

Сергей Кравченко



# ТЕМПОРАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

В измерениях времени и за его  
пределами

Сергей Кравченко

**Темпоральная психология.  
В измерениях времени  
и за его пределами**

«Издательские решения»

**Кравченко С. А.**

Темпоральная психология. В измерениях времени и за его пределами / С. А. Кравченко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901319-4

Книга впервые представляет теорию и практику психологии отношений личности с измерениями времени и безвременьем. Даны способы развития внутреннего диалога за пределами времени, что способствует укреплению душевного здоровья. Автор примиряет тех, кто уже тысячи лет ведет спор: вечна ли душа, или рождается и умирает вместе с телом? Материал будет полезен психологам и каждому вдумчивому читателю, так как вопросы взаимодействия времени и уровней психики всегда присутствуют во всех мгновениях жизни.

ISBN 978-5-44-901319-4

© Кравченко С. А.  
© Издательские решения

## Содержание

О книге «Темпоральная психология»	6
Книга – психотерапевт	7
Уважаемый читатель!	8
Введение	10
1. АНТРОПНЫЙ ПРИНЦИП	16
Космический человек	17
Модель времени в ИСС	18
Развитие диалога с мирами	20
Начало всего и всегда	22
2. БЕЗВРЕМЬЕ	23
Безвремя – не вечность	24
Состояние безвременья	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Темпоральная психология В измерениях времени и за его пределами**

**Сергей Антонович Кравченко**

*Идея вечности у каждого из нас связана с тем периодом  
младенчества, когда время еще не началось.*

*Д. Винникотт*

© Сергей Антонович Кравченко, 2017

ISBN 978-5-4490-1319-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **О книге «Темпоральная психология»**

Нестоящая книга призвана обобщить все мои работы, написанные на тему взаимодействия души со временем.

Тема отношений души и времени проходит красной нитью сквозь многие направления психологии, начиная с психоанализа З. Фрейда с его методом возвращения в прошлый опыт жизни человека.

Особенно значима тема времени в сфере практической психотерапии, где часто приходится встречаться с отсутствием видения перспектив развития, будущего человека или вычеркивание отрезков времени из собственной жизни, нежеланием взглянуть на свою жизнь с точки зрения вечности.

Еще более значима тема взаимодействия человека со временем в социальной психологии, когда мы встречаемся с переосмыслением исторического опыта группы людей или целого государства. Что уж говорить, когда страна живет только своим будущим, жертвуя благополучием своих граждан в настоящем, или старается определить и изменить свое будущее?

Некоторые статьи книги посвящены отдельным понятиям, которые являются ключевыми в смысловом поле темпоральной психологии, например, такие как будущее, прошедшее, настоящее и вечность. Иногда их определения расширены точками зрения разных школ психологии и имеют авторские дополнения и мнения.

Есть страницы, представляющие отдельных ученых и мыслителей, в творчестве которых мы находим подтверждение нашим идеям и которые способствуют развитию темпоральной психологии.

Книга писалась много лет и обобщает множество мыслей и идей, которые не только способствуют совершенствованию психических процессов, но и отвечают на вопросы тысячелетней давности. Например, душа вечна, или рождается и умирает вместе с телом?

## Книга – психотерапевт

Психотерапевтический эффект книги существует всегда. Даже в тех случаях, когда автор намеренно этого не добивается. Я же ставлю такую задачу и не скрываю ее от моих читателей. Более того, читатель сам может усилить психотерапевтический эффект от прочтения книги, если будет вчувствоваться в вопросы и проблемы, которые автор пытается решить.

Например, до прочтения книги вы считали, что живете в физическом пространстве, с химическими процессами и элементами, среди биологических существ, чья психика является функцией их мозга. И вот появляется текст, описывающий психосферу и глобальное сознание, охватывающее все человечество. Более того, глобальное сознание взаимодействует с физическим миром и уже имеет в себе то, чему только предстоит произойти. И это еще не все! Голографическая вселенная не только содержит в себе все и всегда, но присутствует вся в своих отдельных малых частях.

Что же касается человека, то мало сказать, что его мозг может не производить некоторые психические функции, а только участвовать в их моделировании, воспроизведении или отражении. Можно утверждать, что мозг только участвует и в сотворении настоящего с опорой на все прошедшее и будущее. Другими словами, даже в самый скучный, серый осенний день, когда вы листаете эту книгу, вместе с вами ее листают все ваши близкие, родные, предки и потомки. А в самом незначительном движении чувства и мысли после воскресного полуденного сна в вас пульсирует сознание человечества и природа животного мира.

Во всем этом многообразии красок, звуков, сил и состояний вы выделяете свое лицо и понимаете его уникальность и смысл. Только так можно не потеряться в этом разнонаправленном потоке, и очень важно не только выделить свое лицо, но и подчеркнуть его выразительность, чтобы сохранить душевное здоровье или вернуть его.

Особенно книга может быть полезна в кризисные моменты развития личности, которые, даже при лучшем раскладе жизни, неминуемо приходят как переходные периоды между основными возрастами, например, между молодостью и зрелостью, зрелостью и старостью.

## Уважаемый читатель!

Только ли время – поле душевного существования?

Мое обращение к вам продиктовано желанием представить в краткой и выразительной форме то, что собой представляет темпоральная психология и что меня заставило написать эту книгу.

Лет десять тому назад, когда уже существовали некоторые разрозненные части этой книги, у меня сформулировалась одна интересная мысль, что душа живет не только во времени, но и за его пределами.

