

Личность и время: Творчество как переживание

П. П. Горностай

Проблема времени в психологии личности является одной из самых сложных и интересных. Автор рассматривает категорию личностного времени с экзистенциальных позиций, в связи с категориями «ценность», «переживание», «жизненный мир» и др. Большое внимание уделено анализу субъективных составляющих личностного времени, воображаемых компонентов жизненного мира, создаваемых творчеством человека. Один из основных механизмов построения субъективного личностного времени и гармонизации жизненного мира выступает ролевое переживание. В статье рассмотрены ценностно-временные формы экзистенциальных фрустраций и способы выхода из них с помощью терапии творчеством и психодрамы.

«... время, соединенное с переживанием личности, ... становится реальной личностной ценностью».

К. А. Абульханова-Славская (1990, с. 124)

В психологии творчества наиболее разработанными являются когнитивистские подходы, рассматривающие его как результат продуктивного мышления, где на первое место выдвигается исследование процесса получения творческого продукта деятельности. Гораздо менее традиционными являются экзистенциальные подходы к творчеству, которое мыслится в контексте человеческого бытия, как средство самосозидания и самореализации человека, связанное с определенными личностными состояниями или переживаниями. Эти традиции, развиваясь вне психологии творчества, восходят к идеям о творческой эволюции А. Бергсона (2001) и экзистенциальной философии М. Хайдеггера (1997), получив блестящую реализацию в теории креативности и спонтанности Я. Л. Морено (2001а). В отечественной психологии среди немногих работ, исследовавших экзистенциальные аспекты творчества и переживания, можно назвать, например, работы Ф. Е. Василюка (1984) и Л. В. Сохань (см. Жизнь..., 1985).

Мы попробуем проанализировать некоторые аспекты экзистенциального подхода к творчеству используя категории «личностное время» и «ценность»,

Павел Петрович Горностай – психолог и психотерапевт, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник Института социальной и политической психологии АПН Украины.

E-mail: gorn@univ.kiev.ua Персональный веб-сайт: http://users.i.com.ua/~p_gorn/

которые, безусловно, тесно связаны между собой. Как пишет К. А. Абульханова-Славская, «переживание ценности есть способность умножения, присвоения времени личностью» (1990, с. 123). Но этот процесс не ограничивается лишь преломлением в сознании личности пространства и времени реального событийного мира. Совершенно правомерно рассматривать воображаемое, творческое, мифологическое, трансцендентное время и другие его субъективные проявления (вплоть до таких, которые связаны с болезненной продукцией мозга во время психических заболеваний). В системе ценностных ориентаций и личностных смыслов человека эти субъективные формы личного времени не менее (а иногда даже более) значимы и «реальны», чем пространство и время физического мира.

Творчество человека – это не только создание творческого результата, но и построение субъективного творческого мира со своим пространством и временем, который становится составной частью *жизненного мира личности*. Психологический пространственно-временной мир человека, следовательно, можно разделить на мир, отражающий события собственной жизни, в основе которого лежит биографическое время, и на обретенные в процессе жизни «присвоенные» человеком миры, заключающие не принадлежащие человеку события окружающего мира. Присвоение чужих жизненных миров может иметь разную степень интериоризации: от простого отражения событий в когнитивной сфере человека до переживания (сопереживания) этих событий, которое является присвоением в полном смысле слова. При этом ценностное отношение к ним приближается к ценности событий собственной жизни человека.

Мы всю жизнь имеем дело с пересечением и переплетением жизненных путей и жизненных миров разных людей, при котором значимые Другие как бы входят в наш психологический мир со своими пространственно-временными мирами, достраивая и дополняя его. Как писал Евгений Евтушенко, «Если люди в меня входят, не выходят они из меня. Колобродят, внутри хороводят, сквозь мою немоту гомоня». В результате такого присвоения, имеющего отношение к процессу персонализации и связанного с феноменом отраженной субъектности (Петровский, 1996), наш жизненный мир оказывается обогащенным тем больше, чем более значимы для нас окружающие нас люди, и чем более развито эмпатийное отношение к ним. Такая социально-личностная составляющая жизненного мира человека превосходно отражена в концепции *социального атома* Я. Л. Морено (2001а).

