

Психологическое время личности в практике психотерапевта

Российская Психотерапевтическая Ассоциация

НОУ ДПО ВЕГИ
ОПП «Гештальт-подход»

к.м.н. Третьяк Л.Л.

Жизненное пространство личности по Курту Левину

Жизненное пространство личности



Временная перспектива личности

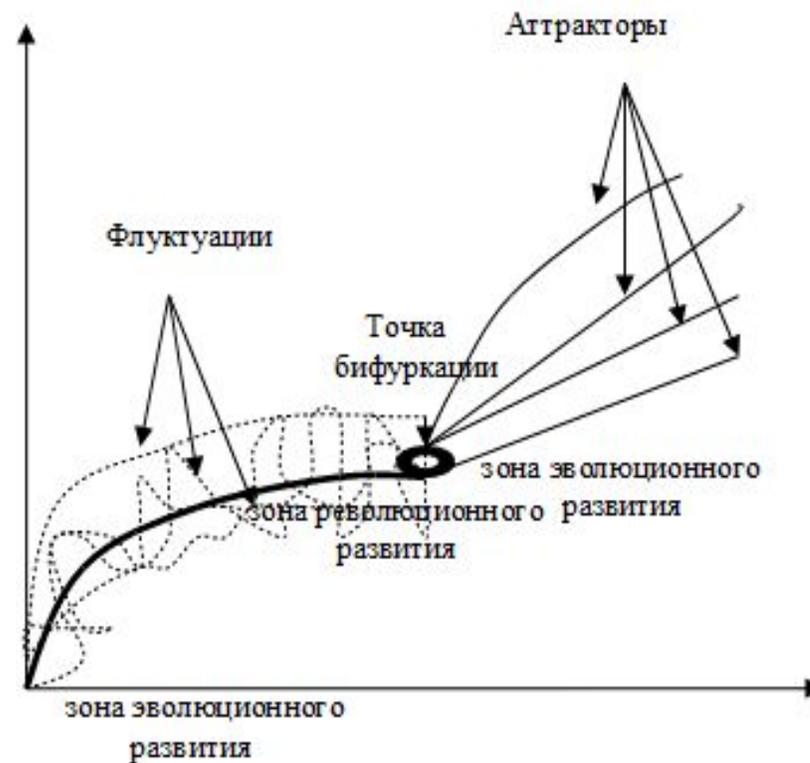


Характеристики временной перспективы Жозефа Нюттена

- ▶ Временная перспектива имеет глубину, протяженность, различается по степени структурированности и зависит от степени дифференциации мотивационно-потребностной и эмоциональной сферы личности;
- ▶ Временная установка-эмоциональное отношение ко времени(прошлому, настоящему и будущему);
- ▶ Доминирующая направленность поведения на объекты прошлого, настоящего и будущего;

Отечественные исследователи Е.И.Головаха и Е.И.Кроник подчеркивают взаимосвязь трех аспектов в переживании временной перспективы: исторического, биографического и ситуативного;

Концепция структурного аттрактора В.А.Ананьева



Время в психоанализе

- ▶ Большое значение уделяется психологическому анализу событий прошлого;
- ▶ В качестве технических приемов используется конфронтация, прояснение, интерпретация и тщательная проработка событий прошлого;
- ▶ Существенную роль играет интерпретация переноса-от поверхности вглубь;
- ▶ Психопатология определяется в том числе «точками фиксации» на неразрешенных интернализированных конфликтах прошлого;

Время в гештальт-терапии

- ▶ Процесс контакта разворачивается непосредственно в здесь-и-сейчас терапевтической сессии;
- ▶ Восприятие времени задается контекстом поля: «прошлое, вспоминаемое сейчас» и «будущее, предвидимое сейчас»;
- ▶ Основная техника- «челночное движение» между временными пластами настоящего, прошлого и будущего;
- ▶ Любое событие подлежит презентификации-фокусировке на текущем переживании прошлого либо будущего опыта;
- ▶ Изменения наступают в результате полного осознания текущего эмоционального опыта;

Временная регрессия и временная прогрессия в гипнотерапии

- ▶ Временная регрессия позволяет по-новому пережить травматические прошлого, с внушением (импликацией) адаптивного защитно-совладающего поведения, и мобилизации ресурсов психологической защиты;
- ▶ Временная прогрессия позволяет сформировать внутренний бессознательный поиск, подкрепляющий сформулированное намерение, дополнив деталями и импликацией совладающего ненаблюдаемого «скрытого поведения» мобилизующего ресурсы имплицитного научения и моделирования различных возможных адаптивных реакций (диверсификация и реконтекстуализация идеодинамических процессов);
- ▶ Позволяют действовать в обход сознательного сопротивления изменениям;

