

**Тимофеев Д.С. КПН, Научный сотрудник МПСУ**

**Timofeev D.S. Candidate of Psychology. Researcher of MPSU**

**Крест Реальности. Топологическая модель формирования и функционирования  
человеческой действительности**

**Часть II**

**Бытийный метаболизм и его границы**

**Cross of Reality. Topological model of the formation and functioning of human reality**

**Part 2**

**Аннотация**

В статье дается понятие бытийного метаболизма и рассматриваются три зоны контакта формирующие действительность сознательного человека. У нас есть прошлое, настоящее и будущее. Человек, конечно, испытывает различные чувства, проявляющие его восприятие жизни, однако, говоря о процессах значимой трансформации мы говорим о трех переживаниях, отражающих проявление необходимости каких либо действий. Контакт с прошлым проявляет себя как вина, с настоящим, как стыд и с будущим как страх. Эти переживания проявляют соответствующие зоны контакта. Вина - сложившуюся в прошлом систему отношений, с ее правилами и формами ответственности, стыд - переживание уместности непосредственных значимых проявлений, страх - переживание гарантированных или не гарантированных последствий определенного поведения. Эти чувства являются маркерами актуализации сложившихся границ, но вопрос успешности взаимодействия с ними связан с индивидуальной готовностью встречать напряжения необходимых бытийных изменений, трансформаций. Чувство вины может трансформироваться либо в адекватную ответственность либо в избегание любых обязательств в отношениях. Стыд, - либо в бесстыдство либо любовь. Страх - в напряженный контроль, либо разумное взаимодействие с вариативностью будущего. Собственно это и есть поле личностных трансформаций в процессе жизни. Готовность субъекта к положительным трансформациям непосредственно зависит от сложившейся системы отношений, в управляющей поведением коммуникации. Также мы рассматриваем обиду, как состояние в котором человек получает возможность избегать необходимых изменений, путем сохранения инфантильного запроса на что либо, в условиях отказа на этот запрос отвечать. Созидающая динамика трансформаций формирует активную личностную позицию, разрушительная ведет к различным формам отказа принимать участие в этой, столь сложной жизни.

Ключевые слова: Личность. Ответственность. Сознательный способ организации поведения. Страх. Стыд. Вина. Обида. Бытийная трансформация.

**Annotation**

The article gives the concept of existential metabolism and considers three zones of contact

forming the reality of a conscious person. We have a past, present and future. Of course, a person experiences various feelings manifesting his perception of life, however, speaking about the processes of significant transformation, we are talking about three experiences that reflect the manifestation of the need for some action. Contact with the past manifests itself as guilt, with the present, as shame, and with the future as fear. These experiences exhibit corresponding contact zones. Guilt is the prevailing system of relations, with its rules and forms of responsibility, shame is the experience of the appropriateness of immediate significant manifestations, fear is the experience of guaranteed or not guaranteed consequences of a certain behavior. These feelings are markers of the actualization of existing borders, but the question of the success of interaction with them is associated with individual readiness to meet the tensions of necessary changes in life and transformations. Feelings of guilt can be transformed either into an adequate responsibility or to avoid any obligations in a relationship. Shame is either shamelessness or love. Fear is a tight control, or a reasonable interaction with the variability of the future. Actually, this is the field of personal transformations in the process of life. The subject's readiness for positive transformations directly depends on the existing system of relations in the control behavior of communication. We also consider resentment as a condition in which a person gets the opportunity to avoid the necessary changes by maintaining an infantile request for something, in the conditions of refusal to respond to this request. The creating dynamics of transformations forms an active personal position, the destructive one leads to various forms of refusal to take part in this life so complex.

Key words: Personality. A responsibility. A conscious way of organizing behavior. Fear. Shame. Guilt. Resentment. Existential transformation.

