

18+

ПЁТР ГАЛИГАБАРОВ

**«Идиот» Ф. М. Достоевского:
психологический разбор**



Пётр Галигбаров

**«Идиот» Ф. М. Достоевского:
психологический разбор**

«Издательские решения»

Галигабаров П.

«Идиот» Ф. М. Достоевского: психологический разбор /
П. Галигабаров — «Издательские решения»,

Князь Мышкин спасал всех, кроме себя. Настасья Филипповна бежала от счастья. Рогожин убил любовь. Почему? Разбираем героев Достоевского через призму КПТ: самооценка, травмы, когнитивные ловушки. Увидите классику иначе — и, возможно, узнаете в персонажах себя. А поняв их, лучше поймёте свои собственные сценарии, страхи и способы любить.

Содержание

Предисловие	6
Почему князь Мышкин был бессилён спасти своим сочувствием	8
Психологический секрет Настасьи Филипповны, который разрушил её жизнь	11
Как любили друг друга герои романа	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

«Идиот» Ф. М. Достоевского: психологический разбор

Пётр Галигабаров

Дизайнер обложки Пётр Галигабаров

Иллюстратор Пётр Галигабаров

Корректор Мария Черноок

© Пётр Галигабаров, 2026

© Пётр Галигабаров, дизайн обложки, 2026

© Пётр Галигабаров, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0070-1671-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Вы только представьте: солнечный свет беспощадно заливают комнату, проникая сквозь выходящие на шумный проспект окна, за накрытым вышитой по краю синим орнаментом скатертью столом, заставленным десертами к чаю, сидят двое. Женщина и мужчина. Они рассматривают героя романа «Идиот» Фёдора Михайловича Достоевского сквозь призму практики. Она — психиатр, он — психолог.

За более чем тридцать лет в её медицинском опыте пациентов с эпилепсией — падучей — было предостаточно, чтобы сделать следующий вывод:

«Лев Николаевич Мышкин — типичный образ даже во внешности, не говоря уже про личностные особенности мышления и поведения».

Мне, как практикующему специалисту, интересно мнение врача-психиатра. Я впитываю, как губка, но...

Но в предлагаемом далее материале мы с вами рассмотрим персонажей романа «Идиот» с колокольни когнитивно-поведенческого психолога. Не ждите медицинских рецептов лекарств, которые стоило бы принять роковой красавице Настасье Филипповне для гармонизации своего душевного состояния. Тем не менее рассчитывайте на то, что поймёте причины её импульсивных, казалось бы, беспричинных поступков. Увидите, как ей можно было бы помочь в XXI веке.

Не стройте иллюзий, будто, продолжая читать, осознаете отсылки Достоевского к Библии. Не думайте, что из-за ширмы образа Мари я извлеку Марию Магдалину и процитирую: «Кто без греха, пусть первый бросит в меня камень». Нет!

Как и не будет параллелей между Львом Николаевичем и львом Асланом из серии «Хроники Нарнии» Клайва Стейплза Льюиса. Ведь первый и второй, по данным исследователей творчества писателей, являются отсылками к Иисусу. Они готовы к самопожертвованию, сочувствию, свершению чудес...

Далее будет разбор персонажей классики с точки зрения интегративной психологии, и заниматься мы с вами будем когнитивно-поведенческой арт-терапией (КПАТ). Точнее, одним из её направлений — библиотерапией. Или книготерапией. Суть одна и та же. Как и цель — поддержание и улучшение ментального здоровья посредством чтения и обсуждения литературы.

Ценность библиотерапии заключается в акте самопознания, основанном на личностном отклике нас, читателей, на художественное произведение. На роман «Идиот» в частности. Эффективность метода обусловлена способностью текста вызывать у нас с вами рефлексию, вербализацию переживаний и углублённое самопонимание.

Этот процесс напрямую связан с развитием эмоционального интеллекта. Как показало исследование 2022 года, чтение художественной литературы способствует повышению эмпатии и осознанности в отношении чувств других людей. В свою очередь, развитый эмоциональный интеллект, как подтвердило исследование 2024 года, положительно коррелирует с академическими достижениями и субъективным благополучием людей [1]. К слову, у Настасьи Филипповны Барашковой, как и у Парфёна Рогожина, беда-беда с пониманием и проживанием собственных эмоций. Почему? Об этом обязательно далее расскажу.

Также мы увидим, какие виды любви бывают, и узнаем ответ на вопрос: «Можно ли двумя разными любовями двоих одарить?» Ещё на примере князя Мышкина раскроем тайну самосбывающегося пророчества и к чему приводят попытки читать чужие мысли. Самооценку персонажей изучим под психологическим «микроскопом», чтобы вы могли сравнить себя и своё бытие с героями классики.