Но психологический пространственно-временной мир человека значительно шире, ибо значимыми Другими могут оказаться не только реальные люди, но и исторические личности и вымышленные персонажи, как привнесенные извне, так и созданные нашим собственным воображением. Основным механизмом «присвоения» здесь выступает не эмпатийное отношение, а ролевая децентрация, то есть проекция своего «Я» в воображаемый мир другого человека.

Бедность психологического мира, ограниченность его лишь собственными событиями субъективно переживается как чувство *одиночества*, возникающее

даже в тесном окружении других людей, если с ними нет значимого личностного контакта. Кумир, окруженный восторженной толпой поклонников, переживает острое чувство одиночества, если рядом нет того, с кем можно разделить свой душевный мир. С другой стороны, реальное одиночество может компенсироваться «присвоенными» психологическими мирами, в которых персонализированы как реальные, так и вымышленные личности.

Отличным примером присвоения может служить *любовь*, в пользу которой решается дилемма: что лучше – безответно любить или быть любимым. Любить – это присваивать мир любимого, делать его своим собственным, обогащать себя, *переживать*. В истинной любви нет состояния одиночества, есть состояние разлуки – пространственного, но не временного разобщения. Быть любимым не любя – значит оставлять свой мир пустым, лишая себя переживания и творчества в любви. В такой трактовке состояние душевной пустоты и скуки, названное В. Франклом (1990) «экзистенциальный вакуум», можно представить как бедность жизненного мира, характеризуемую одномерностью психологического времени личности и отсутствием присвоенных персонализированных миров.

Понятие «*жизненный мир*» опирается, по меньшей мере, на две ключевые категории: «*жизнь*» и «*мир*», о которых великолепно высказались классики литературы: «Что наша жизнь – игра!» (А. С. Пушкин); «Мир – театр. В нем женщины, мужчины – все актеры. ... И каждый не одну играет роль» (В. Шекспир). С этой точки зрения очень заманчивой является метафора жизненного мира личности как сцены, на которой разворачиваются драмы жизненных событий. Это нашло отражение в многочисленных ролевых или драматургических подходах, среди которых самым известным является теория и практика психодрамы. Концепция социального атома Я. Л. Морено обогащает и дополняет метафору жизненного мира как сцены или театра, выстраивая субъективную картину социального мира личности. Социальный атом на самом деле представляет собой маленькую вселенную, в которой отдельные элементы – это субъективные миры значимых Других, объединенные в жизненный мир личности. Эти миры доступны для нашего сознания, мы можем посещать их, а с помощью метода психодрамы такие экскурсии становятся более действенными, и миры Других мы можем осваивать, как свой собственный. В этом сущность психодраматического подхода и его базовой техники «обмена ролями».

Среди современных исследований этих феноменов наиболее известной является теория жизненного мира Т. М. Титаренко (2003), опирающаяся на концепцию жизненной компетентности личности и рассматривающая как ключевые характеристики жизненного мира его пространственно-временные координаты. В контексте личностного времени важными элементами жизненного мира можно считать *индивидуальный жизненный хронотоп* человека и *индивидуальную временную трансспективу* (Ковалев, 1991), представляющую собой субъективный обзор жизни, имеющий ценностно-смысловую природу. Персонализированные (присвоенные) жизненные миры, в которые проецирует себя человек, представляют

собой пространственно-временные сгустки, где прошлое, настоящее и будущее могут соединяться, меняться местами, проигрываться во множестве вариантов и т. д., следовательно, их можно рассматривать, как *воображаемую временную транспективу*. Благодаря ним личностное время становится многомерным.