### **Границы бытийного метаболизма в сознательном способе организации поведения**

Мы рассматриваем личность как сознательный способ организации поведения, который имеет целенаправленный характер. Индивидуальная ответственность выступает проявлением меры и формы индивидуального участия в каком либо направленном действии. Это действие как правило бывает разделено с другими людьми. Эти позиции регуляции становятся возможны исключительно благодаря сознательной символизации аспектов управляющего поведения. По отношению к обозначению поведения в истории нашего человеческого развития мы занимаем три позиции [10][11] Ребенок, приемник смыслов, родитель, это тот кто удерживает смыслы, и взрослый это тот, кто смыслы формирует. Практическим выражением сознания смысла, значения ситуации, является определенная организация ситуации во времени. Что включает в себя проекцию в

будущее, проекцию в прошлое и процессы, происходящие в настоящем. Точка, из которой разворачивается сознательное восприятие, является полем, которое определяется во взаимоотношениях. [7] Любое событие, любой сознательный человеческий опыт нам дается в нашем непосредственном восприятии, где все феномены, относящиеся к границам сознательного бытийного присутствия, происходит одновременно. И в то же время в становлении человеческого существа эти точки ответственности в каждой ситуации разнесены между участниками процесса сознательного управления поведением [13].

Сознательное восприятие возможного риска, восприятие последствий поведения - страх. Вина - это реакция на совершение чего либо не должного в той системе отношений в которой человек находится. Стыд - барьер отделяющий внутреннее от внешнего в моменте настоящего.

Эти три чувства являются следствием сознательной регуляции поведения. Но на ранних этапах развития человека, когда младенец является объектом воспитательного взаимодействия, когда инициатива принадлежит не ему, то *эти чувства устанавливаются как слепопроизвольные реакции. Мы имеем с ними дело как с реакциями, но установленными в поле сознательного воспитательного взаимодействия.* *перифразируя можно сказать так, человек чувствует вину, а потом понимает кому и за что.* [5][6] Достаточно распространенный случай в практике психологического консультирования. До индивидуального выбора ответа, еще далеко. Он становится возможен тогда, когда человек выходит на постановку своих задач в жизненном поле, когда меняется статус индивидуальной ответственности.

Страх, стыд и вина служат цели регуляции поведения, четыре линии получения воздействий и направления действий: прошлое, будущее, внутреннее и внешнее. [Часть 1] Таким образом мы получаем некую структуру, где граница сознательно воспринимаемого будущего связана с чувством, которое возникает в момент угрозы существования чего-то определенного, желаемого, будь то существование самого индивида или чего-то значимого для него; и это чувство - **страх**. Чувство, возникающее в ситуации сомнения в своем соответствии определенной форме отношений, установленной в прошлом со значимыми людьми — это **вина**. Чувство, сопровождающее неуместное, не подготовленное, взаимодействие между внутренним и внешним, актуализирующее объемы переживания, не адекватные привычным в данной контексте — это **стыд**.

## **Страх**

Напряжение, связанное с будущим, выражает себя как страх. Неопределенность будущего вызывает тревогу. Для того, чтобы справиться с неопределенностью будущего, мы создаем определенные структуры взаимодействия с этой зоной. Например, нам важно чувствовать себя спокойно по поводу доходов. Доход – это, как правило, некоторая стабильная работа. Поддержка стабильности работы — это принятие на себя определенных обязательств и самостоятельная регуляция своего времени и пространства в соответствии с этими обязательствами. Как только возникает угроза сложившемуся порядку вещей, например перестает удовлетворять заработная плата, так как изменились обстоятельства и необходимы другие деньги, возникает необходимость перехода к другой системе отношений, подразумевающей другие деньги. Необходимо изменить устоявшиеся отношения. Соответственно будущее становится настолько менее гарантированным, насколько фундаментальный характер требуется от перестройки системы отношений с миром. Чем более неопределенным является будущее и чем более значительна та метаболическая последовательность, относительно которой возникла неопределенность, тем острее будет чувство страха. Сознание опасности мобилизует ориентацию и соответствующие поведенческие программы. При повышенной остроте и объеме сознания повышается возможность успешно преодолеть опасный участок. Чем более значимой является ситуация, и чем меньше возможностей контролировать получаемый результат, тем выше субъективное ощущение, в данном случае, тревоги.