**Душа живет** во времени и за его пределами. Это было очевидно как белый день. На семинаре по темпорологии при МГУ я тогда все время сталкивался с усилиями ученых из различных областей знания постичь природу времени. Их интуиции порой явно выходили за пределы времени, откуда они и пытались охватить его суть и представить в виде рациональных схем. Мое восприятие времени к тому моменту было уже достаточно обогащено опытом психотерапевтической практики и практики консультирования в сфере социальной психологии, где переживание времени очень существенно.

**Душа живет** во времени и за его пределами. Это именно так. Особенно, когда мы встречаем в жизни людей, страдающих душевными расстройствами, или наблюдаем группы людей, живущих в периоды безвременья.

**Душа живет** не только во времени настоящем, прошедшем или будущем, но порой она переживает и вечность. Вечность нельзя назвать временем в обычном смысле слова, но ее нельзя и обособить от времени полностью. Вечность охватывает все измерения времени и без этого чувства и переживания человек не может считаться человеком в полном смысле слова. Все самое возвышенное, духовное и ценное в человеческой цивилизации связано с понятием вечности. А теперь я хочу посмотреть на человека, который скажет мне, что для психологии это не объект исследования!

**Душа живет** не только во времени, но и за его пределами. За пределами времени начинается поле безвременья. И совершенно не важно, что это поле существует только в душевном пространстве. Важно только то, что оно существует как для отдельной личности, так и для социальных сообществ в целом. В состояниях безвременья человек теряет себя, теряют лицо и социальные группы. Что может быть важнее, чем познать это душевное поле, сводящее с ума целые народы? Что может быть важнее, чем найти выход из этого состояния?

**Душа живет**, а значит рождается, начинает жить и умирает, или живет вечно без рождения и смерти? Вновь всплывает вопрос времени, который пронизывает душевную жизнь насквозь, становясь ее центральной темой. Или уважаемый критик скажет мне, что время и душа в вопросе жизни несовместимы? Душа и время в данном вопросе становятся тождественны! Более того, душа и живет то только во времени. У души нет пространственного измерения. Только время – поле душевного существования. По стереотипному мышлению многие теоретики в психологии стремятся психическое представить в физических пространственных конструкциях, схемах или рисунках. Я тоже для большей наглядности грешу немного в этом смысле и в этой книге. Если уж быть последовательным до конца и стремиться найти физический аналог душевных процессов, то более всего для этого нам подходит человеческое тело и особенно – лицо человека. Лицо – физическое представление психического. Лицо – физическая представленность души. Лицо – явленность скрытого мира душевных процессов.

**Душа живет**, отражаясь в лице, и взаимодействует с другими душами порой только через лицо. Особенно, когда люди разделены во времени. Представленность человеческих душ в лицах, отраженных в портретах – ключевой элемент мировой культуры, так как именно в портретном искусстве души и их лица преодолевают прошедшее время и несут свои состо-

яния в настоящее, и понесут его в будущее. Таким образом, лицо и его портрет – ключевой физический объективный элемент представленности душевных состояний в мире явленном и настоящем, соединяя настоящее с прошедшим, и, распространяясь в будущее, тем самым представляя нам вечность.

Более того, душа отражена в лице не только в своем сознательном состоянии, но и в бессознательном, хотя сам человек зачастую не осознает бессознательные процессы, которые исподволь все ж таки представлены.

Концентрация внимания на лице во время портретирования, когда идет синхронно психоаналитическая работа, помогает нам постичь скрытые от поверхностного взгляда субличности. Эти субличности в своем подавляющем большинстве связаны с прошедшим индивидуальности, семьи и рода, но иногда они открывают нам перспективы и будущего. Особую сложность составляют переживания безвременья, так как они отражаются в лице символами смерти, тем самым разрушая линию жизни и вводя нас в тупик. Именно здесь начинается основная работа специалиста, который практикует темпоральную психотерапию. Забегая вперед, важно заметить, что преодоление состояний безвременья возможно и очень важно. Преодолеть же их можно только в диалоге с субличностью рода Танатоса, приобщаясь к изначальной сущности человека, способной творить мир из ничего и творить себе подобных из праха земного. Это не психология искусства, это психология творчества, творения, как первоосновы вечной душевной жизни.

Таким образом мы подошли к одному очень важному умозаключению. *Душа может жить вечно, если приобщается к первоосновам душевной жизни, выражающимся в творении мира, и душа может умереть, не родившись, если не сможет преодолеть патологического одиночества состояний безвременья*. Если в процессе психотерапевтической помощи душа все же преодолевает безвременье, то можно с уверенностью утверждать, что психотерапия способствовала рождению души вечной. Здесь мы примиряем Аристотеля с Платоном и всех тех, кто уже тысячи лет ведет спор о том, вечна ли душа, или рождается и умирает вместе с телом?

Думаю, мой уважаемый читатель, эти мысли достаточно значимы, чтобы им посвятить время и оформить все написанное в отдельную книгу – темпоральную психологию.

## Введение

*Жизнь души начинается и заканчивается внутренним диалогом  
времен.*

В 25-ти главах книги представлен материал, позволяющий осознать всю уникальность, красоту и сложность взаимоотношений человека с измерениями времени и тем, что происходит вне их. Пропутешествовав по всем главам, читатель сумеет осознать все части своей души, разбросанные в душевной вселенной, и почувствует себя целостным как никогда ранее.

Коснувшись в первой главе космической сущности человека и способности сознания постигать природу времени, отождествляясь с ним, мы перейдем к одному из ключевых понятий данной книги о темпоральной психологии и психотерапии – «Безвременью».

