

УДК 159.9

**ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА НАРКОЗАВИСИМЫХ И ЕЕ РОЛЬ В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ****Татьяна В. Кошельская<sup>1</sup>, @**<sup>1</sup> *Национальный исследовательский Томский государственный университет, Россия, 634050, г. Томск, пр-т Ленина, 34а @koshelskaya@mail.ru**Поступила в редакцию 16.03.2016.**Принята к печати 22.04.2016.***Ключевые слова:** временная перспектива, время, прошлое, настоящее, будущее, наркозависимые, реабилитация наркозависимых.**Аннотация:** В статье представлены результаты феноменологического исследования временной перспективы наркозависимых, проходящих реабилитацию. В качестве материала для исследования использовались тексты стенограмм занятий, проведенных в реабилитационном центре. Выявлены следующие особенности временной перспективы наркозависимых:

- 1) нарушение хронологической перспективы;
- 2) нарушение смысловой перспективы;
- 3) нарушение конкретики проживания времени.

Рассмотрена роль этих особенностей в процессе реабилитации.

**Для цитирования:** Кошельская Т. В. Временная перспектива наркозависимых и ее роль в процессе реабилитации // Вестник Кемеровского государственного университета. 2016. № 4. С. 157 – 161. DOI: 10.21603/2078-8975-2016-4-157-161.

Известно, что особенности временной перспективы человека отражаются на всех сферах его жизни. В частности, установлена связь между нарушением временной перспективы и различными видами зависимостей – табачной, алкогольной, наркотической [2; 10]. Пытаясь определить характер нарушений временной перспективы, исследователи обычно рассматривают временную перспективу как линейную последовательность прошлого, настоящего и будущего. Выявление особенностей временной перспективы при таком подходе сводится к выяснению, в какой мере решения и поступки человека определяются событиями прошлого, настоящего и будущего. Например, установлено, что наркозависимые склонны к ориентации на наслаждение настоящим моментом и к сниженной ориентации на будущее [1; 10].

Недостаток такого подхода заключается в том, что он не учитывает реальную сложность психологического времени – наличие у него не только горизонтального, но и вертикального измерения [6 – 7], наличие различных форм времени, а также более и менее живых уровней временного спектра [8]. Временная перспектива человека включает в себя темпоральности различных уровней – циклическое время закономерностей, линейное время жизненных историй, мгновения принимаемых решений и т. д. [3; 5]. Поэтому, пытаясь описать нарушения временной перспективы только в категориях линейного времени, мы неизбежно упускаем из виду те их особенности, которые принадлежат другим уровням темпоральностей, а, следовательно, не можем получить и целостную картину нарушений временной перспективы.

В настоящем исследовании использовался транстемпоральный подход, позволяющий учитывать различные формы и уровни психологического времени и исследовать временную перспективу в ее целостности [4].

Данное исследование проводилось среди наркозависимых, проходящих реабилитацию в загородном реабилитационном центре. Исследование было проведено с целью ответить на вопросы, какие особенности имеет временная перспектива наркозависимых, и какое влияние эти особенности могут оказывать на успешность реабилитации.

**Материалы и методы исследования**

Данные собирались в виде текстов стенограмм групповых занятий, проведенных автором с июня по октябрь 2015 г. в загородном центре реабилитации наркозависимых. Занятия были посвящены теме жизненного пути, во время занятий участники рассказывали свои жизненные истории, обсуждали различные ситуации и планы на будущее. По ходу беседы участникам задавались уточняющие вопросы, направленные на выяснение субъективного отношения к прошлому, настоящему и будущему. Группа состояла из нарко- и алкозависимых, и в разное время включала от 8 до 15 человек, около половины из них являлись наркозависимыми мужчинами в возрасте от 20 до 48 лет.

Полученные данные подвергались феноменологическому анализу. Тексты интерпретировались в соответствии с процедурой феноменологического анализа на основе процедуры, предложенной А. Giorgi [9], включающей следующие этапы:

- выделение смысловых единиц текста;
- преобразование выделенных смысловых единиц;
- группировка смысловых единиц;
- формулировка феноменологического описания.

### **Результаты и их обсуждение**

Анализ текстов позволил выделить следующие особенности временной перспективы наркозависимых, проходящих реабилитацию:

- 1) нарушение хронологической перспективы. Зависимыми время не осознается как необратимо текущее;
- 2) нарушение смысловой перспективы. Для зависимых будущее не имеет конкретных очертаний и границ;
- 3) нарушение конкретики времени. Для зависимых характерна отчужденность от жизни в настоящем. Настоящее время не переживается ими как подлинное, действительное.