Способом взаимодействия с будущим является планирование, определенная организация поведения. Организует поведение сознательная часть, со своим опытом и историей. Так, например, здесь возможны личностные страхи, как травматический опыт, связанный с тем, что этому опыту невозможно что-либо противопоставить (справиться). Соответственно «лекарство от страха» заключается в возможности направить базовое возбуждение на объект страха и обладать навыками поведения в напряженных условиях.

## **Вина**

Вина - еще одна граница нашей целостности, связанная с присутствием прошлого в сознании и в текущих отношениях. Вину человек испытывает в случае, если им были нарушены какие-то установления, принятые по более или менее отчетливой договоренности в близких, значимых отношениях. Когда ребенок возвращается домой с двойкой в дневнике, то он, как правило, испытывает вину. В смысле отношений с мамой, добровольно принятая вина для этого ребенка служит залогом того, что его извинят.

Ребенок находится в значимых отношениях с родителями и в рамках этих значимых отношений двойка определена в этих отношениях как “плохо”. Если ребенок не будет испытывать чувство вины, то это значит, что он не принимает правил и самого того пространства отношений, которое установилось у него с родителями, то есть рискует совместностью. До тех пор, пока актуальное поведение находится в рамках предписанных значимыми отношениями, чувства вины не возникает. Однако возникновение этого чувства неизбежно в случае необходимости вести себя по-другому - практиковать поведение, не предусмотренное данной формой отношений.

### **Стыд**

Стыд находится на границе между внутренним и внешним и обозначает некоторое соответствие между задействованными объемами. Вспомним, что внутреннее эквивалентно более значимому или более существенному, более насыщенному энергией значимости переживанию. Внешнее также обладает собственным объемом и интенсивностью. Соответственно, чем более существенные объемы оказываются задействованы, тем больший поток значимого опыта проходит через точку присутствия в настоящем.

Отсутствие или наличие стыда как чувства нужно связать с понятиями: уместность, соответствие, должное (недолжное), сообразное. Здесь мы не говорим об определенных моральных критериях. Действительно, что сообразно в одной форме отношений, то несообразно в другой. Все зависит от контекста. В любой традиционной культуре достаточно подробно описаны контексты и сообразные контекстам формы отношений с точки зрения интенсивности и качества (направленности) энергии значимости.

Однако, не всегда мы можем воспользоваться опорными формами. Признаваясь в любви всем подряд на корпоративной вечеринке, на утро неизбежно почувствуем неудобство и стыд. Эти чувства могут не актуализироваться в двух случаях. Первый связан с отказом обращать внимание на произошедшее (“Все немного выпили, да никто на тебя и внимания не обратил”). То есть снижение значимости происходящего. Второй вариант возникает в ситуации, когда услышали, заметили и постарались ответить на том же уровне. То есть, вложили в ответ, или хотя бы постарались вложить тот же объем, который актуализировал говорящий. Таким образом, чувство стыда возникает в случае несоответствия контекста и выраженного переживания.

Стыд относится к пространственным феноменам. Он живет на границе внешнего и внутреннего пространств, относится к феномену открытости, какого-либо внутреннего, значимого содержания, раскрытия кому-то. Чем глубже проникает взаимодействие, тем

более значимым оно является, тем более глубокие чувства вызывает. Чем глубже будут переживания, тем полнее встреча и значимость этой встречи. Слова «внешнее» и «внутреннее» совершенно не абстрактны. Обозначают они внутренние переживания, явления. Внешнее - также находится в отношениях поддержки, запрета и индифферентности к внутренним переживаниям.