Кстати, мы прошли до вас этот путь с участницами и участниками психологического книжного клуба в апреле 2026 года: читали роман, выделяли яркие моменты, обсуждали и искали пользу для себя, для улучшения своей жизни.

Кто-то цеплялся за мысли — шпигующие, яростные, тревожные — пронизывающие роман. Кто-то — за идею о том, что «данные себе в момент ожидания смертной казни обещания начать жить иначе при новой возможности рассыпаются в труху после внезапного помилования». Кто-то замечал пересечение своего поведения с реакциями Настасьи Филипповны, реакциями эксцентрическими. И принимал решение, что и как поменять в своей судьбе...

Если и вы отнесётесь к материалу далее с воодушевлением, с любопытством, то непременно ощутите исцеляющую силу чтения. Чтения не беглого, как проглотить еду без смакования, а с погружением и обдумыванием.

И сразу сделаем важную оговорку, чтобы вы чувствовали себя не в плену иллюзий, а в пространстве честного анализа. Я намеренно отбрасываю последствия «падучей» князя Мышкина — далее его эпилепсия учитываться не будет. Однако признаю: у Достоевского эпилепсия — не просто симптом, а часть мировоззрения героя (те самые просветлённые моменты перед припадком). Отбрасывать эту переменную для психологического анализа — спорный шаг, но я иду на него, чтобы сосредоточиться на когнитивно-поведенческих паттернах, а не на биологии. Это позволяет увидеть личность Мышкина без скидки на болезнь.

И ещё одно необходимое пояснение. Применяя термины когнитивно-поведенческой психотерапии к литературным персонажам XIX века, я уверен, что Достоевский не рассматривал своих героев через призму КПТ. Это современная интерпретация, а не историческая диагностика. Мы смотрим на героев через сегодняшнюю оптику. Такой подход будет полезен тем, кто ценит самопознание и саморазвитие: поклонникам творчества Ф. М. Достоевского, психологам, психотерапевтам и всем, кто хочет увидеть классику инструментом для улучшения своей жизни.

Полезного чтения!

Почему князь Мышкин был бессилен спасти своим сочувствием

«Возлюбить человека, как самого себя, по заповеди Христовой, — невозможно. Закон личности на земле связывает. Я препятствует. Один Христос мог, но Христос был вековечный от века идеал...» — написал Достоевский 16 апреля 1863 года.

Но что, если главное препятствие — не само «я» как таковое, а отсутствие любви к этому «я»?

Из упомянутой цитаты исследователи творчества писателя делают вывод, что Фёдор Михайлович считал невозможным осуществить гуманистический идеал любви к ближнему исключительно в рамках земного существования [9].

Однако трагедия князя Мышкина подсказывает иное: сострадание к другим без сострадания к себе делает человека бессильным.

В работе с религиозными клиентами я замечаю следующее. Большинство не замечает в завете Иисуса слов: «...как самого себя». Возьмём, к примеру, князя Мышкина. Он стремился ближних любить и сострадать им — верно? А «самого себя» он не ценил. Давайте рассмотрим данный аспект — сочувствие к себе — подробнее!

Лев Николаевич сострадает всем — Мари, которую забрасывали камнями, униженной Настасье Филипповне, даже Рогожину, который пытался его убить. Он видит душу в каждом «падшем» человеке. Но есть один человек, которому князь не даёт сочувствия, — он сам.

Вспомните, когда Мышкина оскорбляют, он извиняется. Когда обманывают — ищет оправдания обидчикам (об этом мы ещё при разборе когнитивных искажений поговорим). Когда его унижают, князь переживает... за них! Его сердце открыто всем, кроме себя.

Почему так происходит?

У Льва Николаевича имеется «дисфункциональное убеждение»: «Я недостоин любви». Этим, по-видимому, объясняется его привязанность к ненадёжным женщинам — Настасье Филипповне и Аглае (а не к Вере Лебедевой). Безусловно, подобная интерпретация является современной: Ф. М. Достоевский не закладывал в структуру личности князя Мышкина идеи когнитивно-поведенческой психотерапии.

Князь словно сосуд, из которого льётся сострадание, но который никогда не наполняется сам.

Если увидели схожесть себя и «рыцаря бедного», предлагаю: начните замечать моменты, когда вы сочувствуете другим, но игнорируете себя. Задайте вопрос: «А что я сейчас думаю о себе? Что мне нужно?» Это первый шаг к тому, чтобы ваше сердце приняло и вас самих.

Какой ещё шаг можно предпринять?

