

18+

АЛЕКСАНДР КАПИТОНОВ

Слом — точка сборки

СБОРНИК СТАТЕЙ И ДИСКУССИЙ



Александр Капитонов
Слом — точка сборки.
Сборник статей и дискуссий

<https://litres.ru/74252988>

ISBN 9785007054133

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Человек — сложная система, которая регулярно даёт сбои: кризис идентичности, измена, травма, выгорание. В сборнике мы сначала описываем динамику этих сбоев, затем вводим мета-инструменты диагностики (астрология, системные расстановки), чтобы наконец ответить на вопрос: при каких условиях система не разрушается, а перезагружается — и что зрелый человек выбирает после пепла: погоню за кайфом или жизнь ради смысла?

Содержание

Введение	6
Теоретические основания системного подхода к анализу личности	10
Проблемное поле и исследовательские вопросы сборника	18
Структура сборника	27
Методологические границы	36
Благодарности	44
Сбои системы: конфликты идентичности и разрывы связей	49
Кризис идентичности и дезинтеграция близких отношений	49
Теоретические основания системного подхода к анализу личности	50
Личность как процесс: множественность и целостность	56
Феномен тени: подавленные субличности и их влияние	61
Кризис идентичности как внутренняя потеря связности	63
Измена как внешний разрыв парной связи	67
Движения от внутреннего конфликта к внешнему разрыву	71

Синтез: от конфликта к целостности	73
Дискуссия: Кто я? Битвы за идентичность в XXI веке	78
Введение	83
Раунд 1: Субличности и их природа — норма или патология?	87
Раунд 2: «Будь собой» и влияние социальной среды	98
Раунд 3: Тень, интеграция и путь к целостности личности	114
Основные выводы	129
Конец ознакомительного фрагмента.	134

Слом — точка сборки

Сборник статей и дискуссий

Александр Капитонов

© Александр Капитонов, 2026

ISBN 978-5-0070-5413-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Вторая половина XX века подарила гуманитарному знанию устойчивую метафору «смерти субъекта» — человека, который больше не является хозяином собственной судьбы, языка, бессознательного. Постструктурализм, психоанализ, теории дискурса убедительно показали: «Я» иллюзорно, оно сконструировано внешними силами. Однако XXI век поставил вопрос иначе: допустим, субъект действительно сконструирован — но что происходит с этой конструкцией в момент прямого удара?

Сегодняшний человек живет в режиме перманентного кризиса. Идентичность атакуют сразу с нескольких фронтов: социальные роли умножились до невеняемого количества, культурные нарративы вступили в противоречие друг с другом, цифровая среда требует постоянной самопрезентации, а аналоговая реальность — подлинного присутствия. В этой ситуации классический вопрос психологии «кто я?» трансформируется в более жесткую формулировку: «какой фрагмент меня я защищаю прямо сейчас, а какой вынужден скрывать?»

Параллельно с кризисом идентичности размываются и парные структуры, которые веками служили опорой лич-

ности. Измена, когда-то трактуемая в моральных категориях, сегодня осмысливается как системный разрыв — событие, которое одномоментно разрушает сразу несколько слоев реальности: доверие, общее прошлое, совместно выстроенный образ будущего. Попытки «склеить осколки» скотчем становятся метафорой всей современной психотерапевтической культуры, которая умеет латать, но редко спрашивает: а должна ли исходная форма восстановиться в принципе?

Травма, в свою очередь, перестала быть исключительным событием («фронтальной синдром», «катастрофа») и превратилась в универсальную категорию опыта. Вопрос «что нас не убивает» звучит сегодня не риторически, а прагматически: действительно ли страдание делает сильнее, или это опасный миф self-help индустрии? Где та точка бифуркации, после которой травма ведет к посттравматическому росту, а где — к пожизненной деформации? Ответ на этот вопрос не может быть общим для всех, но может быть системным — если рассматривать личность как сложную систему с определенными порогами устойчивости.

Отдельное место в череде системных сбоев занимает выгорание. В отличие от травмы, которая приходит извне как удар, выгорание зреет изнутри как постепенное истощение ресурсов. Оно парадоксальным образом не воспринимается как событие — его часто не замечают до момента полно-

го коллапса. Выгорание выступает сегодня той самой «смертью системы», которая либо ведет к окончательной утилизации личности (профессиональная и человеческая инвалидность), либо становится условием радикальной пересборки — фениксом, поднимающимся из пепла.

Наконец, последнее десятилетие вернуло публичную дискуссию к старой как мир оппозиции: счастье или смысл. Гедонистические стратегии, поддержанные позитивной психологией и индустрией благополучия, сталкиваются с экзистенциальной традицией, настаивающей: зрелый человек — это тот, кто способен отказаться от погони за кайфом ради служения высокой цели. Однако и здесь системный подход требует уточнить: о каком именно счастье мы говорим (дофаминовое, эвдемоническое, транзитивное) и какой смысл не превращается в новый невроз.

Все перечисленные явления — кризис идентичности, измена, травма, выгорание, выбор между счастьем и смыслом — обычно обсуждаются в изолированных дисциплинах: психологии развития, семейной терапии, клинической психологии, этике, философии. Но в реальной жизни человека они накладываются друг на друга. Человек не приходит к психологу с чистым «кризисом идентичности» — он приходит с изменой, которая сломала самоопределение, с травмой, которая маскируется под выгорание, с выгоранием, которое он

ошибочно принимает за утрату смысла.

Именно здесь возникает потребность в мета-инструменте диагностики — языке, который способен описать глубинную архитектуру личности до того, как произошел сбой, и предсказать вероятные траектории после сбоя. В настоящем сборнике в качестве таких инструментов предлагаются астрология (западная и ведическая как номотетические науки) и системные расстановки. Их синтез рассматривается как вероятностная модель Самости — не жесткая программа судьбы, а карта наклонностей, уязвимостей и скрытых ресурсов.

Цель настоящего сборника — представить личность как открытую динамическую систему, проходящую через фазы гомеостаза, сбоя, диагностики, терминального кризиса и возможной перезагрузки. Сборник не предлагает универсальных рецептов и не утверждает жесткого детерминизма. Его задача — дать читателю (психологу, философу, культурологу, антропологу, коучу, критически мыслящему астрологу) понятийный аппарат и методологическую оптику, позволяющую удерживать сложность: видеть одновременно и травму как катастрофу, и травму как ресурс; и выгорание как смерть, и выгорание как шанс; и натальную карту как predisposition, и свободный выбор как реальную силу.

Теоретические основания системного подхода к анализу личности

Классическая психология личности на протяжении большей части XX века исходила из представления о стабильных, сущностных характеристиках индивида. Типологии, черты, диспозиции рассматривались как относительно неизменные атрибуты, определяющие поведение в широком диапазоне ситуаций. Эта традиция имплицитно предполагала, что однажды сформировавшись, личность сохраняет свою базовую конфигурацию на протяжении длительного времени. Внешние обстоятельства при таком подходе понимались лишь как фон, дающий временные вариации, но не меняющий ядерных структур.