### **Динамики кризисных трансформаций**

Итак, мы оказываемся перед необходимостью изменения структуры отношений с миром, перед задачей выстраивать новую метаболическую последовательность. Мы нуждаемся в новой гармонии, интеграции, которая будет включать в себя:

- По пространству - возможность вмещать, пропускать через себя энергию значимости, соответствующую изменившейся ситуации.
- По времени - такую систему отношений с близкими людьми и общественными (социальными) структурами, которая будет поддерживать необходимый опыт (переживания, ощущения). Обеспечивать необходимую временную перспективу (воспроизводимость и возможность развития ситуации).

При этом неизбежно происходят процессы фиксации соответствующих самостных структур: отождествления, идентичности и тождественности, которые дают форму личному присутствию, обеспечивающему человеку возможность переживать опыт связей с миром как личный опыт. Это включает в себя субъективное ощущение источника собственного опыта (принятие решений, ответственность), что дает возможность на основании субъективно выделенной (занимаемой) позиции принимать действующий характер социокультурной ситуации и природной реальности. [14]

### **Страх. Граница страха**

Решая преодолеть страх, мы оказываемся перед возможностью совершить это движение в двух направлениях. Занимая активную позицию, мы принимаем страх и преодолеваем его. Первое движение связано с тем, что мы пытаемся усилить контроль над каким-то явлением или процессом. В движении контроля самом по себе нет ничего патологического, все дело только в его степени и форме. В реализации жесткого контроля, который возникает в ситуации отказа субъекта действия менять свою позицию, повышается общее напряжение ситуации. Повышенное напряжение требует еще более жесткого контроля, который в свою очередь создает еще большее напряжение. Будущее посылает нам вызовы быть готовыми к каким-то сложным событиям. Важна техническая готовность справляться с этими вызовами. В том случае,

если нам показывают и объясняют, дают образец, демонстрируя, что мы можем предпринять, то чувство страха, требующее жесткого контроля, разряжается и организуется в планировании необходимых действий. В таком случае страх может преодолеваться положительно. Адекватным выражением такого подхода может служить известная христианская молитва: «Господи дай мне мужество принять то, с чем я справиться не могу, дай мне сил справиться с тем, с чем я могу справиться, и дай мне разум, чтобы отличить одно от другого». Это движение сложно также тем, что оно требует от человека согласия на собственные изменения в процессе значимого взаимодействия.

### **Вина. Границы вины**

Преодоление этой границы также связано с возможностью совершить это движение положительно и отрицательно. Отрицательное движение связано с тем, что субъект действия просто отказывается признавать влияние на его поведение тех договоренностей со значимыми людьми, которые были приняты в прошлом, одновременно разрывая контакт, отрицает значимость связи, в которой он находился. Таким образом, прекращаются отношения, и возникают иные перспективы будущего. Что, конечно, дает ему возможность не чувствовать ограничений, связанных с отношениями, но будущее становится более неопределенным, не имеющим опоры в прошлом, соответственно, разумное взаимодействие с напряжением будущего становится менее возможным. В русском языке есть два слова, точно отражающие настроение этого типа движения. Окаянство, которое ведет к неприкаянности. Вытесняются отношения. Но, как мы помним, сознание — это контекст, размещенный во времени. Вместе с отношениями вытесняются содержания сознания. В момент возможного восстановления содержаний сознания, памяти об отношениях, возможна актуализация чрезвычайно острого чувства вины. Переживание острого чувства вины совместно с невозможностью восстановления отношений может порождать субъективное желание убить себя за...

Положительное - искупление вины. В нашем примере с ребенком раскрытие ситуации может быть следующим. Родитель требует от ребенка соблюдения правил, если он не уверен в том, что ребёнок сможет справиться сам. А в случае, если родитель видит, что ребенок может справиться с сам, то таким образом ребенок получает легитимно расширенные возможности несения ответственности. Это новое равновесие также всегда устанавливает иные отношения, более подходящие к изменившейся фактуре переживаемого опыта.

## Стыд. Граница стыда

Стыд живет на границе между внутренним и внешним, в настоящем. Это действительная энергия, проявляющаяся в моменте. Установленная граница, форма взаимодействия, определяет привычное количество жизненной энергии и контролирует места ее возникновения. В том случае, когда количество и качество проходящей энергии перестает соответствовать потребностям, возникает необходимость преодоления границы. Прохождение границы может осуществляться двумя путями.