Умение таким образом обогащать личностное время присуще творческой личности, которая, овладевая собственной индивидуальной временной транспективой, достигает высшего уровня личностной регуляции временем, что способствует ее самореализации как индивидуальности. Посредством творчества «чего-то» человек научается творчеству самого себя, самоактуализации, саморазвитию, становится субъектом своей жизни и судьбы.

Следовательно, творчество является одним из способов обогащения психологического пространства-времени через создание воображаемых миров. Расширяя границы своего бытия, человек приобретает возможность дополнительной самореализации, проживая не одну, а как бы несколько жизней, условно становясь тем, кем в реальной жизни ему стать не суждено. Подобное происходит благодаря ролевой децентрации, то есть своеобразному перевоплощению в объект творчества. Творец идентифицирует себя с образом, формируемым его творческим воображением. Это сопровождается *ролевым переживанием*, возникающим в результате не поведенческого, а чувственного проигрывания социальных и психологических ролей, как задаваемых жизнью, так и создаваемых творчеством: писатель и актер переживают судьбу своих героев, художник находится в пространственно-временном мире созданных образов, педагог живет жизнью воспитанников, ученый создает свою научную картину мира.

Ролевая децентрация и ролевое переживание являются потребностями человека, формирующимися еще в детстве (например, в ролевой игре дошкольников). Многократное перечитывание любимых и знакомых почти наизусть сказок нельзя объяснить лишь познавательной потребностью ребенка. Существенную роль здесь играет стремление к сопереживанию героям сказки, обязательно подразумевающее представление себя на их месте, идентификацию с ними. Это сохраняется и в зрелости, когда мы порой возвращаемся к старым любимым книгам или вновь с интересом смотрим потрясший нас когда-то кинофильм.

Потребность в ролевом переживании (в высшей форме представленное явлением катарсиса), как потребность в новом чувственном опыте, в той или иной степени всегда присутствует при восприятии художественного творчества, прежде всего, кино и литературы. Этим объясняется повышенный интерес к таким жанрам, как приключения, путешествия, фантастика, а также к сюжетам с сильными переживаниями (например, о любви). Ролевой децентрацией, возможностью побыть «другим» во многих случаях компенсируется ограниченность реального жизненного мира. Это относится как к «потребителям» творчества, так и к самим творцам, которые способностями своих героев компенсируют собственные скромные возможности, а описываемыми событиями – бедность и однообразие своей жизни.

Это очень ярко видно на примере работы актера, который буквально живет в своих ролях. Подлинному профессиональному актеру удается высокая степень психологического перевоплощения в своего героя, что сопровождается переживанием духовного наслаждения. Многие, кому приходилось в своей жизни принимать участие в любительских спектаклях (или в каких-либо других представлениях, например, в психодраматической ролевой игре), помнят ни с чем не сравнимую радость от ролевого переживания, возможности хоть на время побыть другим. На силу этого переживания как раз и рассчитывал Я. Л. Морено, разрабатывая метод психодрамы.

Художник может настолько вжиться в мир своих героев, что он представляется едва ли не более реальным, чем его собственный. Однако, грань между реальным и присвоенными, или воображаемыми мирами для нормальной психики никогда не исчезает и может служить критерием различия нормы и патологии. У истероидных психопатов, как известно, наблюдается склонность верить в плоды собственных фантазий, которые они начинают считать реальными событиями. Некритическое фантастическое перевоплощение, или признание себя другим лицом (например, исторической личностью) характерно и для некоторых форм шизофрении.

Частичное или полное исчезновение грани между реальным и воображаемым миром наблюдается в суггестивных состояниях, особенно гипнотическом. Есть очень интересные результаты экспериментов О. К. Тихомирова, В. Л. Райкова и Н. А. Березанской по исследованию процессов творчества в состоянии внушенной роли под гипнозом, что резко (почти в 2,5 раза) повышало продуктивность творческой деятельности (Психологические..., 1975, с. 196-198). По нашим данным применение психодраматических техник для ролевого перевоплощения без гипноза (например, использование роли великого ученого) также способно повысить результаты тестов креативности в среднем на 15-20 процентов. Мы вправе предположить, что элементы ролевого перевоплощения и ролевого переживания в той или иной степени характерно и для обычных процессов творчества, особенно во время таких креативных состояний, как вдохновение, инсайт и т. п.