Каким бы ни было оно пугающим на первый взгляд, но мимо него никому еще не удавалось пройти, так как безвременье проявляет природу времени, как тень подчеркивает свет. Постигая с возрастом его сущность, человек начинает понимать и мудрость мироздания, так как постичь свою природу человек может только в преодолении состояний безвременья. В безвременьи заключены и первопричины некоторых душевных расстройств, преодолевая которые, мы невольно приобретает особую крепость личности.

В третьей главе мы начнем исследование той части окружающего нас мира, которая спрятана ближе всего и надежнее всего. Она лежит прямо перед наши носом, в пробелах нашего восприятия, в белых пятнах сознания. И что особенно важно, настоящее упрощается нашим мозгом как гиперпекающей мамой до тех пор, пока мы не будем готовы его замечать и не сосредоточимся на нем специально. Поток нашего сознания открывает себя только в настоящем, и нужно быть готовым увидеть ту бездну, что он скрывает за собой. Но полнота картины мира нам становится доступной только в этом случае.

В следующей главе мы столкнемся с проблемой будущего. Относительно будущего есть масса установок. Над ними размышляли и все великие умы человечества. Виктор Гюго, например, высказывался так: «У будущего есть несколько имен. Для слабого человека имя будущего – невозможность. Для малодушного – неизвестность. Для глубокомысленного и доблестного – идеал». Познание будущего, его предвидение соприкасается в настоящий момент с передним краем науки. Если нам удастся доказать, что будущее постижимо, то современная наука опрокинется с ног на голову, так как один из основных принципов – принцип причинности – будет опровергнут. Как бы там ни было, но будущее всегда присутствует в душевной жизни человека и в значительной степени определяет ее. Мы должны уделять ему значительное внимание и познавать его, если хотим быть разумными существами. Вопросу будущего и методам его постижения автор в свое время посвятил отдельную книгу «Предвидение. Шестое чувство».

Пятая глава раскрывает тему прошлого. На первый взгляд – всем измешная тема, но каково же было мое удивление, когда я столкнулся с совершенной пустотой относительно прошлого в современном интернете, в том числе и в Википедии. Какие-либо статьи на тему прошлого почти совершенно отсутствуют. И это при том, что психология и психоанализ построены на переживаниях прошлого, на работе с ним, на его коррекции. То, что нам кажется простым и всем известным, при более пристальном рассмотрении, оказалось белым пятном. Потому данная глава, на мой взгляд, открывает тему прошлого, как психологический феномен, для современного читателя.

В главе о вечности мы встретим то, что может придать нашему существованию жизнь вечную. На эту тему, с точки зрения ученых атеистов, писать незачем, несмотря на то, что в основах современных наук лежат интуиции Платона о вечной душе и вечном знании. Все

мировые религии и философии не могут отстраниться от этой темы, она пропитывает наше сознание везде, где бы мы нибыли. Основные человеческие инстинкты произрастают на почве Вечности и питаются ее силой. Темпоральная психология, где психическое и временное, переплетаясь, подменяют друг друга, тему вечности исследует как одну из основных.

И вот мы подошли к пониманию природы времени. Глава о времени излагает основные точки зрения на время, показывая его многоликую природу. Тема времени конечно же рассыпана и по всей книге, так как понятие темпоральности тождественно понятию временности. Темпоральность (от англ. *tempora* – временные особенности) – временная сущность явлений, порожденная динамикой их особенного движения. В социологии, психологии и культурологии понятие темпоральности используется для описания таких динамических объектов, как личность, ценность, социальная группа, общество.

Восьмая глава о геронтологии – науке, изучающей социальные, психологические и биологические аспекты старения человека, его причины и способы борьбы с ним (омоложение). Она содержит идеи автора относительно присутствия будущей старости в настоящей молодости, и влияния образа старости на настоящее состояние.

Роль гипноза в познании будущего и/или прошлого со временем растет и мы не могли обойти эту тему. Гипнозу посвящена девятая глава. Гипнотическая прогрессия способствует постижению будущего, а регрессия – прошлого. Можно спорить об истинности данных методов познания, но несомненно одно – переживания пациентов в гипнотических состояниях раскрывают новые горизонты в способностях человека познавать измерения времени.

В десятой главе мы неминуемо подходим к теме диалога. Диалог – это существенная общечеловеческая реальность, условие формирования сознания человека. В любом психическом расстройстве всегда присутствует нарушение или отсутствие внутреннего диалога, и главной задачей психотерапии является развитие этого диалога. В рамках нашей книги диалог рассматривается как особое качество взаимодействия с измерениями времени. Настоящее всегда ведет диалог с будущим и/или с прошлым. Вечный диалог с Эросом и Танатосом определяет качество нашей жизни. Но Эрос и Танатос часто незримо присутствуют в состояниях вечности и безвременья, потому мы порой, ведя диалоги в рамках измененных состояний сознания сами с собой, не осознаем истинной природы сторон диалога. Исход внутренних диалогов предreshает нашу жизнь. Искусство внутреннего диалога – искусство жизни. Тысячи лет искусство диалога присутствует в нашей культуре и мы можем ему обучиться и применять. Вывести глубинные процессы сознания на уровень диалога, осознать их структуру и качество, присоединиться, возглавить и способствовать развитию конструктивных отношений – вот уникальная работа, которую может проделать каждый из нас, тем самым поднимаясь над средним уровнем серой индивидуальности и приближаясь к состоянию личности со своим лицом. В данной главе приведен пример развернутого внутреннего диалога субличностей всех уровней души и измерений времени, где можно увидеть наряду с гармоничными и дисгармоничными, конфликтными отношениями.