Вспомните! Ганя ударил князя по лицу. Что сделал бы другой на его месте? Отомстил, оскорбил в ответ, хотя бы разозлился, заплакал. А Мышкин? Он посмотрел с бесконечной грустью и сказал: «О, как вы будете стыдиться!» То есть он переживает за Гаврилу Ардалионовича.

Но за внешним благородством скрывается тревожный симптом (это моя гипотеза): князь не чувствует гнева. Совсем. По крайней мере, не проявляет названной эмоции. Его аффективный транслируемый диапазон сужен до сострадания и печали. Он не защищает себя, не выставляет границы. Это называется подавлением эмоций — когда психика блокирует «неудобные» чувства, чтобы избежать конфликта.

Если увидели схожесть себя и Мышкина, предлагаю: прислушайтесь к себе, когда нарушают ваши личностные границы. Злость — не грех, а сигнал: «Мне больно, я нуждаюсь в защите». Попробуйте сказать обидчику не «ничего страшного», а «мне неприятно». Это и есть забота о себе. Вероятно, вам потребуется научиться распознавать собственные эмоции. Для

этого можно поработать с когнитивно-поведенческим психологом, разбирающимся в теории эмоциональных схем Роберта Лихи.

Что ещё стоит сделать, чтобы начать сочувствовать себе?

После одного из самых тяжёлых дней князь Мышкин говорит себе страшные слова: «Да, я человек без сердца и трус». Это говорит тот, кто всю книгу только и делает, что спасает других, рискуя собой!

В когнитивно-поведенческой психологии это называется когнитивным искажением — когда мы оцениваем себя необъективно, например, через призму вины. Князь осуждает себя за то, что не смог помочь всем, за то, что жив, когда другие страдают. Его сострадание к миру оборачивается жестокостью к себе. Он обесценивает свой вклад в окружающих, в этот мир.

Посмотрите, как он реагирует на неудачу: мгновенно включает самокритику. «Я спровоцировал», «я виноват», «я идиот». У него нет внутреннего голоса, который сказал бы: «Ты сделал всё, что мог. Ты имеешь право на ошибку».

Если увидели схожесть себя и Льва Николаевича, предлагаю: когда поймаете себя на мысли «я плохой, я плохая, я виноват (а)», представьте, что это сказал о себе ваш лучший друг. Вы бы согласились? Скорее всего, нет. Попробуйте ответить себе с той же добротой, с какой ответили бы другу. Это и есть сочувствие к себе.

Как ещё приблизиться к любви к себе?

Вспомните, Аглая искренне тянется к князю. Пусть и намёками, неказисто, но она готова любить, заботиться, даже бороться за него. А он? Он смущается, отстраняется, считает себя недостойным. Когда Аглая просит прощения, Мышкин хочет сказать, что «недостоин, чтобы у него просили прощения».

Это классический симптом отсутствия сочувствия к себе: человек, который не умеет сострадать себе, не умеет и принимать любовь. Ему кажется, что забота — это роскошь, которую он не заслужил. Он привык отдавать, но брать — стыдно, страшно, неправильно.

Вспомните реакцию князя Мышкина на наследство. Он не радуется, не думает о себе — сразу начинает раздавать, помогать, решать чужие проблемы. Деньги для него — не ресурс для собственной жизни, а инструмент для спасения других.

Если увидели схожесть себя и князя, предлагаю: учитесь принимать. Начните с малого: позвольте кому-то сделать для вас приятное, не чувствуя вины. Говорите «спасибо» вместо «не стоило». Помните: вы имеете право на заботу просто потому, что вы есть.

Как по отношению с другими понять, сочувствуете ли вы себе?

Князь, вероятно, мог бы быть счастливым с Аглаей. Молодой, любящей, искренней. Но он выбирает Настасью Филипповну — женщину, которую «жалеет», которая разрушает его и себя. Почему?

Это называют повторением травматического паттерна. Когда человек не любит себя, он бессознательно выбирает отношения, которые подтверждают: «я недостойн счастья». Мышкин не ищет радости — он ищет, кого бы спасти. Это его способ чувствовать себя нужным, единственный способ оправдать своё существование. И к этому мы вернёмся при разборе самооценки князя.

«Я её не любовью люблю, а жалостью», — признаётся князь. Жалость к другим заменяет ему любовь к себе. Он не знает, как быть счастливым, зато знает, как страдать «за други своя». И это его убивает.

Если увидели схожесть себя и «рыцаря бедного», предлагаю: проверьте свои отношения: вы в них потому, что вам хорошо, или потому, что вы «спасаете»? Забота о других не должна заменять заботу о себе. Здоровые отношения — это когда любят обоих, а не один жертвует собой ради другого.