Отрицательная динамика связана с исключением из сознания факторов, ограничивающих возможности получения необходимой энергии. Пищи, впечатлений разного характера. Если подростку неудобно обращать внимание на то, что подумают родители, он просто не станет об этом думать. Или, представление о том, что целоваться - стыдно может преодолеваться следующим образом. Если девушка не позволяет себя целовать во время первой встречи, то можно просто сообщить ей что у нее совершенно устаревшие комплексы поведения, и она «набивает себе цену», и не обратить внимание на ее возможное смущение. Стыд, таким образом, преодолевается, через бесстыдство - намеренное исключение значимых для данной ситуации контекстов, не позволяющих удовлетворить какое-либо насущное желание. Тем не менее, чувство стыда в значимых ситуациях может быть преодолено положительно. Положительное преодоление чувства стыда осуществляется любовью, принятием. Любовь подразумевает как раз полный учет ситуации, открытость всем параметрам опыта. Не обратить внимания, не придать значение чувствам или ощущениям любимого человека очень сложно. Если движение бесстыдства исключает какой-либо значимый фрагмент опыта из зоны сознания и поведения, то движение любви подразумевает открытость и ответ всем значимым событиям поля, наполненного присутствием любви. Однако этот процесс открытого взаимодействия подразумевает неизбежное изменение субъекта, его личностных установок, фактуры переживаемого опыта. Изменение подразумевает также заботу о прошлом и ответ, построение, иного будущего, что создает определенное напряжение бытия, справляться с которым требует ситуация роста и изменения человеческой личности.

Таким образом, можно видеть, что напряжение, которое является поводом трансформации, может развиваться в двух направлениях. Первое направление связано, как правило, с исключением значимых фрагментов контекста ситуации, стремлением к сохранению полного контроля над напряженной ситуацией, отказом принимать определенные субъективные реакции на опыт. В таком случае мы можем говорить о



частичном разрешении ситуации, появляется возможность получать необходимый опыт, несмотря ни на что. Второе направление связано с ростом и развитием человеческой целостности в процессе заинтересованного и ответственного обращения с реальностью собственной жизни.

### **Формирующая коммуникация**

Актуализация границы — это всегда вызов, необходимость приложения усилия. Под вызовом мы понимаем любую ситуацию, которая требует ответа, то есть, сознательного и волевого с ней обращения. [9] Ответ на вызов может поднимать Вашу ситуацию Бытия или опускать ее. Это очень точное ощущение. Мы либо проиграли, либо выиграли. Сделать вид, что ничего не произошло (спрятать голову в песок) в ситуации вызова - опасно. Для того, чтобы сохранить ситуацию на том же уровне после того, как она собиралась меняться, надо прикладывать усилие. Вызовы хороши, когда человек имеет возможность с ними справляться. Строго говоря, в том случае, когда мы оцениваем свои возможности как безысходные или чрезвычайно разрушительные, всегда имеется возможность отказаться от личного вызова и перенести центр, источник собственной активации в неличные формы, в сведение личной значимости к нулю, размещение центра личностной активации в снятые, объектные формы (заболеть, запить, загулять, “вложить свою голову в телеэкран”). Надо признать, что объектные формы предоставляют нам некоторую форму убежища, так сказать паузу, возможность передышки - когда напряжение вызовов, перед которыми мы стоим, оказывается слишком велико. В то же время это предоставляет нам возможность оценки вызова. Некоторые вызовы мы принимаем, от других можем отказаться (сказав себе, почему мы это делаем). Но, чем более мы отказываемся от принятия вызовов, тем более отсутствующими мы становимся по отношению к собственной жизни, тем в большей зависимости отказываемся от тех процессов, с которыми отождествлялись.