Творчество можно рассматривать как средство *освоения* психологического времени личности, а именно: увеличение временной размерности путем построения воображаемых творческих временных транспектив, повышение компетентности личности во времени, формирование гармоничного ценностно-смыслового отношения ко времени. Понимание времени жизни как ценности в системе личностных смыслов и ценностных ориентаций человека занимает центральное место, а порой и ассоциируется с ценностью самой жизни. Ценность времени зависит от эмоционального отношения к событию. Отрезки деятельности, связанные с творческим подъемом, вдохновением, (в любой деятельности, общении, любви) всегда переоцениваются нами. Ценность времени жизни в начале жизненного пути иная, чем на ее закате. Когда человек

знает, что обречен, оставшиеся мгновения жизни превращаются в сверхценность, что порой становится причиной серьезных психологических изменений.

Ценностное отношение человека ко времени может определяться степенью самоактуализации личности, одной из характеристик которой (по А. Маслоу) является компетентность личности во времени. Самореализованный человек более гармонично относится не только к ценности времени, но и к проблеме жизни и смерти. «Я чувствую себя настолько солидарным со всем живущим, – писал, например, Альберт Эйнштейн, – что для меня безразлично, где начинается, и где кончается отдельное» (Эйнштейн, 1965, с. 348). Самоактуализированная творческая индивидуальность имеет настолько богатый творческий мир (иногда заключающий целую Вселенную), что собственная жизнь и смерть с точки зрения вечности не представляются исключительно значимыми. Такой человек может пожертвовать жизнью, «сжечь» ее ради творчества или ради высших ценностей.

Гармоничность, развитость, или, наоборот, ущербность ценностно-смыслового отношения к жизненному пути и личностному времени говорит об отсутствии или наличии серьезных жизненных проблем: конфликтов, драм, кризисов, включая возрастные. Жизненные кризисы играют существенную и неоднозначную роль в жизни человека и часто могут трактоваться как движущие силы развития личности (см. Психология..., 1998). Но эти проблемы могут иметь деструктивный, а иногда и трагический характер, превращаясь в «экзистенциальную фрустрацию». В таких случаях возникает необходимость терапевтической помощи, которую, в частности, предлагает В. Франкл (1990) в разработанном им методе логотерапии. Другим действенным методом кризисной психотерапии является психодрама.

Но далеко не все жизненные проблемы сводятся к кризису перспективы жизни. Если ценностно-временные ориентации условно разделить на три группы: ценности прошлого, настоящего и будущего, то и экзистенциальные фрустрации, как нарушения ценностно-смыслового отношения к жизни можно также подразделить на три типа по временной направленности.

Фрустрации прошлого – это расстройство временных ретроспектив личности, разрушение тех ценностей, которые составляли смысл жизни человека в прошлом. Характерной особенностью такого кризиса является то, что изменение жизненных ориентаций (как на индивидуальном, так и на социальном уровне) происходит уже после того, как прожит соответствующий отрезок истории, и относится только к прошлому, что создает ощущение потери смысла прожитой жизни. Примером может служить так называемый «вьетнамский синдром» участников войны США во Вьетнаме (а в нашей действительности можно назвать аналогичные «афганский» или «чеченский» синдромы). Помимо многих личностных деформаций для этого феномена характерно мучительное драматическое переосмысление прошлого и трудности реализации себя в настоящем.