Однако уже к концу XX века накопленные эмпирические данные и клинические наблюдения показали ограниченность статической модели. Феномены посттравматического роста, радикальной смены ценностных ориентаций, глубоких личностных трансформаций в результате экзистенциальных кризисов не укладывались в прокрустово ложе устойчивых диспозиций. Как справедливо отмечает Д. А. Леонтьев, «... представление о личности как о стабильной, раз и навсегда сформировавшейся структуре приходит в противоречие с наблюдаемой реальностью, в которой чело-

век способен к глубокой трансформации даже в зрелом возрасте»¹ (С. 45).

В ответ на вызовы статическим моделям в научный обиход вошло понятие открытой неравновесной системы. Этот концепт был заимствован психологией из общей теории систем и синергетики — междисциплинарных направлений, изучающих принципы самоорганизации в сложных объектах. В отличие от закрытых механических конструкций, открытая система постоянно обменивается со средой энергией, информацией и смыслами. Именно этот непрерывный обмен делает ее внутреннее состояние принципиально динамичным, а не застывшим.

Применительно к личности это означает фундаментальный сдвиг в понимании предмета психологии. «Я» не может быть однажды и навсегда найденным, обнаруженным путем интроспекции или психометрического тестирования. Оно пересобирается в каждом значимом взаимодействии, в каждом событии, требующем переопределения себя и своих отношений с миром. Личность, с этой точки зрения, есть не вещь, а процесс — длящийся, пульсирующий, способный к резким изменениям траектории.

¹ Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. Москва: Смысл, 2007. 511 с.

Ключевым понятием для описания такой системы становится неравновесность. Равновесная система, достигнув устойчивого состояния, стремится к минимуму энергии и предсказуемому финалу; она не способна к развитию без внешнего толчка. Неравновесная, напротив, существует за счет постоянного притока ресурсов извне и внутренней избыточности, которая не дает ей «успокоиться». Человек, находящийся в состоянии психического здоровья, парадоксальным образом не пребывает в покое.

Он удерживается в зоне рабочего напряжения между порядком и хаосом, между застывшими структурами и их разрушением. Как разъясняют Е. Н. Князева и С. П. Курдюмов, развивавшие идеи синергетики применительно к человеку, «... состояние равновесия есть состояние смерти открытой системы. Жизнь и развитие возможны только в режиме неустойчивости, когда система постоянно балансирует на грани распада и самоорганизации»² (С. 56).

Этот режим постоянной неустойчивости может показаться тревожным с точки зрения обыденного сознания, стремящегося к стабильности и предсказуемости. Однако именно он является условием возможности качественных изменений, обучения, адаптации к новым условиям среды. Если

² Князева Е. Н., Курдюмов С. П. Основания синергетики. Санкт-Петербург: Алетей, 2002. 414 с.

бы личность была полностью устойчивой системой, она не могла бы ни учиться на ошибках, ни пересматривать свои ценности, ни восстанавливаться после тяжелых потрясений. Плата за способность к развитию — постоянный риск дестабилизации.

В системной динамике сложные системы описываются через компоненты, связи между ними и обратные связи. Компонентами личности выступают смыслы, ценности, телесные состояния, социальные роли — все то, что может быть выделено как относительно самостоятельная часть целого. Прямые связи усиливают или ослабляют друг друга, создавая эффекты взаимного влияния между компонентами. Обратные связи замыкают контур, возвращая системе сигнал о последствиях собственных действий, что позволяет системе «узнавать» о результате своих изменений.

Именно обратные связи отвечают за два диаметрально противоположных режима функционирования личности. Первый — гомеостаз, то есть способность системы возвращаться к устойчивому состоянию после незначительных возмущений. Второй — эскалация, когда малый сбой усиливается за счет положительной обратной связи и лавинообразно приводит систему к глубокому кризису. То, в каком направлении сработают обратные связи, зависит от множества факторов, включая предшествующую историю системы и харак-

тер внешнего воздействия.

А. В. Петровский и М. Г. Ярошевский, анализируя системную природу личности, подчеркивают, что «... психологическая система личности не может быть понята без учета ее непрерывного взаимодействия с социальной и предметной средой, в котором рождаются и умирают смысловые образования»³ (С. 312). Это положение важно для понимания того, почему одни и те же внешние воздействия разными людьми переживаются и ассимилируются принципиально по-разному. Дело не только в индивидуальных различиях, но и в том, как устроены обратные связи в конкретной личностной системе.

Важнейшим понятием для анализа личности в состоянии изменения становится точка бифуркации. **Бифуркация** — это момент ветвления траектории, когда система теряет устойчивость и ее дальнейшая эволюция может пойти по одному из нескольких качественно различных путей. В случае с человеком точкой бифуркации может стать любое событие, которое перегружает штатные механизмы адаптации и смыслообразования. До наступления бифуркации поведение личности в принципе предсказуемо.

³ Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Теоретическая психология. Москва: Академия, 2003. 496 с.

Оно подчиняется привычным паттернам, сформированным предыдущим опытом и закрепленным обратными связями. В момент бифуркации и сразу после нее предсказуемость исчезает — система открыта для нового влияния, а малейшие обстоятельства могут повернуть ее либо к росту, либо к деградации. Князева и Курдюмов, описывая это состояние, подчеркивают, что в точке бифуркации «... случайность, флуктуация становятся определяющими, система как бы выбирает свой дальнейший путь»⁴ (С. 87).

В этом моменте системный подход неожиданно смыкается с экзистенциальной психологией: **в точке бифуркации человек действительно сталкивается с выбором, который не может быть выведен из его прошлого.**

Именно здесь возникает пространство свободы, которое не сводится ни к детерминизму, ни к чистой случайности. Однако свобода эта не безгранична — она ограничена набором возможных траекторий, которые определены структурой системы на момент входа в бифуркацию. Эта идея о сочетании предрасположенности и свободы выбора будет иметь принципиальное значение для дальнейшего изложения.

⁴ Князева Е. Н., Курдюмов С. П. Основания синергетики. Санкт-Петербург: Алетеия, 2002. 414 с.

До середины XX века кризис в психологии традиционно интерпретировался как патология — сбой, поломка, отклонение от нормы, которую следует устранить. Именно это допущение лежит в основе большинства психотерапевтических моделей, ориентированных на редукцию симптома и восстановление прежнего уровня функционирования. Пациент считался здоровым, когда его личность возвращалась в состояние, предшествовавшее кризису. Однако системный подход предлагает иной взгляд на природу кризисных состояний.

Кризис перестает быть знаком неисправности и начинает пониматься как штатный режим пересборки системы. В открытой неравновесной системе периоды относительной стабильности с необходимостью сменяются периодами хаотической турбулентности. Без этих последних невозможна ни адаптация к изменившимся условиям среды, ни качественное развитие, ни выход на новый уровень сложности организации. Как отмечает Леонтьев, «... кризис — это не разрыв в развитии, а его необходимая форма»⁵ (С. 298).

Такой поворот снимает моральное осуждение кризиса и связанную с ним стигматизацию в массовом сознании. Человек, переживающий дезориентацию, потерю почвы под нога-

⁵ Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. Москва: Смысл, 2007. 511 с.

ми или экзистенциальную пустоту, не обязательно «сломан» в клиническом смысле. Возможно, его личность просто вошла в штатную фазу турбулентности, предшествующую качественному сдвигу. Эта переинтерпретация имеет не только теоретическое, но и практическое значение.