В идеальном (или близком к такому) случае агенты социализации не только помогают ставить цель, дают “установку” (“Учись на пятерки”), но и предоставляют средства для ее достижения (в виде обучения, помощи в учебе, объяснений, поддержки, сотрудничества). Коммуникация по этому поводу должна быть достаточной (есть возможность общаться столько, сколько необходимо, обращаться за помощью и получать ее в необходимом объеме, получать объяснения до тех пор, пока не стало все понятно, если что-то осталось непонятно - то не стыдно обратиться снова, переспросить, показать себя недостаточно сообразительным и т.д.). Это есть необходимое условие

достижения положительного результата. В случае такой поддержки, такой доступности средств - в будущее может проецироваться уже не страх и тревога, а надежда - на то, что все выйдет, получится справиться с задачами, получить результат, т.к. предыдущий опыт показывает, что есть кто-то, с кем можно взаимодействовать, кто может помочь (помогает), кто также лично заинтересован в положительном результате, в росте и развитии. Внутренние цели возникают в коммуникации, и там же подтверждаются, формируя зону ближайшего развития. [6] Когда человек не получает эти средства в коммуникации, возникает вероятность движения влево по отношению к зоне актуализации напряжения “страх-стыд-вина”. Цели поставлены, средства для их достижения не даются, требования не снимаются, от них невозможно отказаться, не утратив базовых опор (видение себя человеком, восприятие себя достойным этого - достойным мамы и папы, достойным тех отношений любви и принятия, которые лежат в основе).

Развитие и усложнение системы сознательного поведения происходит путем выстраивания метакоммуникативных уровней восприятия фактов действительности. Таким образом, форма сознательной поведенческой активности будет напрямую зависеть от формы организации метакоммуникативных процессов. Становится важно, в каких коммуникативных актах непосредственно устанавливается форма сознания - поведения. [2],[3],[5],[11]

### **Обида**

Появляется всегда, когда не удовлетворен запрос на принятие. Это форма выяснения отношений. Контакт сохраняется, сохраняется ожидание, но оно не выполнимо. Как правило в отрицательной динамике развития этого чувства мы имеем дело с отрицательной эмоцией. То есть состояние обиды является самооценностью. Сохранение чувства обиды является основанием коммуникативной позиции обвинения. Коммуникативный партнер действительно не прав в чем-то, и продолжая обижаться субъект получает две значительные вторичные выгоды. Первая заключается в том, что субъект, испытывающий обиду прав, вторая в том, что ему самому можно ничего особенно не делать, так как «мяч» на стороне партнера по коммуникации. С ситуацией что-то должен делать он или они, а не я. Что позволяет не решать свою проблему. Отрицательная динамика связана с разрушением контакта. Выходом их контакта с сохранением обиды. Положительная требует переоценки структуры отношений, принятия действительной ситуации значимого другого, осведомленности о его ситуации. И принятия самостоятельного решения о форме дальнейшего контакта. Другими

словами, если сохраняется коммуникация. Другой может объяснить, почему он так поступил, и мы вольны принять его объяснения и сделать собственные выводы о том, стоит или не стоит нам поддерживать отношения. Свободное решение. Одним из факторов, поддерживающих невротическую форму реакции (сохранение обиды) является позиция что коммуникативный партнер продолжает удерживать свое требование в прежней форме. [5]

### Позиции участников управляющей коммуникации

-2	-1	0	1	2
Отторжение	Оставление без поддержки	Границы системы	Поддержка и сопровождение	Сотрудничество
Убить Уничтожить источник страха Предел контроля	Лихачество, бесшабашность. Надежда что пронесет... Катастрофические модели будущего, требование, контроль.	Страх	Надежда. Наличие образцов, на которые можно опираться	Уверенность я справляюсь. Возможность ставить адекватные цели Получать результат
Умереть Уничтожить источник стыда Не быть Самоотрицание	Бесстыдство Взлом границ Получение желаемого вне установленных норм	Стыд	Принятие себя От значимых других К себе и к ним В горизонтальных и вертикальных связях	Любовь Обмен сокровенным Открытость жизненных объемов друг другу
Быть убитым Уничтожить источник вины Наказание Самонаказание	Окаянство Отказ от ответственности. Отрицание оценки поведения значимыми другими+ -*	Вина	Прощение Постепенная передача и принятие необходимой функциональной ответственности	Ответственность Принятие себя как самостоятельного источника инициативы
Самоубийство Безнадежность	Игнорирование себя Игнорирование другого	Обида	Признание	Справедливость