Какова цена отсутствия сочувствия к себе?

Финал романа трагичен. Князь, который всю жизнь сострадал всем, кроме себя, сходит с ума. Его разум не выдерживает, что немудрено в его ситуации. Он становится «идиотом» — окончательно, бесповоротно.

Достоевский показывает страшную правду: если долго отдавать себя другим, ничего не оставляя себе, можно исчезнуть. Князь растворился в чужой боли, в чужих судьбах, в чужих грехах. Его «я» оказалось слишком хрупким, потому что он никогда его не укреплял.

Вспомните его слова: «Свою личную судьбу он слишком дешёво ценил». Это не смирение. Это приговор! Человек, который не ценит себя, не может построить здоровые отношения, не может защитить себя, не может остаться в этом мире.

Если увидели схожесть себя и Мышкина, предлагаю: ваша жизнь — не только служение другим. У вас есть право на счастье, покой, радость. Каждый день уделяйте время себе: спрашивайте «что я хочу?», «что мне нужно?», «что меня порадует?». Это не эгоизм — это самосохранение.

Что мы можем взять из этой трагедии для себя?

Сочувствие начинается с себя. Нельзя наполнить других из пустой чаши. Научитесь слышать свои чувства, признавать свою боль, прощать свои ошибки.

Гибкие границы — это любовь. Кротость без границ — это путь к уничтожению. Говорить «нет», защищать себя, злиться — нормально. Это не грех, а необходимость.

Вы имеете право на счастье. Жизнь дана не только для страдания. Если вы постоянно выбираете тех, кого нужно «спасать», спросите себя: а не спасаете ли вы себя от необходимости быть счастливым?

Князь Мышкин не смог спастись. Но у нас есть шанс. Сострадание к себе — не эгоизм, а основа психического здоровья.

Психологический секрет Настасьи Филипповны, который разрушил её жизнь

«Я не понимал, как эти люди, имея столько жизни, не могут сделаться богачами?!... К чему их вечная печаль? Вечная тревога и суета... потому что они злы, злы, злы! Кто виноват, что они несчастны и не умеют жить, имея впереди по шестидесяти лет жизни!.. Коли он живёт, — всё в его власти! Кто виноват, что он этого не понимает?» — читаем мы в романе «Идиот». Эти вопросы мы можем задать, приступая к разбору мышления, эмоций и поведения роковой красавицы Настасьи Филипповны Барашковой.

Чего она не понимала? Откуда её вечная тревога и суета?

Подростком она лишилась родителей, сестры, дома. Она была принуждена к сожительству своим «благодетелем» Афанасием Ивановичем Тоцким. Её потребности в принятии, безопасности не удовлетворялись. Считаю, прошлое сформировало у Насти состояние, сходное с пограничным расстройством личности (ПРЛ) или с комплексным посттравматическим стрессовым расстройством (КПТСР). Давайте подробнее рассмотрим!

На развитие ПРЛ сильнее всего влияют социальные и психологические факторы. Его формирование связано с травматическими событиями в детском возрасте: эмоциональный и физический абьюз, игнорирование чувств, желаний, наказание за демонстрацию личных переживаний, эмоций. В процессе научных изысканий было установлено, что пациенты с ПРЛ показывают более активный уровень самоуничужения, чем пациенты только с депрессией; присутствуют гнев, страх пустоты, отвержения и одиночества. Люди с ПРЛ различно описывают «пустоту». Это и «чувство разобщённости с самим собой и другими», и ощущение «отсутствия смысла, цели или сути», и вакуума, неопределённости. Современные исследователи видят ПРЛ первопричиной, которая порождает периодические депрессивные состояния в силу особенностей личности: повышенной чувствительности, неумение выстраивать связи с окружающими, отсутствие идентичности [8].

Похоже на Настасью Филипповну Барашкову, которую нам ярко рисует Ф. М. Достоевский? Да!

Весной 2019 года особая категория «комплексное посттравматическое расстройство» (КПТСР) появилась в международной классификации болезней (МКБ-11; в России пока действует МКБ-10). Это расстройство возникает после контакта со стрессором (сгорел дом, мать, умер отец, сестра...), как правило, экстремального или длительного характера (сексуализированное насилие в течение нескольких лет) и от которого бежать (подростку Настасье) трудно или невозможно.

КПТСР отличается от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) пятью наиболее яркими компонентами: флешбэками (частыми и внезапными воспоминаниями о травматических ситуациях), токсичным чувством вины, пренебрежением своими интересами и потребностями, внутренней критикой и социальной тревожностью. Ряд учёных описывают и дополнительные симптомы. Например, проблемы с доверием и близостью, резкие колебания настроения, повышенную чувствительность к стрессовым ситуациям, суицидальные мысли.