Проблемное поле и исследовательские вопросы сборника

Современная психология личности сталкивается с ситуацией, когда классические категории перестают работать в зонах пограничного опыта. Кризис идентичности, разрыв парных связей, травматический опыт — эти феномены традиционно изучались изолированно друг от друга. Однако в реальной жизни человека они почти никогда не встречаются по отдельности. Человек, переживающий измену, одновременно сталкивается с крахом собственной идентичности («кто я без этого отношения?»), а травматический опыт почти всегда включает в себя элемент утраты социальных связей.

Первая группа вопросов, образующих проблемное поле сборника, касается диагностики сбоев в личностной системе. Под сбоем здесь понимается любое событие или процесс, который нарушает штатное функционирование личности — её способность к смыслообразованию, саморегуляции и поддержанию связного нарратива о себе. Такими сбоями могут быть внешние события (измена, потеря работы, насилие) или внутренние процессы (экзистенциальный кризис, выгорание, потеря ориентиров). Ключевой вопрос звучит следующим образом: как локализовать разрыв в идентичности, парной связи, травматическом опыте?

Локализация разрыва предполагает ответ не на вопрос «что случилось?» (это уровень описания события), а на вопрос «в каком именно узле системы произошел сбой?». Идентичность может быть повреждена на уровне социальных ролей, ценностных ориентаций, телесного самочувствия или временной связности прошлого, настоящего и будущего. Парная связь может разорваться на уровне доверия, совместного нарратива, сексуальной или бытовой координации. Как отмечает Д. А. Леонтьев, «... смысловая динамика личности такова, что различные смысловые структуры обладают разной степенью устойчивости и разным радиусом воздействия на общую конфигурацию личности»⁶ (С. 267). Это означает, что один и тот же удар может задеть разные слои системы у разных людей.

Проблема диагностики сбоев осложняется тем, что симптомы часто маскируют истинную локализацию разрыва. Человек может жаловаться на усталость и апатию (выгорание), но корень проблемы лежать в недавней травме идентичности, которую он не рефлексировал. Или, наоборот, явная травматическая ситуация может активировать старый, давно не проявлявший себя конфликт в парной связи. Диагностика требует инструментария, способного различать уровни си-

⁶ Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. Москва: Смысл, 2007. 511 с.

стемы и отслеживать связи между ними. Этот пункт будет развернут во второй группе вопросов.

Вторая группа вопросов касается мета-инструментов диагностики — языков, которые способны описать глубинную архитектуру Самости. Под глубинной архитектурой здесь понимается не набор черт или диспозиций (поверхностный слой), а то, как устроены фундаментальные смысловые опоры личности, её предрасположенности к определенным типам реагирования и уязвимости к определенным типам сбоев. Классическая психология предлагает для этого психометрические методики, проективные тесты, клиническое интервью. Однако сборник вводит в дискуссию два нетрадиционных для академической психологии языка.

Речь идет об астрологии (западной и ведической) и системных расстановках. При этом астрология рассматривается не как предсказательная практика (гороскопы, прогнозы), а как номотетическая наука — то есть дисциплина, формулирующая общие законы, по которым строится личностная конфигурация. Ведическая и западная астрологические традиции предлагают разные, но сопоставимые по сложности языки описания предрасположенностей. Как отмечают Е. Н. Князева и С. П. Курдюмов в контексте синергетической эпистемологии, «... язык описания сложной системы не может быть произвольным — он должен быть соразмерен слож-

ности самой системы»⁷ (С. 234). Астрологические системы претендуют на такую соразмерность.

Системные расстановки, разработанные Бертом Хеллингером и адаптированные в российской психотерапевтической практике, представляют собой метод феноменологической диагностики семейных и родовых динамик. Человек расставляет заместителей значимых фигур в пространстве и наблюдает за их движениями, которые, согласно теории метода, отражают неосознаваемые системные связи. В контексте настоящего сборника расстановки интересуют не как терапевтическая процедура, а как эпистемологическая модель — способ выявить скрытые связи между элементами личностной системы, которые не осознаются самим носителем.

Синтез астрологии и системных расстановок предлагает вероятностную модель Самости. Слово «вероятностная» здесь принципиально: модель не утверждает жесткой предопределенности (судьбы, кармы, рока), а описывает спектр возможных траекторий развития личности при заданной исходной конфигурации. Как подчеркивает А. В. Петровский, «... психологическая система личности есть единство устойчивости и изменчивости, и ключевая задача психологии — описать не фиксированные состояния, а вероятностные пе-

⁷ Князева Е. Н., Курдюмов С. П. Основания синергетики. Санкт-Петербург: Алетея, 2002. 414 с.

реходы между ними»⁸ (С. 405).

Вопрос о мета-инструментах формулируется следующим образом: какими номотетическими языками (астрология, системные расстановки) можно описать глубинную архитектуру Самости? При этом подразумевается, что ответ не может быть однозначным («да, можно» или «нет, нельзя»). Скорее, сборник исследует, при каких условиях эти языки работают, каковы их ограничения и как они соотносятся с классическими психологическими моделями. Речь идет о методологическом плюрализме, а не о замене одной парадигмы другой.

Третья группа вопросов касается финальной фазы личностной динамики — перезагрузки. Если первые две группы вопросов были посвящены диагностике сбоев и инструментам их анализа, то третья обращена к будущему: что происходит с системой после того, как сбой локализован и диагностирован? Возможно ли не просто восстановление (гомеостаз), но качественное развитие — переход на новый уровень сложности? Или, наоборот, некоторые сбои настолько разрушительны, что личность уже не может вернуться к полноценному функционированию?

⁸ Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Теоретическая психология. Москва: Академия, 2003. 496 с.

Особое место в этой проблематике занимает выгорание. В отличие от травмы, которая приходит как удар извне, выгорание созревает изнутри как постепенное истощение ресурсов. Оно долго не распознается ни самим человеком, ни его окружением, и к моменту диагностики система часто находится в терминальной фазе. Л. В. Куликов, анализируя динамику кризисных состояний, замечает, что «... выгорание представляет собой особый тип системного кризиса, при котором разрушаются не отдельные компоненты, а сама способность системы удерживать неравновесное состояние»⁹ (С. 341).

Вопрос о перезагрузке приобретает здесь экзистенциальное измерение. Система, прошедшая через выгорание, стоит перед выбором: либо окончательная утилизация (инвалидность, хроническая депрессия, уход из профессии и из отношений), либо радикальная пересборка. Последняя требует отказа от прежних стратегий гедонистического самовоспроизводства («погони за кайфом») и перехода к стратегии долгосрочного смысла. Этот выбор не является разовым актом — это процесс, длящийся иногда годами.

Классическая психология часто противопоставляет счастье и смысл как альтернативные цели зрелой личности.

⁹ Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 464 с.

Гедонистические стратегии ассоциируются с ювенильным, незрелым поведением («живи сегодняшним днем», «делай что нравится»). Стратегии смысла — с ответственным, зрелым выбором («служи высокому», «терпи ради будущего»). Однако системный подход позволяет увидеть в этой оппозиции не моральную дилемму, а вопрос о разных режимах функционирования личности, каждый из которых имеет свои условия эффективности.