**Позиция 0** - вызов, получение вызова. Естественное реагирование сложившейся на данный момент целостности. Ребёнок несёт домой двойку. Двойка — это “плохо” в установленном контексте, следовательно, с этим надо что-то делать, это вызов. Он

может при этом испытывать чувство страха, стыда или вины, или, скорее всего, все три чувства одновременно. Это значит, что сложившиеся границы его взаимоотношений оказываются под ударом. Ему и тем, с кем он находится в отношениях, надо с этим что-то делать.

**Позиция 1** — это тот характер взаимодействия, в который он попадает со значимыми другими. Возможное развертывание в совместность или изоляцию. Формы взаимодействия по поводу этого вызова изначально задают агенты социализации (родители). Сначала реакция ребёнка - формируется как ответ на способ, заданный агентами социализации, в результате чего происходит научение. То, чему и как учат ребёнка, как с ним взаимодействуют. Т.е. двойка — это повод для установления в этом месте сознательного поведения у ребёнка.

“-1” (требование, обвинение, отторжение) и “+1” (помощь в подготовке домашнего задания, в усвоении материала).

**Позиция 2** - тот сложившийся личностный способ ответа данному вызову, который закладывается как стратегия поведения.

“-2” — это предел контроля, включающий такие радикальные формы ответа, вызову как убийство или самоубийство (уничтожить источник вызова).

“+2” - позиция сотрудничества и взаимодействия с личными ресурсами и ресурсами окружающего мира.

### **Заключение**

Итак, мы дали определение Креста реальности; обосновали концепцию; расшифровали контуры топологии личности, обозначили уровни взаимодействия субъекта и его опыта, описали взаимодействие на границах коммуникативной целостности, раскрыли процессы динамики психических трансформаций в указанном поле, обосновали роль формирующей коммуникации в этих процессах, позиции и модальности содержания кризисов, которые необходимо должны быть пройдены в формировании позиций личностной продуктивной активности.

Включение активной позиции позволяет обратить внимание на проявляющиеся чувства, сделать их точкой контакта, обладать техникой разговора на напряженные темы, вспомнить и проявить любовь и заботу. Конечно, эти действия требуют понимания, желания и специальных навыков, работы и напряжения воли. Но это не те причины, по которым надо отказываться от работы жизни.

Страх, стыд и вина — это своеобразные барьеры, которые становятся проявленными только в том случае, если мы подходим к границам собственной системы бытийного метаболизма по временным и пространственным параметрам. Изменение метаболической последовательности соприкасается с уже установленными границами. Процесс жизни требует изменений. Живя на границе между изменяющимся внутренним и меняющимся внешним, остаться неизменным — значит умереть. Но барьер может быть пройден двояко. Ответственно или безответственно. Уходом и приходом. Строя или разрушая.

