

## **Темпометрия в психике**

Ожидание будущего наполнено переживаниями. Одной из центральных тем является приближение момента, которого с напряжением ожидает человек. И будущий момент, как он представляется в текущий момент. Интерес представляет такое ожидание, какое с напряжением ожидает человек. «Душа натянута струной, а сердце ждет...», слова из песни. Различные процессы ожидания момента, в моменте и после.

### **2.1. Категория времени - два определения времени**

Время Ньютона в чистом виде есть эффективная математическая абстракция (как и абсолютно инерциальные системы отсчета, в которых время однородно; или как квадратный корень из минус единицы.). Как гениальный Ньютон определяет время: “ Абсолютное, истинное математическое время, само по себе и по самой своей сущности, без всякого отношения к чему-либо внешнему, протекает равномерно и иначе называется длительностью”.

Абсолютное время служит идеальной мерой длительности механических явлений. Это инструментальное свойство понятия времени у Ньютона, как инструмент познания мира времени оказалось очень полезным и продуктивным. Но может ли инструмент превалировать над объектом и заслонять объект? Ответ содержится в соотношении неопределенностей Гейзенберга. Достижения науки со времен Ньютона фантастичны. Но как отметил Д.Гильберт в работе «Познание природы и логика», Эйнштейн решительно освободил нас от этого предрассудка, что абсолютное, истинное время течет само по себе, причем равномерно и безотносительно к каким-либо обстоятельствам. Кроме этого, у Эйнштейна это привело к обнаружению свойств мира, практически бесполезных для смертного временного человека и полезных для знаний о Вселенной. Учение И. Ньютона о времени как инструмент познания мира немного затмило понятие о времени Аристотеля. Но, как всякое затмение, это затмение имеет свойство проходить. Понятие времени Аристотеля продолжает сиять на научном небосклоне. Аристотель определял: «Время есть не что иное, как число движения по отношению к предыдущему и последующему». Aristotle: "Time is nothing else, as a number of change in respect of the before and after”.

### **2.4 Возникновение вектора субъективного времени**

Актуализация потребности, ее опредмечивание, нацеливание на внешний объект, способный эту потребность удовлетворить – так формируется вектор отдельного субъективного времени. Субъективные времена — это не только восприятие объективного времени. Это субъективная реальность временных отношений человека с миром, допускающая измерения, подлежащая измерению и исследованию. Множество (по числу потребностей, желаний,

установок, планов, заданий, целей и иных отношений с миром) субъективных времен наблюдаются на фоне объективного времени в течение суток, недели, месяца и любого произвольно выбранного момента человеческой жизни. В любой момент объективного времени  $t$  у любого человека существует по меньшей мере одно направленное субъективное время  $k$ . В сознание прорываются лишь субъективные времена сильных потребностей и желаний, вялые и слабые не замечаются. Одно среди других субъективных времен — это лабораторное время испытуемого, привлекаемого для психологических экспериментов. Время, которое оговаривается с человеком в процессе приглашения и согласования на психологическое исследование. В частности, если оговорен 1 час, то уже темпометрия этого 1 часа может быть предметом исследования субъективного времени человека.

## **Глава 19**

### **ВАШЕ ВРЕМЯ**

Искажения человеческих ориентаций во временах повседневны, ежечасны и ежеминутны. Почему люди носят с собой часы и, более или менее часто, смотрят на часы? Потому что они блуждают, иногда теряясь, в эмоционально детерминированных временах и обращаются к объективному договорному социальному времени. Каждый раз, обращая свой взор на часы (и календарь), люди сверяют свои самые актуальные субъективные времена с общим конвенциональным временем. Своеобразные "костыли" для ориентации во временах, или гаджеты. В одних случаях это спасение. В других это проклятие объективного времени. Время может быть кандалами объективного времени, как у заключенного к длительному сроку.

### **Корректируйте течения субъективных времен.**

Методик несколько. Они могут быть использованы как составные части программ борьбы со стрессом, как составные части антистрессовой терапии в условиях психологических консультаций. Методики могут быть использованы для самостоятельного управления ходом своих субъективных времен. Как элемент самостоятельной когнитивной терапии может быть использован прием медленного отмеривания субъективно равных интервалов времени.

Что это такое? Это психологическая самопомощь затерявшимся во времени, хронически опаздывающим, дрейфующим к стрессам или уже находящимся в стрессе с явно выраженным временным дисбалансом, с преобладанием явно выраженной временной детерминанты со стороны субъективного времени.

К каким результатам направлены методики и какова их цель? Вернуть человека в первоначальные состояния вневременности в том понимании, что время часто есть фикция, иллюзия, выросшая на полезном инструменте и превратившаяся в дамоклов меч над человеком. Цель - вывести человека из под пресса, давления субъективных времен, научить самостоятельным методам корректировки хода субъективных времен, устранению суетливости, беготни, лихорадочности, ненужной поспешности, поправить психическое здоровье человека с временной стороны, снизить стрессовые состояния до полезного уровня через деформацию и деструктуризацию временных связей человека с миром, снять ненужные временные напряжения, оставив нужные, помочь человеку разобраться со своими временными ожиданиями.

Первый общий совет:

Спешите медленнее!..... Еще медленнее!

Конечно, этот совет не для всех, а для тех, кто чрезмерно суетится, нервничает и не успевает. Спешите медленней!..... Еще медленней! Ваше субъективное время по этому важному для вас направлению замедлится, напряженность тензора уменьшится и это поможет вам справиться с ситуацией.

Помните, что есть выбор между двумя противоположностями: "никогда не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня" и "никогда не откладывай на завтра то, что можно сделать послезавтра". Разумная прокрастинация бывает полезной.

More haste, less speed; тише едешь — дальше будешь. Этот совет, разумеется, не на все случаи жизни. То, что это применимо не ко всем случаям, подтверждается добавлением "от того места, куда едешь". Если вы в цейтноте, но можете справиться с духом и увеличить свою тиковую ("тактовую") частоту" обработки информации, то так и поступайте. Работайте так до успеха. Или до тех пор, пока не достигнете вашего запредельного для вас уровня быстроты, без заноса в суету. В последнем случае воспользуйтесь советом "спешите медленней, останавливайте время" вплоть до остановки и успокоения, чтобы с новыми силами двигаться вперед.

В известных только вам ваших индивидуальных пределах не зашкаливающая изменчивость субъективного времени является нормой, отражающей уровень вашей адаптации вашего сознания к изменяющимся условиям бытия.