Вопрос о перезагрузке формулируется следующим образом: при каких условиях личностная система не разрушается после выгорания, а выбирает стратегию смысла вместо гедонии? Этот вопрос разбивается на несколько подвопросов. Каковы признаки того, что система еще способна к перезагрузке, а не обречена на окончательную утилизацию? Какие факторы (внутренние и внешние) способствуют переходу от гедонистического режима к смысловому? Какую роль в этом переходе играют диагностические мета-инструменты — способны ли они предсказать вероятный исход?

Критически важно, что вопрос не предполагает нормативного ответа («смысл лучше счастья, выбирайте смысл»). Системный подход нейтрален по отношению к ценностям: он описывает, при каких условиях один режим эффективнее другого. Возможно, для одних людей и в одних обстоятельствах гедонистическая стратегия является единственно воз-

можной формой жизни после выгорания — и это тоже перезагрузка, просто другого типа. Для других — только стратегия смысла позволяет удерживать систему в неравновесном рабочем состоянии без риска повторного коллапса.

Все три группы вопросов — о диагностике сбоев, о мета-инструментах, о перезагрузке — связаны между собой не логической необходимостью, а экзистенциальной. В реальной жизни человека эти вопросы возникают не по отдельности. Человек, переживший измену, задает себе вопрос «кто я теперь?» (диагностика сбоя), ищет язык для описания того, что с ним произошло (мета-инструменты), и пытается понять, сможет ли он когда-нибудь снова доверять и радоваться — или его удел отныне выживание без смысла (перезагрузка).

Сборник не претендует на исчерпывающие ответы ни на один из этих вопросов. Его задача — иная: предъявить читателю карту проблемного поля, на которой обозначены основные узлы напряжения, и предложить методологическую оптику (системную динамику личности), позволяющую удерживать сложность. Как отмечает Леонтьев в другом месте, «... психологическая помощь — это не столько давание ответов, сколько усиление способности человека выдерживать собственные вопросы»¹⁰ (С. 412). Сборник адресован в

¹⁰ Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысло-

первую очередь тем, кто готов выдерживать эти вопросы в пространстве полилога.

Таким образом, проблемное поле сборника структурируется тремя исследовательскими вопросами. Первый: как локализовать разрыв в идентичности, парной связи, травматическом опыте? Второй: какими номотетическими языками (астрология, системные расстановки) можно описать глубинную архитектуру Самости? Третий: при каких условиях личностная система не разрушается после выгорания, а выбирает стратегию смысла вместо гедонии? Эти три вопроса задают логику движения всех последующих разделов сборника, каждый из которых будет посвящен одному из аспектов проблемного поля.

Структура сборника

Сборник состоит из **четырёх секций**, последовательно раскрывающих системную динамику личности в кризисе. Первая секция посвящена кризису идентичности и дезинтеграции близких отношений. Вторая секция анализирует психологическую травму как точку бифуркации. Третья секция вводит номотетические модели Самости (астрологию и системные расстановки). Четвертая секция рассматривает терминальные фазы выгорания и экзистенциальный выбор. Как отмечает Д. А. Леонтьев, «... кризис — это не разрыв в развитии, а его необходимая форма»¹¹ (С. 298).

Каждая секция фокусируется на одном из ключевых моментов личностной динамики. Первая секция описывает начальные формы сбоев, при которых система сохраняет потенциальную обратимость. Вторая секция фиксирует состояние после удара, превышающего адаптационные возможности. Третья секция предлагает инструментарий для диагностики глубинных предрасположенностей. Четвертая секция анализирует предельные состояния и условия возрождения. Л. В. Куликов, обобщая системные представления о личности, приходит к выводу, что «... кризисные состояния пред-

¹¹ Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысло-
вой реальности. Москва: Смысл, 2007. 511 с.

ставляют собой не отклонение от нормы, а одну из нормативных форм существования открытой психологической системы¹²» (С. 289).

Секция 1. Сбои системы: конфликты идентичности и разрывы связей

Первая секция посвящена двум типам потери связности личностной системы. Первый тип — внутренний, связанный с конфликтом между разными фрагментами идентичности человека. Второй тип — внешний, связанный с разрывом парной связи, который разрушает общее прошлое и совместно выстроенный образ будущего. Оба типа сбоев происходят на уровне базовых структур личности и отношений. В секции показывается, как система утрачивает связность и какие формы принимает этот процесс.

А. В. Петровский и М. Г. Ярошевский подчеркивают, что «... психологическая система личности не может быть понята без учёта её непрерывного взаимодействия с социальной и предметной средой»¹³ (С. 312). Первая секция демонстрирует это положение на материале конкретных сбоев. Внешняя

¹² Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 464 с.

¹³ Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Теоретическая психология. Москва: Академия, 2003. 496 с.

среда (социальные ожидания, культурные нарративы, партнер) вторгается в личностную систему и вызывает ее дестабилизацию. При этом на начальных этапах сбоя система сохраняет потенциальную обратимость.

Кризис идентичности может разрешиться интеграцией разрозненных фрагментов в новое целое. Разрыв парной связи может привести либо к окончательному расставанию, либо к восстановлению отношений на новой основе. В обоих случаях возможен возврат к до-кризисной конфигурации, хотя и с определенными трансформациями. Начальные формы дестабилизации оставляют пространство для восстановления. Первая секция вводит в проблематику системных сбоев на их начальных, еще не фатальных стадиях.

Понимание этих начальных форм необходимо для анализа более тяжелых кризисных состояний. В первой секции закладываются базовые понятия: связность системы, обратимость сбоя, роль внешней среды. Эти понятия затем развиваются и усложняются в последующих секциях.

Секция 2. Удар и его последствия: травма как деформация или ресурс

Вторая секция посвящена травме. В отличие от сбоев первой секции, травма представляет собой воздействие, которое

превышает штатные адаптационные возможности личности. Это удар, после которого система не может остаться прежней. Ключевой вопрос секции: ведет ли травма к необратимой деформации или к посттравматическому росту? Как пишут Е. Н. Князева и С. П. Курдюмов, в точке бифуркации «... случайность, флуктуация становятся определяющими, система как бы выбирает свой дальнейший путь»¹⁴ (С. 87).

Вторая секция проблематизирует расхожую формулу «что нас не убивает, делает сильнее». Сборник не дает однозначного ответа на этот вопрос. Показывается, что исход травмы зависит от того, как система проходит точку бифуркации. Важнейшими факторами являются наличие или отсутствие поддерживающей среды, способность к переосмыслению травматического опыта, а также глубинная конфигурация личности. Травма не предполагает возврата к прежней конфигурации, но открывает возможность для качественно иного развития.

В секции анализируются механизмы, запускаемые травматическим событием. Рассматривается, как система переходит от шока и отрицания к переработке и интеграции опыта. Показывается, на каких этапах возможен срыв в хроническую посттравматическую патологию. Также исследуются

¹⁴ Князева Е. Н., Курдюмов С. П. Основания синергетики. Санкт-Петербург: Алетеия, 2002. 414 с.

условия, при которых травма становится точкой роста, а не точкой разрушения. Все эти процессы описываются в терминах системной динамики.

Вторая секция создает основу для введения диагностического инструментария в третьей секции. Феноменологического описания травмы недостаточно для предсказания ее исхода. Возникает необходимость в инструментарии, способном выявить глубинные предрасположенности. Именно этот запрос формулируется во второй секции и передается в третью. Без понимания травмы как бифуркации диагностика предрасположенностей теряет свой смысл.