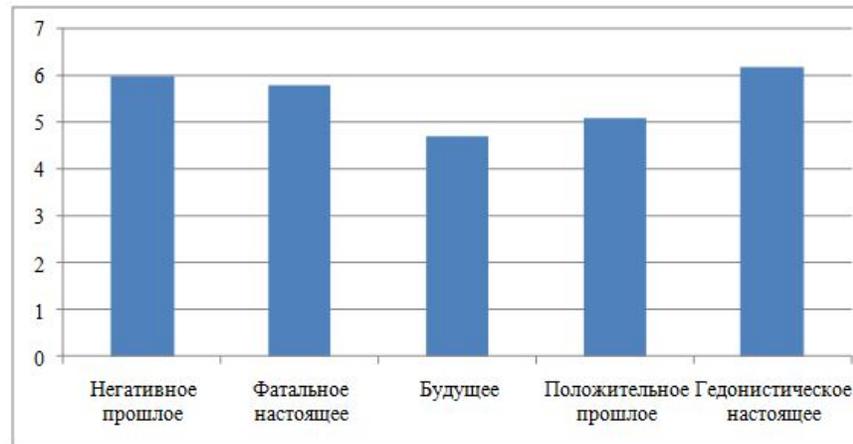
Восприятие времени в субъективном контексте

- ▶ Дорога туда кажется дольше, чем оттуда-длительность времени определяется плотностью новизны информации;
- ▶ «Старость-это когда наклонившись, пытаешься сообразить, что еще такого можно сделать на этом уровне»;
- ▶ В западной традиции будущее находится впереди, у индейцев аймара впереди прошлое;
- ▶ Время древних языческих традиций, время в буддистской и ведической традиции циклично, мистерии ритуалов «смерти-возрождения» в дионисийских культурах;
- ▶ Восприятие времени у носителей различных языков-в эксперименте Дэниэла Казантана(2010) исследовались особенности оценки англо- и испаноязычными. Он опирался на тот факт, что носители английского языка говорят «долгое время» («a long time»), в то время как испанцы говорят «много времени» («a lot of time»).

Он оценивал возможные времязатраты демонстрируя линии либо заполненные контейнеры. Англичане оценили как более длительную работу манипуляцию с линиями, в то время как испанцы-заполненные контейнеры;

Терапия временной перспективы Филиппа Зимбардо-6 перспектив

- ▶ Позитивное прошлое-старые добрые деньки, приятные воспоминания;
- ▶ Негативное прошлое-фокусировка на том, что в прошлом пошло не так;
- ▶ Гедонистическое настоящее-ищут удовольствий, новых ощущений и избегают боли;
- ▶ Фаталистическое настоящее-все предопределено, решения не имеют значения;
- ▶ Социальное будущее-планирование будущего и ориентация на результат;
- ▶ Ориентация на трансцендентное будущее-строят планы на жизнь после смерти;



Время при депрессии

- ▶ Традиционное замедление времени, увеличение длительности индивидуальной минуты при тоскливой депрессии (Яровицкий В. Б., Батурин В. А., 1991);
- ▶ Различные аспекты переживания времени- «события мелькают, я не успеваю за ними»;
- ▶ Замедление субъективного течения времени в области речевой коры (Зими́на С.В.);
- ▶ Ускорение и неравномерность восприятия времени при тревожных депрессиях;
- ▶ Будущее представляется заблокированным и моновариантно негативным, что лежит в основе переживания безнадежности и безвыходности положения;
- ▶ Терапия акцентируется на восстановлении связи между действием и результатом;

Характеристики шкал теста СДВ (семантический дифференциал времени)

Фактор активности (АВ)- показывает степень напряженности, плотности и стремительности времени -у пациента с психической заторможенностью, апатичностью, низкой мотивацией время кажется пустым ,пассивным, постоянным ;

Фактор эмоциональной окраски времени (ЭВ)- выражает удовлетворенность оцениваемым временем. Особенно важна роль этого фактора в отношении будущего времени, в этом отражается надежда на преодоление негативных переживаний. Отсутствие надежды, низкая поведенческая активность и мотивация жизнедеятельности при депрессиях связана с величиной ЭВ,В этих случаях время оценивается как печальное, тусклое, тревожное и серое. При положительном показателе фактора «ЭВ» время кажется радостным , светлым, цветным и ярким;