### **Время не осознается как необратимо текущее, а представляет собой бесконечное и бессмысленное повторение**

Участники группы единодушно говорят о том, что их жизнь в период употребления наркотиков была очень однообразной, не происходило ничего нового, дни были бесконечным повторением друг друга: «Совершенно одно и то же, правду вам говорю, скучная очень, назойливая жизнь, тупая. Просто деградирование, животные так живут».

Зависимость от наркотиков была для наркозависимых центром, вокруг которого организовывалось их время. Типичный распорядок дня был определен заботами о том, «где бы взять»: «Проснулся, украл, продал, съездил за наркотиками. То есть только нюансами дни отличались».

В бесконечном однообразии время как бы и не шло. Самый старший из участников группы, мужчина 48 лет, говорит, что «жизнь прошла незаметно», и он «не чувствует своего возраста».

Однообразие и бессмысленность жизни, связанной с употреблением наркотиков, проявляется не только в словах, но и в образах. Во время занятия участников попросили нарисовать «карту своего жизненного пути», изобразив на ней важные периоды и события их жизни. Один из участников вместо того, чтобы изобразить свою жизнь как последовательность событий, изобразил ее метафорически в виде едущего по дороге автомобиля и пояснил свой рисунок так: «Едешь по дороге. Жизнь – это движение... Родился на свет, пошел... Можно сказать – поехал. И так движение это идет. А перспективы у него особо я не вижу. Но и минусов тоже в этом нет. Это жизнь». Не менее выразительный образ назвал другой участник, он сказал, что представляет свой жизненный путь как ленту Мёбиуса – бесконечную, пустую, замкнутую поверхность.

Надо отметить, что негативная оценка своей жизни участниками группы связана не с однообразием жизни как таковым, вызванным недостатком внешних событий и перемен, а именно с пустотой и бессмысленностью жизни. Распорядок жизни в реабилитационном центре по своей внешней форме не менее однообразен – день здесь распisan почти по минутам. Однако помимо формального однообразия, эта жизнь включает в себя и более живые смыслы – работа над собой, помощь другим. «Здесь совершенно другое. Здесь пользу приносишь людям, сам в чистоте живешь. Смысл есть».

### **Будущее не имеет конкретных позитивных содержаний, а определяется через отрицание прошлого**

Отвечая на вопросы о своем предполагаемом будущем, многие участники группы не могут назвать каких-либо конкретных позитивных содержаний, будущее описывается ими через отрицание прошлого. Типичные ответы участников на вопрос о том, есть ли у них мечта – «не доставлять неприятностей семье», «не пить и не употреблять наркотики», чтобы все было «хорошо», «как у людей». Большинство участников группы не могут представить себе образ жизни, существенно отличающийся от того, который они вели до поступления в реабилитационный центр. Будущее представляется им как «возвращение», как прошлое минус наркотики.

В жизни этих людей не возникает ничего нового взамен искореняемой зависимости. Их жизнь, как вспаханное поле, на котором ничего не посеяно, снова зарастает сорняками. Они хотят стать нормальными, обыкновенными, «как все», а надо стать живыми.

Часто само по себе нахождение в реабилитационном центре, «жизнь в чистоте», воспринимается наркозависимым человеком как достижение. В этом случае, переместив себя в среду, где для него создают внешние ограничения, не позволяющие принимать наркотики, человек далее пассивно пребывает в этой среде в течение установленного срока, не делая внутреннего усилия. На вопрос, что он намерен делать для того, чтобы измениться: «Я ведь уже здесь. Не употребляю наркотики, не пью». При этом он искренне сожалеет о прошлом и хочет изменить свою жизнь, однако в отсутствии внешних ограничений отказаться от наркотиков не может.

### **Отчужденность от жизни в настоящем**

Участники группы говорят о бессмысленности и однообразии жизни в то время, когда они употребляли наркотики. Однако для некоторых из них однообразие и бессмысленность продолжаются и в реабилитационном центре. Для них это такая же тяжкая и бессмысленная жизнь, как и «дома», только по другим правилам. Эти люди чувствуют себя чужими в центре реабилитации: «Своего у меня здесь ничего нет, только мои мысли».

У них нет ответственности за свою жизнь в реабилитационном центре, за дело, которое они там выполняют, за других людей. Они, как правило, не собираются оставаться в реабилитационном центре надолго, приезжают «на месяц», чтобы только прийти в себя и вернуться домой. В то время как сообщество живет долгосрочными заботами и делами, они живут как в гостях и в общих делах участвуют формально. Когда осенью они помогают утеплять дом, то сами не собираются жить в нем зиму, поэтому работа для них бессмысленна, «все чужое».