Секция 3. Мета-инструменты диагностики системных сбоев

Третья секция вводит мета-инструменты диагностики. Традиционный психологический инструментарий ориентирован на диагностику актуального состояния, но не глубинной предрасположенности. В сборнике в качестве дополнительных языков рассматриваются астрология и системные расстановки. Эти языки понимаются не как эзотерические практики, а как номотетические (законополагающие) модели. Как отмечает А. В. Петровский, «... психологическая система личности есть единство устойчивости и изменчивости, и ключевая задача психологии — описать не фиксирован-

ные состояния, а вероятностные переходы между ними»¹⁵ (С. 405).

В третьей секции сопоставляются две астрологические традиции — западная и ведическая. Обе претендуют на описание глубинной конфигурации личности, но используют разные символические системы. Западная астрология делает акцент на психологических характеристиках и динамике развития. Ведическая астрология (джйотиш) — на кармических предрасположенностях и временных циклах. Сопоставление двух языков позволяет увидеть, как одна и та же феноменология может быть формализована разными способами.

Затем предлагается синтез астрологии с системными расстановками. Системные расстановки выявляют скрытые динамики в семейных и родовых системах. Астрология описывает индивидуальную конфигурацию. Их синтез позволяет перейти от статической диагностики («у меня такая-то конфигурация») к динамической («при такой конфигурации вероятны такие-то траектории»). Князева и Курдюмов подтверждают этот подход: «вероятностное прогнозирование в сложных системах не есть уступка несовершенству знания — оно онтологично»¹⁶ (С. 176).

¹⁵ Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Теоретическая психология. Москва: Академия, 2003. 496 с.

¹⁶ Князева Е. Н., Курдюмов С. П. Основания синергетики. Санкт-Петербург:

Результатом синтеза становится понимание натальной карты как вероятностной модели Самости. Это не жесткая программа судьбы, а спектр возможных траекторий развития при заданной исходной конфигурации. Третья секция показывает, как диагностическая оптика может применяться к анализу кризисов, описанных в первых двух секциях. Без такой оптики различие между обратимыми и необратимыми сбоями остается эмпирическим, а не предсказательным. Диагностика предрасположенностей позволяет перейти от постфактум описания к вероятностному прогнозированию.

Секция 4. Терминальные фазы системы: смерть, выгорание и возрождение

Четвертая секция посвящена выгоранию и экзистенциальному выбору. Выгорание понимается как терминальная фаза личностной системы — состояние, при котором способность к саморегуляции и смыслообразованию падает ниже критического порога. В отличие от травмы (внешний удар), выгорание зреет изнутри как постепенное истощение ресурсов. Оно долго не распознается, и к моменту диагностики система часто находится в состоянии, близком к «смерти». Как отмечает Л. В. Куликов, «... выгорание представляет собой

особый тип системного кризиса, при котором разрушаются не отдельные компоненты, а сама способность системы удерживать неравновесное состояние»¹⁷ (С. 341).

Четвертая секция рассматривает выгорание не как окончательную катастрофу, а как фазу, предшествующую возможному возрождению. «Смерть» открытой системы, как было показано в первом параграфе, может быть условием радикальной пересборки. Вопрос секции: при каких условиях после выгорания наступает перезагрузка, а при каких — окончательная утилизация? Анализируются факторы, отличающие выгорание, ведущее к росту, от выгорания, ведущего к инвалидности.

Вторая тема секции — экзистенциальный выбор между счастьем (гедонией, погоней за кайфом) и смыслом (служением высокой цели). В системной оптике эта оппозиция перестает быть моральной дилеммой. Гедонистическая стратегия соответствует режиму гомеостаза — возвращению к равновесному удовольствию. Стратегия смысла — режиму удержания в неравновесности, когда система добровольно принимает напряжение ради долгосрочного развития.

Четвертая секция показывает, что зрелая личность не та,

¹⁷ Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 464 с.

которая выбрала «правильный» полюс, а та, которая способна различать режимы и осознанно переключаться между ними. Диагностическая оптика, введенная в третьей секции, позволяет оценить, к какому из режимов личность предрасположена. Однако знание предрасположенности не отменяет свободы выбора. Секция завершается выводом о том, что системная динамика личности не исключает экзистенциальной свободы, но помещает ее в рамку вероятностных траекторий.

Методологические границы

Любой научный труд должен определять границы своей применимости, и настоящий сборник не является исключением. Сознательно исключаются из рассмотрения области, которые могли бы показаться релевантными, но выходят за рамки методологической оптики сборника. В первую очередь это касается клинических рекомендаций. Сборник не содержит руководств по терапии посттравматического стрессового расстройства, клинической депрессии или других психических расстройств. Даже в разделах о травме и выгорании анализируются системные механизмы, а не терапевтические протоколы.

Задача сборника — предложить оптику, понятийный аппарат и диагностические модели, позволяющие по-новому увидеть личностные кризисы. Применение этих моделей в клинической практике требует дополнительной квалификации. Читатель, нуждающийся в терапевтической помощи, должен обращаться к соответствующим специалистам. Как отмечает Д. А. Леонтьев, «... психологическая помощь — это не столько давание ответов, сколько усиление способности человека выдерживать собственные вопросы»¹⁸ (С. 412).

¹⁸ Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысло-
вой реальности. Москва: Смысл, 2007. 511 с.

Сборник работает именно в этом пространстве вопросов, а не ответов.

Статус астрологии в сборнике также требует четкого определения. Астрология рассматривается исключительно как номотетическая (законополагающая) модель, а не как предсказательная практика. Предсказательная астрология утверждает, что по положению планет в момент рождения можно предсказать конкретные события жизни. Номотетическая астрология, напротив, утверждает лишь корреляцию между конфигурациями небесных тел и психологическими предрасположенностями. В рамках этого подхода натальная карта интерпретируется не как сценарий судьбы, а как карта наклонностей.

Сборник не определяет астрологию как науку в академическом смысле этого слова. Но он и не отвергает ее как бессмысленную практику. Занимается позиция методологического плюрализма: астрология — один из возможных языков описания сложных личностных конфигураций. Как пишут Е. Н. Князева и С. П. Курдюмов, «язык описания сложной системы не может быть произвольным — он должен быть соразмерен сложности самой системы»¹⁹ (С. 234). Астрологические системы претендуют на такую соразмерность, что вы-

¹⁹ Князева Е. Н., Курдюмов С. П. Основания синергетики. Санкт-Петербург: Алетеия, 2002. 414 с.

носится на обсуждение.

С этим связан отказ от жесткого детерминизма. Сборник исходит из того, что натальная карта — это вероятностная модель, а не приговор. Никакая конфигурация не предопределяет однозначно травматического исхода. Никакая конфигурация не предопределяет выбора между счастьем и смыслом. Вероятностная модель описывает спектр возможных траекторий при заданной исходной конфигурации. Она не утверждает, что какая-то траектория будет реализована с необходимостью.

Жесткий детерминизм противоречит основаниям системной динамики. Как было показано в первом параграфе, личность является открытой неравновесной системой. Ее будущее состояние зависит не только от начальных условий, но и от множества флуктуаций. В точке бифуркации случайность становится определяющей. Натальная карта описывает предрасположенности, влияющие на вероятность выбора того или иного пути. Она не отменяет сам выбор.