### Литература

1. Алексейчик А.Е. Психотерапия жизнью. - Вильнюс: Институт гуманистической и экзистенциальной психологии, 2008. - 416 с.
2. Бейтсон Г. Экология разума. - М.: Смысл, 2000
3. Бейтсон Г., Джексон Д.Д., Хейли Дж., Уикленд Х. Дж. К теории шизофрении. - М.: Московский психотерапевтический журнал, 1. 1993
4. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. - Екатеринбург: ЛИТУР, 1999. – 238с.
5. Вацлавик П., Бивин Д., Джексон Д. Прагматика человеческих коммуникаций. — М.: «Апрель–Пресс», «Эксмо–Пресс», 2000.
6. Выготский Л.С. Учение об эмоциях // Собрание сочинений в 6 томах. Т. 6. - М.: Педагогика, 1984. С. 91-318.
7. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности.- М.: Смысл, 2007. — 511 с.
8. Леонтьев Д. А. Методика изучения ценностных ориентаций. - М.: Смысл, 1992. - 17 с.
9. Папуш М.П. Психотехника экзистенциального выбора. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 544 с.
10. Папуш М. П. Что делать с Эриком Берном // Берн Э. Секс в человеческой любви / Пер. с англ. М. П. Папуша. — М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. — С. 329-380
11. Петровский, В. А. Человек над ситуацией / В. А. Петровский. — М. : Смысл, 2010 с.559
12. Тимофеев Д.С., Василькова Е.А. Личностная активность в иерархических системах. Мир психологии - in print
13. Тимофеев Д.С., Василькова Е.А. Источники активности. Мир психологии - in print

14. Тимофеев Д.С. Динамики психических трансформаций. - М.:Московский психолого-социальный институт, 2007. - 128 с
15. Boss, Medard, 1903- Psychoanalysis and daseinsanalysis. New York, Basic Books [1963]
16. <http://www.transactional-analysis.ru/script/105-other> Тимофеев Д.С. Идея "другого" и сценарные решения.

#### Literatura

1. Alekseychik A.Ye. Psikhoterapiya zhizn'yu. - Vil'nyus: Institut gumanisticheskoy i ekzistentsial'noy psikhologii, 2008. - 416 s.
2. Bateson G. Ekologiya razuma. - M.: Smysl, 2000
3. Bateson G., Dzhekson D.D., Kheyli Dzh., Uiklend KH. Dzh. K teorii shizofrenii. - M.: Moskovskiy psikhoterapevticheskiy zhurnal, 1. 1993
4. Bern E. Lyudi, kotoryye igrayut v igry. Psikhologiya chelovecheskoy sud'by. - Yekaterinburg: LITUR, 1999. – 238s.
5. Vatslavik P., Bivin D., Dzhekson D. Pragmatika chelovecheskikh kommunikatsiy. — M.: «Aprel'–Press», «Eksmo–Press», 2000.
6. Vygotskiy L.S. Ucheniye ob emotsiyakh // Sobraniye sochineniy v 6 tomakh. T. 6. - M.: Pedagogika, 1984. S. 91-318.
7. Leont'yev D. A. Psikhologiya smysla: priroda, stroyeniye i dinamika smyslovoy real'nosti.- M.: Smysl, 2007. — 511 s.
8. Leont'yev D. A. Metodika izucheniya tsennostnykh oriyentatsiy. - M.: Smysl, 1992. - 17 s.
9. Papush M.P. Psikhotekhnika ekzistentsial'nogo vybora. - M.: Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy, 2001. – 544 с.
10. Papush M. P. Chto delat' s Erikom Bernom // Bern E. Seks v chelovecheskoy lyubvi / Per. s angl. M. P. Papusha. — M.: Izd-vo EKSMO-Press, 2001. — S. 329-380
11. Petrovskiy, V. A. Chelovek nad situatsiyey / V. A. Petrovskiy. — M. : Smysl, 2010 s.559
12. Timofeyev D.S., Vasil'kova Ye.A. Lichnostnaya aktivnost' v iyerarkhicheskikh sistemakh. Mir psikhologii - in print
13. Timofeyev D.S., Vasil'kova Ye.A. Istochniki aktivnosti. Mir psikhologii - in print
14. Timofeyev D.S. Dinamiki psikhicheskikh transformatsiy. - M.:Moskovskiy

psikhologo-sotsial'nyy institut, 2007. - 128 s

15. Boss, Medard, 1903- Psychoanalysis and daseinsanalysis. New York, Basic Books [1963]

16. <http://www.transactional-analysis.ru/script/105-other> Timofeyev D.S. Ideya "drugogo" i stsenarnyye resheniya.