Если «нет ничего своего» здесь и сейчас, то где и когда у них сможет появиться это «свое»? Можно предположить, что безответственность вообще характерна для этих участников группы. Однажды я наблюдала сцену, хорошо иллюстрирующую подобное безответственное отношение к жизни. Трое реабилитантов стояли во дворе центра и обсуждали просмотренный фильм. Рядом с ними стояла скамейка, на которой сушилась подушка. Когда пошел мелкий дождь, никому из них не пришло в голову унести подушку в дом. Дождь понемногу усили-

вался, ребята беседовали, подушка мокла, и только «старший», наконец увидев, что происходит, прибежал и подхватил подушку. Также небрежно, как они отнеслись к этой подушке, ребята относятся и к своей жизни.

Часто реабилитанту мешает вина перед теми, кого он оставил дома. Большинство участников группы испытывают вину перед близкими, особенно, перед родителями и детьми: «перед мамой виноват... все время она из-за меня плачет», «у меня ведь дочка, а я ничего не могу ей дать».

Казалось бы, вина должна способствовать изменению жизни наркозависимого. Однако на деле не всегда получается так. Испытывая вину и мучаясь, человек действительно хочет искупить вину как можно скорее, чтобы вина отпустила, и ему стало легче. «Я сам сюда приехал, сейчас сам себя казню за это. Семью свою разваливаю... Мне зачем это все? Зачем этот фестиваль песни и пляски?... Что я тут делаю?..». Он порывается прямо сейчас уйти из реабилитационного центра и вернуться домой, к близким, даже не имея представления о том, что он будет делать дальше. Наркозависимого убеждают, что возвращаться домой прямо сейчас неразумно. Как правило, он и сам понимает это и соглашается остаться, но в душе продолжает метаться и это мешает ему включаться в ту жизнь, которая есть у него сейчас. «Там я с ними, но там я жить не могу, вот в чем прикол. А здесь я живу, я есть, но без них. А там я могу быть с ними, но я там живу максимум год. Только чего-то добьюсь, и опять... В себя прихожу, опять весь исколотый, опять сорок килограмм, и у меня опять ничего, все проколот... Да в том-то и дело, что нет у меня уверенности ни в чем... Как пластилиновый какой-то стал...».

Этот человек никому не доверяет. Внешне он послушен, выполняет поручения, старается говорить то, что от него хотят услышать. Однако на самом деле он закрыт ото всех и погружен в свои сомнения, которые не дают жить. «И слушать никого неохота. Я послушаю, покиваю, а у меня там все равно своя каша», «я никому здесь не верю».

### **Как «появляется» будущее?**

Исследование показало, что наркотическая зависимость связана с тем, что человек перестает осознавать необратимость течения времени, временная перспектива выглядит как некоторая повторяемость, исключая саму возможность будущего как возникновения чего-то нового, чего раньше не было и вообще структуры жизни. В связи с этим возникают вопросы, каким образом все же удастся вырваться из этой бесконечной повторяемости и начать жить по-другому? Как у наркозависимого человека в процессе реабилитации «появляется» будущее?

Те из участников группы, которые положительно оценивают влияние реабилитационного центра на их состояние и всерьез настроены на прохождение программы реабилитации в полном объеме, говорят о том, что для них это время – возможность получить новый опыт, выйти за рамки привычной жизни: «Пока живешь здесь, можно попробовать то, чего раньше не делал. Я, например, никогда раньше землю не копал». Большинство реабилитантов – городские жители, и в загородном реабилитационном центре для них многое ново – деревенский труд, уход за животными, необходимость много времени

проводить под открытым небом. В результате они начинают задумываться о том, чтобы и после прохождения реабилитации, вернувшись домой, попробовать что-то новое – поменять род занятий, получить образование, сделать то, на что не могли решиться раньше.

Еще одна важная особенность жизни в реабилитационном центре, о которой говорят участники группы, – возможность побыть в тишине, вдали от соблазнов города, остановить инерцию прошлого и освободиться для новой жизни. В городе, в привычной обстановке, сделать это не получается. А здесь, без наркотиков, алкоголя, телевизора, интернета – всего того, что погружает нас в сон, – человек получает возможность наконец встретиться с собой, со своей жизнью. Когда затихают голоса мучающих человека желаний, привычек, эмоций, в наступившей тишине появляется место для чего-то нового, настоящего.