Одиннадцатая глава посвящена понятию «духовность», которая, например, помогает нам понять не только суть уникального явления, но и открыть его потенциалы, которые способны преобразить человека, наделив его такими способностями, которые для современного человека кажутся невероятными. Одна из таких способностей – предвидение и предвосхищение будущего. Духовность определяется как отрешенность от низменных, грубо чувственных интересов, стремление к внутреннему совершенствованию, высоте духа.

Духовность может быть определена и как совокупность проявлений духа в мире и человеке, и таким образом уже разделяется место присутствия духа: человек и мир людей, другими словами – личное и коллективное сознание или бессознательное. Е.И.Рерих пророчит, что все аппараты будущего для собирания и конденсации тонких энергий будут нуждаться в наличности психической энергии высшего качества, или духовности в операторе.

Духовное состояние – особое состояние сознания человека, характеризующееся различной степенью слияния сознания личности с духовными переживаниями, вплоть до отделения сознания от физического тела. Достигается в молитве, медитации, в гипнозе, в аутогенной тренировке или с помощью иных методов, способных вызвать в мозгу человека тета-ритмы, и не упустить его сосредоточенность на духовных образах. Дополнительной особенностью духовного состояния сознания является выход за пределы животных потребностей (пищи, секса, безопасности и т.п.) и за пределы настоящего времени, в сферы безвременья или вечности.

В двенадцатой главе дается более развернутое описание измененных состояний сознания (ИСС), которых мы уже коснулись в предыдущей, описывая духовное состояние. Измененное состояние сознания (ИСС) – сон, медитация, пиковые или пароксизмические (Маслоу) моменты жизни (внезапное сильное душевное возбуждение, бурная эмоция), или вершинные переживания, гипноз, перед смертью, в алкогольном или наркотическом опьянении и др. Автор приводит примеры опыта переживания ИСС и использование данных состояний с целью решения актуальных задач жизни и предвидения будущего.

Тринадцатая глава посвящена иррациональному и бессознательному, которое принципиально познаваемо, и такое познание является важным и даже необходимым процессом любой развивающейся личности, желающей разумно преодолевать психологические проблемы.

Рабочим инструментом познания скрытого мира может служить интуиция – способность непосредственного постижения истины:

– без обоснования с помощью доказательств;

– без предварительного логического рассуждения, основанная на предшествующем опыте. Здесь важно заметить, что предшествующий опыт может быть и неосознанным.

Близкое интуиции понятие Инсайта (проницательность, проникновение в суть) как интеллектуального процесса, проявляющегося во внезапном усмотрении сути проблемной ситуации. Важно и то, что сложилась традиция трактовать инсайт как акт непосредственного познания, в котором не используется логический анализ.

Созерцание как внечувственное познание идей, интуиция и инсайт помогают нам приблизиться к пониманию скрытого мира, который в значительной степени определяет мир проявленный и который охватывает все измерения времени.

В следующей главе мы посмотрим на лицо человека как на целостную живую картину явленной миру сущности человека. Вместе с этим, важно понять отличие лица индивидуальности от лица личности и лица лидера. Все это разные лица по своей сути. И суть лица может быть выражена в портрете. Портрет преодолевает время и входит в пространство вечности, если на нем нет масок. Поиск истинного лица порой превращается в настоящую проблему нашего времени. Поиск своего лица как сверхзадача в обезличенном обществе. Если же мы хотим познать другие времена, то именно портрет может нам помочь преодолеть барьеры времени, если у нас есть способность к концентрации внимания и к перевоплощению. Портрет может стать своеобразным порталом доступа к особенностям и времени жизни портретируемого.

Все выше изложенное не может существовать само по себе без своей методологии, которой и посвящена пятнадцатая глава. Исследования времени ставят перед нами ряд вопросов, среди которых следующие два:

– Обратимо ли время?

– Возможно ли вневременное бытие?

Для темпоральной психологии они являются ключевым, так как понятия Вечности и Безвременья могут переживаться только с позиции вневременного бытия.

Поток сознания в научном методе реализуется во времени. Озарения, в том числе и относительно будущего, происходят мгновенно, словно выходя за пределы потока времени. Переживание Вечности и Безвременья возможно только в особых состояниях сознания, что пред-

полагает способность исследователя входить в эти состояния. Более того, теория темпоральной психологии и практика темпоральной психотерапии предполагает возможность восприятия человеком мира во всех измерениях времени и пространства.

Пространство и время в зависимости от психического состояния индивидуума могут быть сведены до незаметной точки, и наука не может этим пренебрегать.

Далее мы исследуем новое архетипическое образование нашего времени – архетип Одиночки. Архетип Одиночки изолирует сознание от бессознательных процессов, вернее, суть архетипа Одиночки противоречит самой природе диалога сознания с бессознательным. Одиночка отвергает сам диалог с миром как таковой. Его можно сравнить с Черной дырой в астрофизике. Архетип Одиночки – черная дыра человеческого сознания. Время техногенной культуры и атеистического мировоззрения вырастило людей с сознанием одиночек. Одиночество стало архетипическим признаком жизни. Возник архетип Одиночки, характеризующийся полной внутренней изоляцией, пустотой и холодом, остановкой времени и бесцельностью существования. Если диалоги отшельников или затворников с Богом и миром их религии всегда имели узнаваемые признаки, находились в рамках культурных ценностей и могли быть определены как откровения, то в наше время диалоги душевно больных атеистов нужны только психиатрам, чтобы обосновывать диагнозы.