Похоже на Настасью Филипповну Барашкову? Да!

КПТСР важно разграничивать с ПРЛ. Для постановки диагноза ПРЛ не требуется присутствия стрессового фактора. ПРЛ характеризуется страхом быть брошенной, отсутствием ощущения целостности личного «я» и частым суицидальным поведением. При КПТСР страх быть отвергнутой не является базовым составляющим расстройства, а самоидентификация не изменяющаяся, а чаще стабильно негативная [5].

Как психолог я не ставлю диагнозы. Это прерогатива врачей. Помогать же клиентам с ПРЛ или КПТСР профессиональный, обладающий необходимыми теоретическими и практическими навыками психолог имеет право. Настасье Филипповне потребовалась бы длительная терапия. Увы, в те времена подобных современным, доказанным исследованиями способов восстановления ментального здоровья не существовало. Потому роковая красавица мучилась и пришла к трагическому финалу.

Давайте подробнее остановимся на низком эмоциональном интеллекте (EI) Настасьи Филипповны, поскольку её когнитивные искажения и самооценку рассмотрим в других главах.

Развитый EI является одним из ингредиентов счастья [2]. Импульсивность — это первый признак низкого эмоционального интеллекта. Наша героиня, вспомните, неспособна сдерживать эмоции. Она конфликтная, крикливая, раздражительная, вспыльчивая. Одно только швыряние 100 000 рублей, огромных для тех времён денег, в камин чего стоит.

Следующий признак — неустойчивость в своих эмоциях. Аффекты руководят женщиной. Вспомните хотя бы её встречу с Аглаей! Изначально Настасья Филипповна называла ту ангелом, а себя недостойной внимания девушки, а при встрече... Как всё обернулось? Мысли возникли иные, и радость переплавилась в гнев!

Третьим признаком мы видим подавление эмоций через суету и через избегание триггеров. Женщина мечется между Парфёном и Львом Николаевичем. Тут и проблема с доверием, и сонм обуревающих её разрушительных мыслей и вызываемых ими эмоций.

Спектр переживаний Настасьи Филипповны тоже невысок и «чёрно-бел». Чаще она грустна или раздражена. Смена состояний происходит молниеносно. Она их не осознаёт. Вот вам четвёртый и пятый признаки низкого EI. А шестой — частое несоответствие реакций моменту. Например, в первой части романа «Идиот» она вдруг целует мать Гани Иволгина. Вероятно, вы сможете вспомнить и другие ситуации.

Сквозь призму психологии мы видим в Настасье Филипповне страдающую от пережитых в детском и подростковом возрасте травм душу. Душу, которую нельзя было спасти слезливым состраданием князя Мышкина. Почему? Глубинные негативные установки женщины требовали проработки с её стороны, изнутри. Князь не был психологом, лишь эмпатом. Он чувствовал её боль, но не обладал профессиональными навыками помощи. Хорошо, что в наше время есть обученные специалисты.

Как любили друг друга герои романа

«А знаете ли, я давно уже мечтал с вами как-нибудь сойтись, Лизавета Прокофьевна; я о вас много слышал... от Коли; он ведь почти один меня и не оставляет... Вы оригинальная женщина, эксцентрическая женщина, я и сам теперь видел... знаете ли, что я вас даже немножко любил». Эти слова произносит Ипполит в девятой главе второй части романа «Идиот». Но что умирающий юноша лет семнадцати, может быть, и восемнадцати, имел в виду? Какую любовь?

А князь?

«Я её не любовью люблю, а жалостью!» Так Лев Николаевич объясняет Рогожину своё отношение к Настасье Филипповне. Так он обозначает свой взгляд на мир: *«Сострадание есть главнейший и, может быть, единственный закон бытия всего человечества»*. К чему приводит подобное сочувствие к другим без заботы о себе, мы обсудили ранее. А далее посмотрим, что за «любовь жалостью» такая.

А Коля Иволгин? Он произнёс: *«Я бы Ганьке всё простил, если бы он от любви, а он — зачем — за деньги!»* Видимо, молодой человек не знал о крепких и любящих семьях, начавшихся в договора. А мы далее и про это поговорим.

«Я люблю!» — что стоит за этими словами на самом деле?

Например, когда князь Мышкин признаётся, что ему легче общаться с детьми, он произносит: *«...не люблю быть со взрослыми, с людьми, с большими, — и это я давно заметил, — не люблю, потому что не умею...»*

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.