Один из участников, мужчина 24 лет, около года живущий в центре реабилитации, задумывается о будущем, однако конкретных планов у него пока нет, поэтому он не спешит покинуть реабилитационный центр. Пока не определился со своими планами, он активно участвует в жизни сообщества, трудится в подсобном хозяйстве, помогает новичкам. «Цели у меня пока как таковой нет. Мне интересно работать самому с собой. Я смотрю на людей, которые приходят сюда зависимые, и наша задача научить их хорошей трезвой жизни. Важно, чтобы у людей была какая-то мечта жить в трезвой жизни. Да, бывают люди, у которых нет мечты, и после реабилитации они просто выходят и начинают все сначала. А люди, у которых есть заветная мечта, они задумываются о будущем и доводят свою мечту до конца... Но у меня мечты пока нет. Мне интересно продвижение центра, и я никуда пока не хочу уходить после реабилитации. Мне нравится помогать людям, которым интересна трезвая жизнь».

Другой участник группы, мужчина 30 лет, в течение полугода живущий в реабилитационном центре, однажды рассказал о своей мечте: «Я хотел бы связать свою жизнь с какой-то помощью людям, волонтерством... Мне это нравится, как-то душа лежит. Потому что возвращаться к тому, чем я занимался, это однообразие – дом, развлечения, – ну сколько можно. Зарисовки есть в голове, но как-то цепью связать не могу. Но как-то тянет... давно причем. Возможно, что-то получится. Буду медленно, но верно идти».

Замысел о будущем возникает по мере того, как человек видит, как меняется его жизнь и жизнь других зависимых, учится новому, ответственно и честно трудится, помогает другим. К жизни добавляется новое измерение, позволяющее не бороться бесконечно с проблемой зависимости, а подняться над ней. В результате появляется намерение и дальше жить чем-то большим, чем собственные потребности и развлечения – участвовать в жизни других людей, помогать. Появляются мечты, планы, «зарисовки» будущего.

Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что наркотическая зависимость тесно связана с нарушением присутствия во времени. Это отражается в следующих особенностях временной перспективы наркозависимых людей:

– человек перестает осознавать необратимость течения времени, а живет в бесконечной повторяемости одних и тех же событий. Потребность в приеме наркотиков является центром, вокруг которого организуется время наркозависимого. В то время как все сферы его жизни (отношения с близкими, работа, здоровье и т. д.) разрушаются, потребность в наркотиках остается постоянной и регулярной, создавая среди общего разрушения болезненную повторяемость;

– временная перспектива наркозависимого не содержит будущего как такового, поэтому в процессе реабилитации ему как бы некуда меняться. Нет необратимого течения времени, есть лишь различные правила жизни – «дома» и в центре реабилитации;

– вовлеченность в жизнь реабилитационного центра дает возможность «оторваться» от прошлого и начать жить по-другому. Наркозависимый человек получает новый опыт, связанный с коренным изменением образа жизни, приобретением новых знаний и навыков, участием в общих делах. Добавляются новые измерения жизни, новые смыслы.

Для того чтобы реабилитация проходила более успешно, важно учитывать особенности временной перспективы наркозависимых при оказании им психологической помощи. Нарушение хронологической и смысло-

вой перспективы проявляется в том, что у наркозависимых отсутствует ясное представление о будущем как таковом. Поэтому при оказании психологической помощи наркозависимым неэффективно опираться на какие-либо события будущего, локализованные в периоде времени, последующем реабилитации – планы, цели и т. д. Часто это только уводит наркозависимого человека от реальности и провоцирует на необдуманные поступки.

Более эффективным представляется акцентирование внимания наркозависимых на периоде их жизни в реабилитационном центре. В частности, поощрение интереса к новому опыту, предоставление возможностей во время реабилитации попробовать себя в новых видах деятельности, общаться с людьми, чей образ жизни отличается от образа жизни наркозависимых, воспитание у наркозависимых ответственности. Таким образом, не обращаясь напрямую к перспективе будущего, можно создать условия для восстановления присутствия наркозависимого человека во времени, что, в свою очередь, способствует восстановлению временной перспективы будущего и, следовательно, изменению образа жизни наркозависимого, т. е. способствует успеху его реабилитации.