Все виды патологических зависимостей или созависимостей – следствие переживания архетипа Одиночки, который неминуемо сталкивается с Танатосом, так как в его диалогах отсутствуют боги. Человек становится зависимым от чего-либо или кого-либо, спасаясь от патологии одиночества.

Далее – предчувствие – слабо осознаваемое восприятие вероятных событий будущего, которое может иногда кардинально повлиять на мотивы деятельности и принятие решений в ситуации выбора. Предчувствие предполагает такое восприятие действительности, которое в основном недоступно осознанию, но отдельные его сигналы все же достигают порога сознания. Теория предчувствия может опираться на теорию опережающего отражения действительности, но иногда допускает и возможность восприятия тех событий будущего, которые с помощью обычных органов чувств воспринимать в настоящем невозможно.

И наконец – прекогнитив – человек, познающий что-либо наперед, накануне того, как предмет, событие или мысль становятся доступны кому-либо для мышления или восприятия органами чувств. Более того, в прекогнициях могут быть и диссонансы. Они относятся к будущему, они только грядут, но уже доступны для восприятия особо одаренными людьми. Важно отметить, что диссонансы могут быть восприняты и из прошлого (ретрокогнитивный диссонанс), так как противоречия не были решены когда-то и их важно разрешить в настоящий момент.

Следующие две главы посвящены прогнозу и пророчеству. Если прогноз – это предсказание будущего с помощью научных методов, то пророчество – сообщение, содержащее информацию, которая считается полученной в результате откровения или под воздействием особого вдохновения. Прогнозы и пророчества в наше время уживаются в нашей жизни и важно понимать их различие, природу и предназначение.

Невозможно было обойти и тему пси-феноменов, понятие, которое объединило феномены, (ранее именуемые «паранормальными явлениями») двух категорий: экстрасенсорное (внечувственное) восприятие и телекинез. Следует подчеркнуть для тех, кто скептически относится к данной теме, что Васильев Леонид Леонидович (1892—1966), – психолог и психиатр, член-корреспондент АМН СССР, был основоположником научной парапсихологии в России. Исследовал физическую природу передачи мысленного внушения. Открыл первую в России лабораторию парапсихологии в Ленинградском университете.

Двадцать вторая глава посвящена сознанию коллективному и общественному, где бессознательное личное и коллективное присутствуют неминуемо. Уникальный проект Глобального

сознания делает теоретические конструкты прошлого наблюдаемыми в феноменах настоящего времени.

Двадцать третья глава помогает нам осознать сон, как утверждение, свободное от влияний со стороны сознания, отражающее внутреннюю правду индивида, его внутреннюю действительность – такую, «какова она на самом деле: не мои гипотетические предположения относительно этой действительности, не то, какой сам индивид хотел бы ее видеть, а именно ее самое». Сновидения и просоночные состояния продвигают нас естественным путем к тайнам собственной природы и к видению жизни в других измерениях времени. Управляемое сновидение приобщает нас к опыту диалога с бессознательным и открывает нам новые возможности.

Сферы и миры проявленные и скрытые в двадцать четвертой главе. Голографическая вселенная Девида Бома предполагает, что вселенная – сплошная «мысль», а реальность существует постольку, поскольку мы мыслим. Линейное деление времени на прошлое, настоящее и будущее есть не что иное, как очередная конструкция разума. Факт, что вы можете предсказать определенные вещи, имеет очень маленькое значение, если не считать, что мы можем что-то получить от предсказания.

Тема темпоральности подводит итог и завершает нашу книгу. У психических процессов нет пространственной представленности в этом мире, но они хорошо представлены во времени. Именно временные особенности (темпоральность) отражают их сущность. Темпоральная психология только формируется, и данная книга является первой ласточкой в этом бесконечном поле. Ее польза очевидна не только в понимании скрытых связей психики и временных измерений, но и в том, что мы уже можем применять выявленные закономерности в психотерапевтической практике и в саморазвитии.

Настоящую книгу нельзя рассматривать как завершённое исследование. Она больше напоминает заметки, записи мыслей, собрание материала из психотерапевтической практики и практики самопознания. Но очевиден факт формирования нового направления в психологии и в науке вообще. Книга ставит вопросы не только перед психологами, но и перед каждым серьезным ученым, так как вопросы времени и состояния сознания человека всегда присутствуют в каждом мгновении нашей жизни.



С.А.Кравченко перед заседанием семинара по темпорологии при МГУ. Москва, 2008 год. Фото Ю. А. Лебедева.

## **1. АНТРОПНЫЙ ПРИНЦИП**

Антропный принцип (АП) – это удивительная приспособленность Вселенной к существованию в ней человека. Во Вселенной существует точная подгонка фундаментальных физических констант, и даже малые отклонения от стандартных физических значений привели бы к такому изменению свойств Вселенной, что возникновение в ней человека стало бы невозможно. АП – одна из наиболее острых и спорных проблем современного миропредставления. Область его применения – роль и место разумной жизни во Вселенной, а более конкретно – человека.

## **Космический человек**

Космический Человек – гигантская всеобъемлющая фигура, которая персонифицирует и содержит в себе всю Вселенную, – является одной из широко распространенных форм представления Самости в мифах и сновидениях. Космическая фигура Пань-гу древних китайцев, например, изображается покрытая листьями, что должно указывать на то, что Космический Человек (или Первочеловек) еще до всякого творения просто существовал подобно растению. Образ Космического Человека появляется во многих мифах и религиозных учениях. Обычно он описывается как несущий помощь и добро. Он появляется в образе Адама, персидского Гайомарта или в образе индийского Пуруши. Иногда его даже описывают как первооснову мира.