Сравнение счастья и смысла также не предполагает нормативного ответа. Сборник не утверждает, что зрелый человек должен выбрать смысл. Сборник не утверждает, что гедония — это удел незрелых. Сравнение предлагается не в виде моральной дилеммы. Оно предлагается в виде карты

последствий каждого из выборов. Для разных людей оптимальной может оказаться разная стратегия.

А. В. Петровский и М. Г. Ярошевский подчеркивают, что «... ключевая задача психологии — описать не фиксированные состояния, а вероятностные переходы между ними»²⁰ (С. 405). Именно это и делается в четвертой секции сборника. Показывается, при каких условиях гедонистическая стратегия ведет к устойчивому благополучию. Показывается, при каких условиях стратегия смысла становится источником жизнестойкости. Показывается также, при каких условиях обе стратегии могут вести к истощению.

Сборник не является монографией, излагающей единую авторскую позицию. Это полилог, в котором представлены разные, порой конкурирующие точки зрения. Авторы разделов могут не соглашаться друг с другом. Это несогласие не считается недостатком сборника. Напротив, оно отражает сложность самой реальности, которую авторы пытаются описать. Читателю предлагается не готовый ответ, а пространство для размышления.

Системная динамика — лишь одна из возможных оптик анализа личности. Она не отменяет феноменологического,

²⁰ Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Теоретическая психология. Москва: Академия, 2003. 496 с.

экзистенциального, нарративного или культурно-исторического подходов. Сборник не претендует на тотальную объяснительную силу. Он не призывает отказаться от других теоретических языков. Задача сборника — показать продуктивность системной оптики для анализа кризисов. А не доказать, что она единственно верна.

Эмпирическая верификация предлагаемых моделей остается за рамками сборника. Здесь не предлагается новых экспериментальных данных. Нет клинических испытаний или лонгитюдных исследований. Работа ведется на уровне теоретического синтеза и методологической рефлексии. Вероятностная модель Самости рассматривается как гипотеза. Интерпретация травмы как точки бифуркации также является гипотетической.

Сборник открывает исследовательскую программу, а не завершает ее. Предлагаемые модели требуют дальнейшей эмпирической проверки. Это задача для будущих исследований, авторы которой могут опираться на настоящий сборник. Сам сборник не претендует на статус окончательного доказательства. Он предлагает язык и оптику, а не верифицированные факты. Читатель должен учитывать это при работе с текстом.

Культурная и историческая специфика также накладыва-

ет ограничения. Сборник написан на материале современной постиндустриальной культуры. Утверждения о кризисе идентичности могут не работать в традиционных обществах. Утверждения о выборе между счастьем и смыслом также культурно специфичны. Ведическая астрология рассматривается в сборнике, но это не означает принятия индийской культурной оптики во всей ее полноте. Экстраполяция выводов на другие культуры требует дополнительной рефлексии.

Сборник не дает прогностических алгоритмов с указанием конкретных сроков. Фазы кризиса описываются качественно, а не количественно. Нет ответа на вопрос, сколько длится нормальный кризис. Нет ответа на вопрос, через какое время после травмы наступает посттравматический рост. Такие количественные ответы потребовали бы иного типа исследований. Они выходят за рамки замысла сборника.

Системные расстановки вводятся в сборнике ограниченно. Они рассматриваются лишь в той мере, в какой это необходимо для понимания натальной карты. Полноценный анализ родовых и семейных систем не входит в задачи сборника. Это потребовало бы отдельного исследования. Сборник фокусируется на индивидуальной личностной системе. Семейные и родовые контексты остаются на периферии анализа.

Вопрос о свободе воли не получает в сборнике окончательного ответа. Вероятностная модель Самости предполагает сосуществование свободы и предрасположенности. Но точное соотношение между ними не определяется. Это соотношение может варьироваться в зависимости от типа кризиса. Оно может варьироваться в зависимости от глубины сбоя и доступных ресурсов. Авторы сборника показывают, что отказ от жесткого детерминизма не требует принятия абсолютной свободы.

Любой язык описания личности частичен, и авторы отдают себе в этом отчет. Системная динамика, астрология, расстановки — каждый язык имеет свои ограничения. Каждый язык имеет свои слепые зоны и неявные допущения. Авторы не утверждают, что их метаязык нейтрален и прозрачен. Напротив, они исходят из рефлексии границ собственного языка. Л. В. Куликов замечает: «Любая модель личности есть упрощение»²¹ (С. 412).

Ценность модели, по Куликову, не в ее полноте, а в ее продуктивности для постановки новых вопросов. Именно такую продуктивность авторы сборника стремятся обеспечить. Читатель приглашается не к пассивному усвоению истин. Он приглашается к активному мышлению с помощью предло-

²¹ Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 464 с.

женного инструментария. Границы, обозначенные в данном параграфе, не должны восприниматься как недостатки сборника. Они являются условиями его методологической строгости. Без этих границ сборник претендовал бы на большее, чем может дать.

Благодарности

Автор выражает искреннюю признательность всем участникам дискуссий, чьи глубокие знания, профессиональный опыт и неравнодушие сделали возможным создание этой книги.

Особая благодарность **Геorgию Сергеевичу Худякову** — кандидату химических наук, православному психологу, педагогу-психологу, основателю клуба «Эксперты в эфире» и школы ораторского мастерства. Его уникальная способность интегрировать современные методы психологического консультирования с духовной традицией православия придала дискуссиям ту глубину и многомерность, без которой этот труд был бы невозможен. Георгий не только выступал в роли модератора, но и сам активно участвовал в обсуждениях, задавая острые вопросы и предлагая неожиданные ракурсы. Благодарю его за неизменную поддержку, терпение и веру в этот проект.

Автор сердечно благодарит **Тамару Николаевну Шомину** — психолога по отношениям, интегративного психолога. Ее подход, основанный на различении восходящего и нисходящего потоков, патогенного и саногенного мышления, стал ключевым для понимания механизмов выгорания, прощес-

ния и обретения целостности. Тамара щедро делилась не только теоретическими знаниями, но и личным опытом, что сделало дискуссии живыми и убедительными. Ее программа «Прощение, любовь, созидание» — ценный инструмент, который автор будет рекомендовать своим клиентам.

Искренняя благодарность **Наталии Андреевне Гангнус** — кандидату педагогических наук, расстановщику, коуч-игропрактику. Ее глубокое понимание системных законов (принадлежности, иерархии, баланса, интеграции) и богатый практический опыт в проведении расстановок легли в основу разделов о семейно-родовых системах. Наталия показала, как родовые сценарии, передающиеся из поколения в поколение, влияют на индивидуальную судьбу, и как работа с этими сценариями может освободить человека от повторения травмирующих историй. Благодарю ее за мудрость и профессионализм.

Автор выражает признательность **Александре Сергеевне Изотовой** — психологу, клиническому психологу, аддиктологу, когнитивно-поведенческому терапевту. Ее вклад в разделы о выгорании, когнитивных искажениях и техниках экстренной помощи неоценим. Александра показала, как долженствование и чтение мыслей подпитывают истощение, и предложила конкретные, работающие инструменты для восстановления. Благодарю ее за четкость, структу-

рированность и практическую направленность каждого выступления.