### Литература

1. Зенцова Н. И. Системная модель психологического этапа реабилитации больных наркоманией: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2015. 621 с.
2. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2010. 352 с.
3. Клочко В. Е., Галажинский Э. В., Краснорядцева О. М., Лукьянов О. В. Системная антропологическая психология: понятийный аппарат // Сибирский психологический журнал. 2015. № 56. С. 9 – 20.
4. Лукьянов О. В. Готовность быть: Введение в транстемпоральную психологию. М.: Смысл, 2009. 231 с.
5. Лукьянов О. В. Принцип транстемпоральности в решении вопроса успешности и актуальности психологической практики // Сибирский психологический журнал. 2007. № 25. С. 59 – 66.
6. Лукьянов О. В. Фактор времени в системе психологических интерпретаций // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2010. Т. 7. № 2. С. 46 – 63.
7. Лукьянов О. В. Экзистенциально-феноменологическое исследование в социальной психологии. Проблема современности и ответственности // Сибирский психологический журнал. 2008. № 29. С. 41 – 46.
8. Розеншток-Хюсси О. Временной спектр // Избранное: Язык рода человеческого. М.; СПб.: Университетская книга, 2000. С. 412 – 453.
9. Giorgi A. The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure // Journal of Phenomenological Psychology. 1997. Vol. 28. № 2. P. 235 – 260.
10. Keough K. A., Zimbardo P. G., Boyd J. N. Who's smoking, drinking and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use // Basic and Applied Social Psychology. 1999. Vol. 21. № 2. P. 149 – 164.

## THE TIME PERSPECTIVE IN DRUG ADDICTS AND ITS ROLE IN REHABILITATION

Tatyana V. Koshelskaya<sup>1, \*</sup>

<sup>1</sup> Tomsk State University, 34a, Lenina prospect, Tomsk, Russia, 634050

\* koshelskaya@mail.ru

Received 16.03.2016.

Accepted 22.04.2016.

**Keywords:** time perspective, past, present, future, time, drug addicts, rehabilitation.

**Abstract:** The paper presents the results of the phenomenological study focused on the time perspective in drug addicts. Phenomenological analysis of verbatim reports of group sessions, which were held at the rehabilitation center, allows one to reveal the following features of the time perspective in drug addicts:

- 1) disturbance in the chronological perspective;
- 2) disturbance in the meaning perspective;
- 3) disturbance in the specifics of time; and to show the part of this features in rehabilitation.

**For citation:** Koshelskaya T. V. Vremennaia perspektiva narkozavisimykh i ee rol' v protsesse reabilitatsii [The time perspective in drug addicts and its role in rehabilitation]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta = Bulletin of Kemerovo State University*, 2016; (4): 157 – 161. (In Russ.) DOI: 10.21603/2078-8975-2016-4-157-161.

### References

1. Zentsova N. I. *Sistemnaia model' psikhologicheskogo etapa reabilitatsii bol'nykh narkomaniei*. Diss. doktora psikholog. nauk [System model of the psychological stage of rehabilitation of drug addicts. Dr. psych. Sci. Diss.]. Moscow, 2015, 621.
2. Zimbardo F., Boyd J. *Paradoks vremeni. Novaia psikhologiya vremeni, kotoraiia uluchshit vashu zhizn'* [The time paradox: the new psychology of time that will change your life]. Saint-Petersburg: Rech', 2010, 352.
3. Klochko V. E., Galazhinskii E. V., Krasnoriadtseva O. M., Luk'ianov O. V. Sistemnaia antropologicheskaiia psikhologiya: poniatiinyi apparat [System anthropological psychology: framework of categories]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal = Siberian psychological journal*, no. 56 (2015): 9 – 20.
4. Luk'ianov O. V. *Gotovnost' byt': Vvedenie v transtemporal'nuiu psikhologiyu* [Willingness to be: Introduction to transtemporal psychology]. Moscow: Smysl, 2009, 231.
5. Luk'ianov O. V. Printsip transtemporal'nosti v reshenii voprosa uspešnosti i aktual'nosti psikhologicheskoi praktiki [Principle of transtemporality in actual psychological practice]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal = Siberian psychological journal*, no. 25 (2007): 59 – 66.
6. Luk'ianov O. V. Faktor vremeni v sisteme psikhologicheskikh interpretatsii [Time factor in the system of psychological interpretations]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of Higher school of Economics*, 7, no. 2 (2010): 46 – 63.
7. Luk'ianov O. V. Ekzistentsial'no-fenomenologicheskoe issledovanie v sotsial'noi psikhologii. Problema sovremennosti i otvetstvennosti [Existential and phenomenological research in social psychology. The problem of modernity and responsibility]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal = Siberian psychological journal*, no. 29 (2008): 41 – 46.
8. Rosenstock-Huussy E. *Izbrannoe: Iazyk roda chelovecheskogo* [Favorites: The language of the human race]. Moscow; Saint-Petersburg: Universitetskaia kniga, 2000, 412 – 453.
9. Giorgi A. The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28, no. 2 (1997): 235 – 260.
10. Keough K. A., Zimbardo P. G., Boyd J. N. Who's smoking, drinking and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology*, 21, no. 2 (1999): 149 – 164.