## Модель времени в ИСС

Теория создана на основе материалов Института исследований природы времени, опыта переживаний измененных состояний сознания (ИСС) и психологической практики.

В ИСС я увидел модель времени, представшую мне в виде трехмерного образа, насыщенного множеством смыслов, которые потом я пытался изложить в словах, и понял, что в психологии, да и в нашем языке, недостаточно средств для описания природы времени. Сущность времени лежит где-то на границе сознания. Там, где формируется мысль, где возникает образ мысли, где начинается все, что может начинаться быть. Дальше идет мир скрытый, непроявленный, доступный только в ИСС.



Во сне я увидел модель времени, представшую мне в виде трехмерного образа

На первом рисунке изображена модель времени, а на втором – рисунок Леонардо да Винчи «Мудрец, изучающий время» (*Leonardo da Vinci, Old Man Seated and Swirling Water, 1513, Royal Library, Windsor*).



Рисунок Леонардо да Винчи «Мудрец, изучающий время»

Понятия, применяемые в основной схеме:

1. Материальный мир.
2. ИСС-мир, подсознание, мир смыслов и идей. Данный мир в обычном состоянии бодрствования как бы и не существует. Но стоит нам войти в ИСС, как этот мир заявляет о себе в полную силу. Здесь вполне уместно вспомнить и о теории многомира Эверетта.

3. Точка перехода, диалога двух миров, трансцендентальной функции (психологическая функция, которая возникает из соединения содержимого бессознательного с содержимым сознания).

4. Стрела времени имеет многостороннюю направленность, изгибается, делает кольца. Можно ли вообще ее называть стрелой? В настоящей модели стрела времени существует только на небольших отрезках времени.

5. Архетип, с его временной многомерностью.

Время, переживаемое в ИСС, выходит за пределы «разумного». В ИСС время порой граничит с «помешательством», так как человек переживает себя во множестве миров и времен, где ему сложно себя идентифицировать, где он может потерять ощущение себя. Да и сами ИСС есть та сфера человеческой жизни, которая, с одной стороны человеку изначально знакома и присуща (например, сон), а с другой – необъяснима с точки зрения бодрствующего сознания и опасна.

В современной психотерапии есть средства, чтобы вернуть человека в состояние «здесь и сейчас», потому путешествие в ИСС (в другие миры и времена) становится для нас менее опасным. Психотерапевтический метод «Лицо личности», организующий процесс вокруг человеческого лица, как уникальной формы, может сконцентрировать человека в настоящем времени и в настоящем пространстве, что устраняет возможное психическое расстройство.

Многие психические расстройства объясняются тем, что в человеческом сознании доминирует будущее или прошедшее, но не настоящее. Вместе с этим, способность человека жить, например, будущим открывает для нас уникальную возможность в познании будущего, что недостаточно используется в современной прогностике.

Ощущение измерения времени в ИСС часто отсутствует, так как сознание захвачено переживанием незнакомых ему событий прошлого и/или будущего, что часто происходит и в обычном состоянии бодрствования, когда люди просто теряют ощущение времени в моменты отвлечения внимания на воспоминания или на мечты.

Время есть элемент бытия, так как именно оно дает ощущение порядка, последовательности, структуры мира. Время и сознание пересекаются, и даже совпадают по своей природе. ИСС дает возможность пережить иное время, иную скорость движения времени. Время не конструкт человеческого мышления, а подобное по природе явление, так как мысль не существует без времени, а время – без своего содержания.

Смыслы времени и ток сознания очень похожи между собой, возможно, даже подменяют друг друга без нашего на то согласия и понимания.

Вселенная пронизана структурой, где смыслы и времена явлены в со-знании человечества. Но не потому, что им больше негде себя проявить, а потому, что человек подобен им, и может их все пережить. Если создавать модель времени, то человек, с его способностью к восприятию непроявленного мира с помощью ИСС, должен быть необходимым элементом данной структуры, который потенциально содержит в себе всю модель.

## Развитие диалога с мирами

Наши диалоги с физическим, проявленным миром и миром скрытым, непроявленным в значительной степени разнятся. Более того, можно утверждать, что ощущения и восприятия этих миров от человека к человеку столь различны по степени качества и насыщенности, что их можно классифицировать по пятибалльной системе от нуля до пяти.

Всем известно, что иногда люди рождаются совершенно слепы или глухи, другими словами, им недоступен в ощущениях свет или звук. В противоположность им есть люди одаренные с рождения к тонкому восприятию мира визуально или аудиально. Более того, способность к более точному и тонкому восприятию тренируется. В зависимости от природной предрасположенности и/или от вида деятельности, от тренированности ощущения и восприятия в значительной степени могут приближаться к экстрасенсорным параметрам.

В процессе маскотерапии, например, когда пациент создает скульптурный автопортрет, сидя у зеркала, способность видеть свое лицо во всех деталях обычно открывается ему через пару недель работы. Тогда как до автопортрета пациент, судя по всему, воспринимал свое лицо, как и все окружающие его люди, достаточно посредственно, стереотипно и в значительной степени недостаточно хорошо для того, чтобы отразить его в пластилине. Более детально можно прочесть в книге С.А.Кравченко «Маскотерапия».