Автор сердечно благодарит **Елену Александровну Наумову** — астролога нового времени, специалиста по западной астрологии. Ее глубокое понимание тропического зодиака, психологической интерпретации планет и домов, а также готовность к диалогу с представителями других школ сделали возможным синтез астрологии и системных расстановок. Елена не только щедро делилась знаниями, но и выступала в роли модератора астрологических дискуссий, задавая тон конструктивному и уважительному диалогу между западной и ведической традициями.

Особая благодарность **Надежде Александровне Монсальваж** — астрологу, специалисту по ведической астрологии (джйотиш). Ее знание сидерического зодиака, кармических моделей, планетных периодов (даш), лунных узлов (Раху и Кету) и карты потенциала (Навамша) обогатило дискуссии о глубинной архитектуре Самости. Надежда показала, как ведическая астрология, с ее древними корнями и бережно сохраненной традицией, может дополнить западный подход, добавив кармическое измерение. Благодарю ее за мудрость и открытость.

Автор выражает благодарность **Ольге Вячеславовне**

Сыроежкиной — западному астрологу, практику. Ее практический опыт и умение видеть астрологические маркеры системных нарушений в натальной карте, а также готовность делиться своими наблюдениями, помогли сделать теоретические построения более конкретными и проверяемыми. Ольга показала, как важно не ограничиваться шаблонными интерпретациями, а учитывать уникальную конфигурацию каждой карты. Благодарю ее за профессионализм и искреннюю заинтересованность в общем деле.

Автор сердечно благодарит **Елену Шагитуллаевну Даутбаеву** — детского психолога, специалиста по развитию талантов. Ее вклад в разделы об измене и о влиянии семейных кризисов на детей неоценим. Елена показала, что дети нуждаются не в формально сохраненном браке, а в счастливых и психически здоровых родителях. Ее голос, напоминающий о том, что главное для ребенка — видеть счастливую маму и счастливого папу, звучал в дискуссиях как важнейший этический ориентир. Благодарю ее за чуткость и профессионализм.

Автор благодарит всех участников за щедрость, с которой они делились знаниями, опытом и временем. Без их живого участия, без их вопросов, сомнений и открытий эта книга осталась бы сухой теоретической схемой. Именно в диалоге рождалась живая мысль. Благодарю каждого за вклад в

этот общий труд. Отдельное спасибо за атмосферу взаимного уважения и доброжелательности, которая царила в дискуссиях и позволила говорить на самые сложные темы честно и открыто. Надеюсь, что наше сотрудничество продолжится в будущих проектах.

Сбои системы: конфликты идентичности и разрывы связей

Кризис идентичности и дезинтеграция близких отношений

Автор: к. т. н. Александр Евгеньевич Капитонов

УДК: 159.923.2

ББК: 88.52

Аннотация

В обзоре анализируются два типа потери связности личностной системы: внутренний (кризис идентичности) и внешний (разрыв парной связи). Рассматривается, как внешняя среда вторгается в личностную систему, вызывая ее дестабилизацию. Показано, что оба типа сбоев сохраняют потенциальную обратимость. Обосновывается логика движения от внутреннего конфликта к внешнему разрыву.

Ключевые слова: идентичность, кризис идентичности, измена, дезинтеграция, системная динамика, связность лич-

ности, субличности, проекция, тень, обратимость.

Теоретические основания системного подхода к анализу личности

Классическая психология личности на протяжении большей части XX века исходила из представления о стабильных, сущностных характеристиках индивида. Типологии, черты, диспозиции рассматривались как относительно неизменные атрибуты, определяющие поведение в широком диапазоне ситуаций. Эта традиция имплицитно предполагала, что однажды сформировавшись, личность сохраняет свою базовую конфигурацию на протяжении длительного времени. Внешние обстоятельства при таком подходе понимались лишь как фон, дающий временные вариации, но не меняющий ядерных структур.

Однако уже к концу XX века накопленные эмпирические данные и клинические наблюдения показали ограниченность статической модели. Феномены посттравматического роста, радикальной смены идентичности в новых культурных условиях, глубоких личностных трансформаций в результате кризисов не укладывались в прокрустово ложе устойчивых диспозиций. Как справедливо отмечает Д. А. Леонтьев, «... представление о личности как о стабильной, раз и навсегда сформировавшейся структуре приходит в

противоречие с наблюдаемой реальностью, в которой человек способен к глубокой трансформации даже в зрелом возрасте»²² (С. 45).

В ответ на вызовы статическим моделям в научный обиход вошло понятие открытой системы. Этот концепт был заимствован психологией из общей теории систем и синергетики — междисциплинарных направлений, изучающих принципы самоорганизации в сложных объектах. В отличие от закрытых механических конструкций, открытая система постоянно обменивается со средой энергией, информацией и смыслами. Именно этот непрерывный обмен делает ее внутреннее состояние принципиально динамичным, а не застывшим. Л. фон Берталанфи, основоположник общей теории систем, подчеркивал, что «... открытая система — это система, которая поддерживает себя в постоянном обмене с окружающей средой»²³ (С. 56).

Применительно к личности это означает фундаментальный сдвиг в понимании предмета психологии. «Я» не может быть однажды и навсегда найденным, обнаруженным путем интроспекции или психометрического тестирования.

²² Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. Москва: Смысл, 2007. 511 с.

²³ Берталанфи Л. фон. Общая теория систем. Москва: Академический проект, 2020. 400 с.

Оно пересобирается в каждом значимом взаимодействии, в каждом событии, требующем переопределения себя и своих отношений с миром. Личность, с этой точки зрения, есть не вещь, а процесс — длящийся, пульсирующий, способный к резким изменениям траектории. Как отмечает А. В. Петровский и М. Г. Ярошевский, «... психологическая система личности не может быть понята без учёта её непрерывного взаимодействия с социальной и предметной средой, в котором рождаются и умирают смысловые образования»²⁴ (С. 312).

В системной динамике сложные системы описываются через компоненты, связи между ними и обратные связи. Компонентами личности выступают смыслы, ценности, телесные состояния, социальные роли — все то, что может быть выделено как относительно самостоятельная часть целого. Прямые связи усиливают или ослабляют друг друга, создавая эффекты взаимного влияния между компонентами. Обратные связи замыкают контур, возвращая системе сигнал о последствиях собственных действий, что позволяет системе «узнавать» о результате своих изменений. Именно обратные связи отвечают за два диаметрально противоположных режима функционирования личности.

Первый — гомеостаз, то есть способность системы воз-

²⁴ Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Теоретическая психология. Москва: Академия, 2003. 496 с.

вращаться к устойчивому состоянию после незначительных возмущений. Второй — эскалация, когда малый сбой усиливается за счёт положительной обратной связи и лавинообразно приводит систему к глубокому кризису. То, в каком направлении сработают обратные связи, зависит от множества факторов, включая предшествующую историю системы и характер внешнего воздействия. Л. В. Куликов, обобщая отечественные исследования в этой области, отмечает, что «... личность как система может быть понята только через анализ тех обратных связей, которые соединяют ее отдельные подструктуры, ибо именно характер этих связей определяет, будет ли внешнее воздействие амортизировано или запустит необратимые изменения»²⁵ (С. 178).