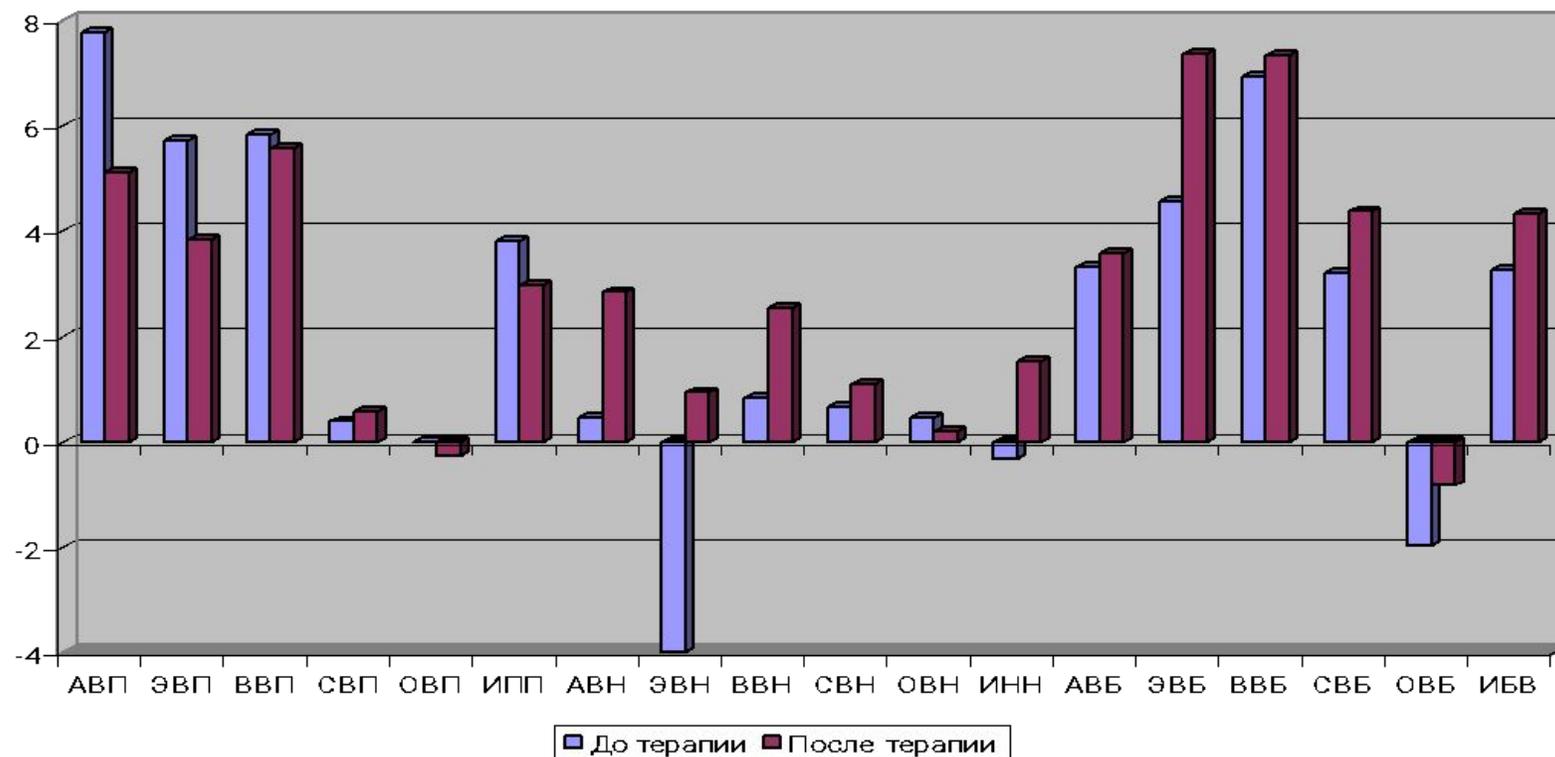
Фактор величины времени (ВВ) отражает косвенно мотивационный потенциал. Положительный показатель «ВВ» выражается в интуитивном представлении, где время воспринимается большим, объемным, глубоким, а отрицательный показатель говорит о том, что психологическое время воспринимается как маленькое, плоское, мелкое и узкое;

Фактор структуры (СВ) свидетельствует о развитии понятности, ритмичности, обратимости познавательной структуры времени у пациента. Высокие баллы этого фактора в отношении своего будущего показывают, что у пациента имеются детально разработанные планы в отношении своего будущего или точные представления о предстоящих событиях. Косвенно изменение этого фактора может свидетельствовать об эффективности психотерапевтического процесса;

Фактор ощущаемости времени выражает степень близости, реальности, открытости психологического времени. Отрицательные значения этого фактора могут встречаться при наличии в структуре психопатологических расстройств деперсонализации;

Для больных невротической депрессией в отличие от эндогенной характерно сохранение позитивного отношения к будущему;

Динамика восприятия времени больными невротической депрессией в процессе психотерапии



Условные обозначения -АВП –активность прошлого, ЭВП- эмоциональность прошлого, ВВП- величина прошлого, СВП- структура прошлого, ОВП -ощущение прошлого, ИВП- итоговый показатель прошлого, АВН- активность настоящего, ЭВН- эмоциональность настоящего, ВВН -величина настоящего, СВН- структура настоящего, ОВН –ощущение настоящего, ИНН –итоговый показатель настоящего, АВБ –активность будущего, ЭВБ –эмоциональность будущего, ВВБ –величина будущего, СВБ –структура будущего, ОВБ –ощущение будущего, ИБВ –итоговый показатель.