Развитие видения внутренних образов, восприятие внутреннего потока сознания, с его чувствами и переживаниями, видимо, управляется теми же законами. Есть врожденные способности, есть улучшающиеся благодаря особым видам деятельности и образу жизни, а есть специально развитые. Мой первый научный руководитель, например, почти не видел сновидений, в чем он откровенно и признавался мне, когда я обсуждал с ним тему своей диссертации по предвидению будущего с помощью трансовых состояний. Мои сновидения и образы других измененных состояний сознания были столь многочисленны и значимы в моей жизни, что я невольно задумался о их содержании и смыслах в сознательной жизни человека и психолога. Он же не придавал им какого-либо значения, так как они не играли в его жизни никакой роли. Изучая книги по психологии, где человек видит сновидения только в одной из фаз сна, называемой «фазой быстрого движения глаз», я понимал, что моя способность к видению символов и знаков бессознательного превосходит средние показатели, так как я вижу образы сновидений сразу же, как только закрываю глаза. А когда достаточно уставший еду в метро, то в промежутках между станциями в 2—3 минуты успеваю увидеть отдельное сновидение. И если по дороге домой мне предстоит проехать с дюжину станций, то и сновидений будет приблизительно столько же.

Развитие способности выходить за пределы сознания, в той же мере, как и другие способности человека, может быть врожденной и развивающейся в процессе жизни. Другое дело способность сознательно останавливать поток сознания и взаимодействовать с бессознательным. Более того, как показывает опыт психотерапевтической практики, неконтролируемый выход за пределы сознания и бессознательные импульсы могут приводить к болезненным состояниям и к деперсонализации. Потому какие-либо самостоятельные практики с сознанием вне рамок проверенных духовных практик небезопасны и мной не приветствуются.

Не менее значимой в жизни человека является способность чувствовать время, ток времени и его измерения. Например, прошлое или будущее. Что касается прошлого, то здесь, казалось бы, все ясно, пока не подойдешь к изучению индивидуальной памяти, или памяти семьи более основательно. И тогда выясняется, что память наша недостаточно точна, а порой и вовсе ложна. Что же касается будущего, то здесь традиционным является переживание будущего как шестого чувства. Еще более сложным является переживание безвременья и вечности. Эти способности вовсе не развиваются, нет и методов их развития.

Редко кто может поделиться опытом переживания остановки тока времени, или его отсутствием как такового. Еще более редки переживания особых чувств времени, выходящих за пределы физического, где время нелинейно, где оно может ветвиться, замыкаться само на себя, быть фрактальным или что-то еще в этом роде.

## **Начало всего и всегда**

Все началось с безвременья. Все начинается с безвременья. Безвременье – первый опыт всего живого. Безвременье постоянно преодолевается каждым человеком и всем человечеством. В преодолении безвременья проявляется истинная сущность человека.

## 2. БЕЗВРЕМЬЕ

*Безвремя – удел всего, что не имеет Лица своего.*

Безвремя – одно из состояний атемпоральности (вневременья) жизни, не содержащее ощущений времени, его хода и измерений. Вторым состоянием атемпоральности является состояние вечности. Первое отличается от второго тем, что не содержит в себе вечных образов-сущностей, которые приобщают нас к смыслам вечной жизни.

Безвремя является одним из ключевых понятий темпоральной психологии личности и социальной психологии, в том числе психологии коммуникаций, диалога.

В словарях существуют следующие определения понятия «безвремя», которые в общих чертах охватывают его общезначимый в повседневной жизни смысл:

– Безвремя – тяжелое время, пора невзгод, беда, несчастье, горе, неудача. Эпоха общественной пассивности, застоя.

– Безвременный – несвоевременный, не в свою пору делаемый или случающийся; некстати, не в пору, не к нужде, не так или неладно происходящий; нежеланный, неприязненный; несчастливый, бедственный. Безвременность – неуместность чего-либо, по времени или по делу.

– Безвремя, безвременница – непогода, ненастье; || невзгодье, несгода, бедовое время, случай, злыдни; беда, несчастье, горе, неудача. Время красит, безвремя старит. Было время, осталось одно безвремя. Безвремя придет – все добро как мылом возьмет. Безвременьеце пришло тяжкое. В те поры холопу время, когда господину безвремя. Не радуйся чужому безвременью, сам под Богом ходишь. Старина спорина, новизна безвременщина. Безвременник, безвременница, бедовик, несчастливец, которому ни в чем нет счастья. Безвременничать, безвременствовать, жить в невзгодье, в безвремя.

Толкование пословицы «Старина спорина, новизна безвременщина». «Новизна безвременщина» потому, что в новом нет пока связей, связанных со временем. При этом человек при восприятии нового не может его ни с чем сравнить. Новому только предстоит создать связи со временем, создать уникальные ассоциации, мысли и чувства в сознании людей, создать свои архетипы, проникая во все сферы сознания.

Исходя из того, что время и психика подобны по своей природе, слиты во едино, а может и взаимозаменяемы, можем утверждать следующее: безвремя – это и бездушие (бездуховность, нечеловечность), отсутствие психических процессов. Если мы переживаем поток сознания, то мы чувствуем и ток времени, а если мы чувствуем время, то мы при сознании. Полоса состояния безвременья отграничивает сознание от бессознательного. Патологическое просоночное состояние.

Сон – как маленькая смерть. Гипнос – божество сна, согласно мифам, живёт на краю мира, и на него никогда не взирает Солнце. И эта маленькая смерть страшит детей, когда они, везде и всегда, не хотят ложиться спать.

Безвремя подобно тому состоянию Вселенной, из которого все произошло, сотворилось, и такие состояния периодически людям свойственны, если они выходят за поток привычного сознания. Более того, при развитии диалога с бессознательным, в любой практике с измененными состояниями сознания мы неминуемо ступаем на полосу безвременья. И проходят ее только те, кто способен начать творить мир в диалоге с себе подобным.

