

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

Восприятие времени как один из критериев глубины психотерапевтического присутствия

Осетрова Мария Александровна

Аспирант

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия

E-mail: moseetrova@hse.ru

Клиент, обращающийся сегодня за психологической консультацией или психотерапией, иногда произносит: «Я ходил к специалисту год, мы говорили о моем детстве, родителях, это понял, но мою проблему мы так и не решили». Подобные утверждения снижают доверие к профессии, ставят под сомнение компетентность многих специалистов, порождают сопротивление и настороженность у клиентов. Поэтому изучение того, чем и как наполняется время, в рамках которого предоставляется психотерапевтическая помощь, а также осознаваемый клиентом эффект этого, видится предиктором для разработки более глубоко понимания хронотопа психотерапии.

Восприятие времени в процессе оказания психологической помощи меняется, подобно жизненной динамике: если процесс деятельности интересен, в потоке (по Чиксентмихайи М. [8]), то может показаться, что время прошло быстрее, а в определенные моменты, сопряженные с азартом или опасностью, субъективно ощущается, что скорость времени замедляется.

Время - одно из «пространств» для психотерапии. В экзистенциальном анализе различается «измеряемое время», необходимое для согласований договоренностей между людьми (сеттинг одной сессии, длительность курса психотерапии) и «проживаемое время», которое наполняется ценностями, «растворяет» в ценном, буквальное ощущение времени исчезает, а «мгновение может стать вечностью» [3, С. 183].

На сегодняшний день построена модель феномена присутствия в психотерапевтическом процессе через восприятие клиентского опыта [5]. Выделен ряд составляющих переживания психотерапевтического присутствия, приведем три из них:

1. Для свободного возникновения присутствия необходим предиктор - внутреннее переживание участия личности психотерапевта в проблеме клиента [5].
2. В самом переживании присутствия клиенты отмечали, что происходит «трансформация времени» [5, С. 46].
3. Один из центральных эффектов присутствия - «появление нового опыта» [5, С. 46].

Во время проведения глубинных полуструктурированных феноменологических интервью респонденты использовали следующие формулировки для описания того, как именно меняется восприятие времени в моменты проживания психотерапевтического присутствия:

«Как будто оно испарилось, и я перестала переживать время. Это, скорее, было, не переживание времени, а переживание пространства» [4, С. 50].

«Такое ощущение, что вот как в каких-то, может быть, фильмах фантастических, на секунду время остановилось» [4, С. 50].

«Психотерапия из присутствия, она вне времени и пространства» [4, С. 50].

Реализованное коллегой Геллер Ш. исследование присутствия в психотерапевтических отношениях также выделило компонент, отражающий временной аспект, сформулированный как «отсутствие чувства времени» [2, С. 42].

Исходя из указанного выше, можно заключить: чтобы клиентом воспринималась получаемая помощь как эффективная, а его мотивация к продолжению сотрудничества с психотерапевтом увеличивалась, необходимо отслеживать возможность получения им на различных уровнях (духовном, психическом, поведенческом) нового опыта. Измерение времени, его восприятие может служить для специалиста источником соотнесения с правильным вектором в работе.

Согласно деятельностной теории Серкина В.П., «новое знание и понимание осознаются всегда не в процессе их получения, а ретроспективно (когда они **уже** есть в сознании) именно потому, что появляются они после акта деятельности (часто внутренней деятельности) как его новое свойство» [6, С. 101].

Таким образом, специалисту необходимо поддерживать со своей стороны такую глубину психотерапевтического присутствия (как деятельности), чтобы проявлялось «длящееся во времени» новое знание. Клиенты маркируют подобный феномен через обратную связь, отмечая, что после сессии продолжают осознавать инсайты.

Василюк Ф.Е. заявлял о необходимости психотерапевту ставить перед собой задачу по развитию «культуры» внутренней деятельности. Он формулировал: «Психотерапевт должен оцениваться не как ставшее, а как становящееся бытие, его профессиональные обязательства в отношении к собственной личности состоят не в том, чтобы соответствовать наперед выдвинутому идеалу, а в том, чтобы быть в пути, культивировать ту или иную практику работы над собой» [1, С. 37].

При отсутствии возможности у психотерапевта пребывать в этом «движении вперед» и организовывать своей личностью «пространство» присутствия необходимо обращение за сторонней помощью (супервизия, личная психотерапия).

Восприятие времени в процессе психотерапии имеет содержательные пересечения с философией Федорова Н.Ф. [7], в которой он формулировал идею о полной свободе человека во времени и пространстве. Рассматриваемый феномен присутствия в психотерапевтическом процессе позволяет освобождать клиента на уровне субъективных переживаний от рамок времени и (частично) пространства.

Это имеет выраженную значимость для практики, так как позволяет находить новые решения при выходе за пределы ситуации (за счет большей свободы в ее восприятии), что является противоположным по отношению к фиксированным защитным механизмам, далеко не всегда способствующим здоровой адаптируемости к психологической ситуации и, тем более, ее творческому конструктивному преобразованию.

Источники и литература

- 1) Василюк Ф.Е. Модель хронотопа психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. 2009. №4. С. 26-49.
- 2) Геллер Ш. Практическое руководство по развитию терапевтического присутствия. М.: ООО «Корвет». 2020. 204 с.
- 3) Лэнгле А. Психология поиска смысла. Ридер к учебной дисциплине. 204 с.
- 4) Осетрова М.А. Феномен присутствия в процессе психотерапии (через восприятие клиента): дис. магистр психологии. М., 2020. 192 с. [Электронный ресурс] // URL: <https://www.hse.ru/edu/vkr/368409097> (дата обращения: 27.01.2023).
- 5) Осетрова М.А., Серкин В.П. Феномен присутствия в процессе психотерапии: исследование опыта клиентов // Мир психологии. 2022. № 4 (111). С. 39-50.
- 6) Серкин В.П. Деятельностная теория сознания (сознание как атрибут системы деятельностей субъекта) // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2015. Т. 12. № 2. С. 93–111.

- 7) Федоров Н. Ф. *Философия общего дела*. М.: Рипол Классик, 2014. 731 с.
- 8) Чиксентмихайи М. *Поток: Психология оптимального переживания*. М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. 461 с.