Динамика восприятия времени в процессе психотерапии невротических депрессиях-анализ интертестовых коррелций (Третьяк Л.Л., Чугунов Д.Н., 2006)

- ▶ Увеличивается дифференциация в сознании психотравмирующих воспоминаний и эмоционально-нейтрально окрашенного прошлого, что подтверждается появлением корреляционных связей шкалы депрессии MMPI с факторами прошлого времени.
- ▶ Выход из депрессии сопровождается уменьшением контакта с депрессогенными воспоминаниями, что подтверждается отсутствием после терапии связи ощущения прошлого с другими параметрами;
- ▶ Ощущение настоящего после психотерапии связано с величиной и эмоциональностью будущего, что можно объяснить как переориентацию вектора субъективного времени в будущее.
- ▶ Структурированность настоящего, усиливающаяся в ходе терапии связана со структурой и величиной будущего, а также с параметром цели теста СЖО. С нашей точки зрения это значит, что деятельность начинает осуществляться исходя из учета объективных условий достижения цели (актуального поля), а не только из субъективных идеализированных представлений.
- ▶ Локус контроля- Я –хозяин- жизни после терапии взаимосвязан с ощущением настоящего, параметрами будущего, а связь с параметрами настоящего теряется. Что может говорить о возрастающей полнезависимости пациентов, росте ощущения контроля над событиями настоящего и будущего.
- ▶ Исчезает корреляция между активностью будущего и локусом контроля-жизнь, это можно объяснить уменьшением зависимости от внешних влияний, проецируемой в будущее, уменьшением фатализма и негативного восприятия будущего пациентами в процессе психотерапии.

Время при мании

- ▶ Характерно преимущественное ускорение субъективного времени;
- ▶ Отмечается преобладание возбуждения над торможением, как при маниях, так и при расстройствах возбудимого круга;
- ▶ Будущее представляется бесконечно далеким и наполненным массой возможностей;
- ▶ При ограничении возможности экспрессии время кажется мучительно тянущимся;
- ▶ Другие кажутся замедленными и вязкими, необходимость ожидания ответа вызывает гневливость и раздражение;

Время компульсивных

- ▶ Выраженное ускорение течения времени;
- ▶ Фиксация на приятном прошлом и угрожающем будущем, выпадение из настоящего(Л. ф.Гибсаттель);
- ▶ Чувство постоянной нехватки времени;
- ▶ Жесткое и ригидное структурирование времени с четкими интервалами;
- ▶ Ориентация на событийную насыщенность и многозадачность;
- ▶ Попытка увеличить продуктивность временных интервалов(сделать больше за один раз);
- ▶ Цифровая тревога и давление дедлайнов как репликация компульсивного принуждения;
- ▶ Опасение остановиться связано с риском усиления компульсивной вины и страха наказания;
- ▶ Компульсивная ярость в случае непредвиденного изменения планов;

Нарциссическое время

- ▶ Далекий горизонт планирования;
- ▶ Плохая связь с прошлым, направленность в будущее;
- ▶ Жизнь ради потом-четкая жизненная стратегия ;
- ▶ Высокое структурирование времени;
- ▶ Учитываются только полезные и продуктивные затраты времени;
- ▶ Время проведенное с близкими воспринимается как потеря;
- ▶ Крайне чувствительны к своему времени, мало интересуются временными затратами других людей;

Время зависимых

- ▶ Ориентация на гедонистическое настоящее;
- ▶ Отсутствие временной перспективы;
- ▶ Уничтожение сделанного-аннулирование прошлого «зачеркнуть бы всю жизнь да по новой начать»;
- ▶ Отсутствие планирования;
- ▶ Отсутствие горизонта вероятностного будущего;
- ▶ Время без удовольствий тянется долго;
- ▶ Невозможность отложить или отсрочить реализацию импульса;
- ▶ Низкая способность к предвосхищению последствий(антиципации)- «хотелось как лучше, а получилось как всегда», «никогда такого не было, и вот опять»(В.С.Черномырдин)

**Спасибо за
внимание!**