Ощущение жизненного кризиса характерно для переходного состояния общества, особенно у людей старшего поколения. Это очень ярко проявилось во время перестройки (1985-1991 гг.), когда крах прежней идеологии, образ тупика на пути социального развития, по которому общество двигалось десятилетиями, разрушение прежних идеалов нередко создавали ощущение напрасно прожитой жизни. Многие пытались преодолеть фрустрацию с помощью политического или публицистического творчества, как активного (в политической борьбе и в написании статей), так и пассивного (в чтении газет и журналов). Во все времена эффективным методом реставрации ретроспективных ценностей было написание мемуарной литературы.

Фрустрация прошлого не обязательно возникает вследствие обесценивания прошлой деятельности. Любой поворотный момент в развитии общества приводит к тому, что не сумевшие адаптироваться к новым реалиям деятели старшего поколения (особенно внесшие крупный вклад на предыдущих этапах) ощущают себя отставшими от эпохи, устаревшими. После революционных открытий в физике в начале XX века один из создателей классической электродинамики Хендрик А. Лоренц, Нобелевский лауреат № 2, находясь в зените славы, говорил: «Я потерял уверенность, что научная работа вела к объективной истине, и я не знаю, зачем жил; жалею только, что не умер пять лет назад, когда мне еще все представлялось ясным» (Цит. по: Иоффе, 1962, с. 58).

Фрустрация настоящего – это разрушение связи между временными ретроспективами и перспективами. Как правило, такое состояние связано с переживанием текущего жизненного кризиса, сопровождаемого ощущением безвыходности положения. Оно может быть вызвано разными причинами: война, катастрофа, неразделенная любовь, измена, клевета, лишение свободы и т. д. Такие ситуации не обязательно перечеркивают жизнь человека, а часто лишь заставляют переносить реализацию жизненных планов из настоящего в неопределенное будущее. Однако неумение найти выход, невозможность пережить ситуацию из-за возникшей депрессии, часто приводят даже к суицидным попыткам.

Средством терапии здесь также может выступить творчество. Наиболее ярко это видно на примерах «терапии» трагической или неразделенной любви. Невозможность реализовать свою любовь в собственной жизни заставляет искать эту реализацию в воображаемом творческом мире (чаще всего в поэтическом или музыкальном). Об этом свидетельствует не только самый характерный в этом плане пример Франческо Петрарки и его любви к Лауре, ставшей основой его поэтической лирики, но и почти вся история мировой поэзии, начиная с легендарного Орфея. Очень интересны примеры творчества людей, лишенных свободы, например, рисунки и дневники узников концлагерей. Ярким образцом является написанный в тюрьме «Город Солнца» Т. Кампанеллы (в котором автор реализовал тоску по свободе и счастью) и много других примеров подобного рода.

Фрустрации будущего – это разрушение временных перспектив человека вследствие потери возможности реализовать намеченные жизненные планы. Это, пожалуй, самые серьезные случаи экзистенциальной фрустрации. Критическая ситуация может сложиться в связи с утратой здоровья, потерей близких или обнаружением неизвестных ранее жизненных обстоятельств. Избавиться от кризиса можно, например, в том случае, если найти, ради чего или ради кого стоит продолжать жить (смысл жизни).

Психологической помощью может стать открытие новых жизненных перспектив в мире, созданном творчеством, реализация, продолжение себя в этом мире. Так, литературное творчество помогло преодолеть жизненную трагедию парализованному и ослепшему Николаю Островскому и потерявшему обе руки Владиславу Титову. По утверждению оглохшего Людвиг ван Бетховена (трудно придумать более страшную судьбу для композитора и музыканта), только музыка удерживала его на этом свете и не позволяла свести счеты с жизнью.

Большие психотерапевтические возможности в таких ситуациях имеет психодрама. Очень интересен опыт ее применения для лечения рака, описанный А. А. Шутценбергер (1997), где пациенты проигрывали в ролях свои жизненные перспективы. Это позволяло им преодолеть психологический кризис, вызванный болезнью, а часто и помогало выздороветь.