## Безвременье – не вечность

*Время красит, а безвременье старит.*

Психология взаимодействия человека с безвременьем.

В безвременье – душа, словно не существует, притом что тело – продолжает жить.

Картина взаимодействий человека с четырьмя измерениями времени (прошедшее, настоящее, будущее и вечность) натолкнула меня на мысль о безвременьи, которое оказалось по своей природе не менее сложным, нежели каждое из четырех измерений времени, или даже все измерения вместе взятые. Стало ясным, что изначальная патологичность самой сути безвременья сродни с патологиями взаимодействия человека со временем. Другими словами, разного рода нарушения нормальных (идеальных) взаимодействий со временем приводят к переживанию состояний безвременья в разной степени. Глобально же, состояние безвременья может быть пережито человеком при полном разрыве его взаимодействий со всеми измерениями времени.

Патология отношений со временем была очерчена в понятии темпорального невроза, что призывало меня к осмыслению и соответствующей психотерапии. Темпоральную психотерапию я построил, опираясь на метод «Лицо личности», который изначально создавался как техника безопасности для исследователя предвестников будущего в измененных состояниях сознания. Если данный метод был пригоден для психотерапевтической помощи при разрушающем воздействии предвестников будущего на человека, то он мог оказаться вполне эффективным и для других измерений времени.

Представить себе «безвременье» как особое состояние души, и обстоятельства, приводящие к такому состоянию, нам поможет следующее описание.

## Состояние безвременья

Если не практиковать состояние безвременья в духовных практиках, то оно приходит само по себе, маскируясь в депрессивные состояния.

Представим себе картину:

В холодном сумрачном поле движется тело человека. Возможно, он даже не мыслит, что он человек. Сложно сказать и то, что он знает куда идет. Да он и не идет собственно никуда. Его движения иногда кругообразны, иногда – противоположны. Иногда он садится на землю, или ложиться. Дует ветер, холодный и порывистый, срывается снег. Небо покрыто плотными облаками так, что не видно даже признаков солнечного света. Человек не знает кто он, где он, и какое время, когда и что он ел, какого он возраста и пола. Порой он даже не может осознать свое Я, как отдельное от окружающего его мира. Он даже не может почувствовать свое тело отдельным от этого поля, ветра и холода. Потому он иногда падает навзничь в сухую траву и так лежит с полукрытыми глазами. Ночи нет, нет и дня, есть только сумрак, так как это широта полярного круга летом.

Что могло привести человека к такому состоянию? Вначале он не знал в чем себя реализовать, и потому брался за любую работу. Настоящее казалось бессмысленным, будущее – бесперспективным, в прошлом он не видел ничего ценного. Потом он потерял потребность к познанию и чувство прекрасного. Так сложилось, что все отвергли и унизили его. Его никто не любил, да и он потерял всякие положительные чувства к людям. Он был атеистом и все вокруг ему казалось угрожающим. Потому он убежал ото всех в мертвое поле, где не было даже животных. Его тело отказалось от пищи и сна. Постепенно он потерял память и физиологические потребности ступшевались. Поток сознания у него остановился, и только тело его еще было живо и сохранило остатки рефлексивных движений.

Да это же патология, скажет мне читатель! Да, это глубочайшее патологическое состояние, так как оно не достаточно адаптивно, и приводит к смерти. Если же смерть не наступает, то оно может длиться достаточно долго, что и происходит в психиатрических клиниках, когда к ним поступают люди в некоторой степени приближенные к описанному состоянию. Причины, приводящие к подобным состояниям безвременья, в значительной степени присутствуют в любом обществе, и потому иногда справедливо считать социальную среду первопричиной душевных расстройств. К социальной среде прибавляются психологические особенности человека, и физиологические первопричины.

Не будем вдаваться пока в подробности отдельных причин и подобных случаев душевных расстройств. На данном этапе рассуждения разумно определить основные принципы и подходы для помощи человеку, оказавшемуся в состоянии безвременья, которое было описано выше. Конечно же, они должны быть выдержаны в духе темпоральной психотерапии.

Представим, что рядом с уже знакомым нам движущимся по мертвому полю человеком, появился психотерапевт. Что он должен и может сделать в этом случае? Конечно же, у него есть для этого достаточно ресурсов и опыта. Итак, что произойдет?

Психотерапевт достаточно длительное время находится рядом с человеком, пребывающим в состоянии безвременья. Достаточно для того, чтобы почувствовать своего клиента, и частично перевоплотиться в него, двигаясь рядом с ним в том же ритме, дыша тем же ритмом, останавливаясь вместе с его телом, и останавливая поток собственного сознания и чувств. Через некоторое время клиенту понадобится физическая помощь, и она должна быть оказана, например, в тепле, в воде, в защите от ветра и снега. Постепенно они начнут не только двигаться рядом, пить, есть, отдыхать, но и оказывать друг другу какие-то еще услуги, например, клиент – споткнулся, и ему помогли подняться. Через некоторое время клиент выделит психотерапевта из окружающего мира, понимая, что ему кто-то помогает жить. Между ними

установится первый диалог, в результате которого клиент поймет, что он такой же человек, как и психотерапевт. На этом этапе в работу входят зеркала, отражения лиц, роспись краской по лицу и созданные из глины портреты и автопортреты. Именно здесь уже может начаться работа методом Лицо личности. Диалог будет продолжаться, и наступит осознание своего пола, что вызовет и волну переживаний о своем роде, о предках, детях и других представителях семьи и этноса, что восстановит опыт переживания прошлого.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.