Идея использования творчества для психотерапевтической помощи не нова. Еще древним был знаком феномен очищения и восстановления эмоционально-ценностного отношения человека к действительности под воздействием искусства – *катарсис*. Более целенаправленно творчество используется в специально разработанных методах психотерапии – терапии творческим самовыражением, различных видах арттерапии, терапий искусствами и многих других (их настолько много, что они с трудом поддаются классификации). Творчество является важным элементом в логотерапии, выступая одной из трех (наряду с переживанием и отношением) ценностей смысла жизни.

О ролевой психотерапии, и, прежде всего – о психодраме, следует сказать отдельно, потому что в этом методе идея творчества как переживания и творчества как освоения времени реализована на всех уровнях: методологическом, теоретическом и практическом. Во-первых, психодрама опирается на концепцию творчества и декларирует в качестве основной цели развитие креативности и спонтанности личности. Во-вторых, драматическое действие, театральное творчество заложено в методологию и технологию психодрамы, поднимаемая от ролевой игры, от лицедейства и перевоплощения до процесса житнетворчества. В-третьих, психодрама активно работает с категорией времени, что нашло отражение в таких базовых техниках, как «шаг в будущее» и «возврат во времени», работа со временем реализована также в футуропрактике (Долгополов, 2002).

Ощущением времени пронизана вся структура психодраматического процесса, психодрама – это мир со своим пространством и временем, как

реальным, так и сверхреальным. С помощью формирования ценностей творческого психодраматического мира удастся восстановить нарушенный кризисом жизненный мир личности. Из перечисленных в статье тем и проблем, пожалуй, нет таких, решение которые не было бы подвластно психодраме. Психодрама не только позволяет решать практические задачи восстановления ценностно-временных ориентаций или ценностно-смыслового отношения к жизни, но и помогает преодолеть разрушение ценностей собственной реальной жизни. Можно без преувеличения сказать, что в психодраме само пространство и время становятся целительными, превращаются в личностные ценности через творчество и переживание.

Литература

- Абульханова-Славская К. А.* Личностная регуляция времени // Психология личности в социалистическом обществе: Личность и ее жизненный путь. – М.: Наука, 1990. – С. 114–129.
- Бергсон А.* Творческая эволюция. – М.: Терра, 2001.
- Василиук Ф. Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во МГУ, 1984.
- Долгополов Н. Б.* Футуропрактика: стадии психотерапевтической работы (шестиступенчатая модель) // Журнал практического психолога. – 2002. – № 2-3. – С. 153-166.
- Жизнь как творчество /* Отв. ред. Л. В. Сохань, В. А. Тихонович. – К.: Наук. думка, 1985.
- Иоффе А. Ф.* Встречи с физиками. – М.: Физматгиз, 1962.
- Ковалев Вл. И.* Личностное время и жизненный путь личности // Психология личности и время жизни человека. – Черновцы: ЧГУ, 1991. – С. 5–14.
- Морено Я. Л.* Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе / Пер. с англ. – М.: Академический проект, 2001а.
- Морено Я.* Психодрама / Пер. с англ. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001б.
- Огороднов Л. М.* Игра со временем. Психологическое время личности и психодрама // Психодрама и современная психотерапия. – 2003. – № 2. – С. 16-29.
- Петровский В. А.* Личность в психологии: Парадигма субъектности: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
- Психологические исследования творческой деятельности / Отв. ред. О. К. Тихомиров. – М.: Наука, 1975.
- Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т. М. Титаренко. – К.: Агропромвидав України, 1998.
- Титаренко Т. М.* Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003.
- Франкл В.* Человек в поисках смысла: Сб. пер. с англ., нем. – М.: Прогресс, 1990.
- Хайдеггер М.* Бытие и время: Пер. с нем. – М.: Наука, 2002.
- Шутценбергер А. А.* Драма смертельно больного человека. Пятнадцать лет работы в психодраме с больными раком // Психодрама: вдохновение и техника / Под ред. П. Холмса, М. Карп. – М.: Класс, 1997. – С. 217–243.
- Эйнштейн А.* Физика и реальность. – М.: Наука, 1965.