Важнейшим понятием для анализа личности в кризисе становится точка бифуркации. Бифуркация — это момент ветвления траектории, когда система теряет устойчивость и ее дальнейшая эволюция может пойти по одному из нескольких качественно различных путей. В случае с человеком точкой бифуркации может стать травматическое событие, измена, потеря работы, внезапное выгорание — любое происшествие, которое перегружает штатные механизмы адаптации и смыслообразования. До наступления бифуркации поведение личности в принципе предсказуемо. Оно подчиняется при-

²⁵ Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 464 с.

вычным паттернам, сформированным предыдущим опытом и закреплённым обратными связями.

В момент бифуркации и сразу после неё предсказуемость исчезает — система открыта для нового влияния, а малейшие обстоятельства могут повернуть ее либо к росту, либо к деградации. Князева и Курдюмов, описывая это состояние, подчеркивают, что в точке бифуркации «случайность, флуктуация становятся определяющими, система как бы выбирает свой дальнейший путь»²⁶ (С. 87).

До середины XX века кризис в психологии традиционно интерпретировался как патология — сбой, поломка, отклонение от нормы, которую следует устранить. Именно это допущение лежит в основе большинства психотерапевтических моделей, ориентированных на редукцию симптома и восстановление прежнего уровня функционирования. Пациент считался здоровым, когда его личность возвращалась в состояние, предшествовавшее кризису. Однако системный подход предлагает иной взгляд на природу кризисных состояний.

Кризис перестает быть знаком неисправности и начинает пониматься как штатный режим пересборки системы. В

²⁶ Князева Е. Н., Курдюмов С. П. Основания синергетики. Санкт-Петербург: Алетея, 2002. 414 с.

открытой системе периоды относительной стабильности с необходимостью сменяются периодами хаотической турбулентности. Без этих последних невозможна ни адаптация к изменившимся условиям среды, ни качественное развитие, ни выход на новый уровень сложности организации. Как отмечает Леонтьев, «... кризис — это не разрыв в развитии, а его необходимая форма»²⁷ (С. 298).

Такой поворот снимает моральное осуждение кризиса и связанную с ним стигматизацию в массовом сознании. Человек, переживающий дезориентацию, потерю почвы под ногами или экзистенциальную пустоту, не обязательно «сломан» в клиническом смысле. Возможно, его личность просто вошла в штатную фазу турбулентности, предшествующую качественному сдвигу. Эта переинтерпретация имеет не только теоретическое, но и практическое значение — она легитимизирует кризисный опыт, позволяет человеку не добавлять к страданию ещё и чувство вины за то, что с ним «что-то не так».

Системная динамика личности, таким образом, предлагает три концептуальных сдвига по сравнению с классической психологией. Первый сдвиг: личность — не вещь, а процесс, непрерывно длящийся и меняющийся. Второй сдвиг: устойчивость достигается не отсутствием кризисов, а способно-

²⁷ Леонтьев Д. А. Психология смысла. Москва: Смысл, 2007. 511 с.

стью проходить их без разрушения базовых функций. Третий сдвиг: кризис не противоположен норме — он является одной из нормативных форм существования открытой системы. Эти три положения образуют методологический фундамент всего настоящего обзора.

Личность как процесс: множественность и целостность

В современной психологии распространено представление о личности как о системе взаимодействующих субличностей. Эрик Бёрн, основатель транзактного анализа, предложил модель трех эго-состояний: Родитель, Взрослый, Ребенок. «Каждый человек обладает определенным набором состояний Я, которые не являются ролями, а скорее психологическими реальностями»²⁸ (С. 56). Психическое здоровье, с этой точки зрения, определяется способностью гибко переключаться между этими состояниями в зависимости от контекста и ситуации.

Однако понятие субличности не сводится только к эго-состояниям Берна. В глубинной психологии субличности понимаются как более сложные структуры, имеющие собственные цели, истории и способы восприятия мира. К. Г. Юнг

²⁸ Бёрн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений / пер. с англ. А. И. Федорова. Москва: Эксмо, 2009. 352 с.

писал, что «... душа состоит из множества различных фигур, которые являются относительно самостоятельными»²⁹ (С. 145). Эти фигуры (архетипы, комплексы) могут вступать в конфликт друг с другом, порождая невротические симптомы.

Важное концептуальное различие: субличность и социальная роль — не одно и то же. Социальная роль — это проявление определенной деятельности, то, что ожидает от нас общество в конкретной ситуации. Субличность же — это более глубокое и устойчивое образование, своего рода «шаблон» поведения и реагирования. Одна и та же субличность (например, «Ответственность») может проявляться через множество социальных ролей в разных контекстах: ответственный работник, ответственный родитель, ответственный друг. Проблема возникает не между социальными ролями как таковыми, а между глубинными субличностью, которые стоят за этими ролями. Понимание этого различия необходимо для точной диагностики кризиса идентичности.

Субличности есть у всех людей. Наличие множества субличностей — это не патология, а норма. Как говорил Г. Олпорт, «... личность — это открытая система, которая по-

²⁹ Юнг К. Г. Психология бессознательного / пер. с нем. В. М. Бакусева. Москва: Канон, 1994. 320 с.

стоянно развивается и интегрирует новые элементы»³⁰ (С. 189). Чем больше у человека гармоничных субличностей, тем он более развит и адаптивен — но только при условии, что они не конфликтуют друг с другом. Целостность личности — это не отсутствие множественности, а гармония и согласие между разными субличностями, способность человека управлять ими как дирижер оркестром, выбирая нужную «партию» в зависимости от ситуации.

Проблема возникает тогда, когда одна субличность начинает конфликтовать с другой или подавлять ее. Типичный пример: человек, который на работе проявляет себя как ответственный, дисциплинированный, организованный («взрослый»), в состоянии расслабления (под влиянием алкоголя, усталости или в безопасной среде) вдруг обнаруживает другую субличность — спонтанную, дезорганизованную, желающую жить «как хочется», которая раньше была заперта и подавлена. На работе эта «расхлябанная» субличность подавлялась, потому что иначе человека уволили бы. Но она никуда не исчезла — она ушла в тень и ждала своего часа.

По каким признакам можно понять, что субличности конфликтуют между собой? Первый и самый явный признак

³⁰ Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / пер. с англ. Л. В. Трубицыной. Москва: Смысл, 2002. 462 с.

— постоянный стресс. Если человек находится в постоянном стрессе, это уже говорит о том, что с его субличностями что-то не так. Неврозы, выгорания, хроническая усталость, раздражительность — все это возникает именно тогда, когда субличности не дружат друг с другом. На работе мы вынуждены быть собранными, дисциплинированными, а наша «расхлябанная» субличность хочет вылезти. Возникает напряжение, внутренняя борьба, потому что каждая считает себя главной и правильной.

У человека, который уже проработал свою психику (например, прошел психотерапию), все субличности находятся в равновесии. Они равны по значимости, и он пользуется той субличностью, которая нужна в данный момент, без внутреннего сопротивления. Когда субличности равны, нет неврозов и стрессовых ситуаций. Если человек находится в раздраженном состоянии — это сразу говорит о том, что какая-то субличность не в порядке. Напряжение, любое недовольство собой или другими, чувство, что «что-то не так», — это сигнал о конфликте субличностей. Как писал Виктор Франкл, «... невроз — это страдание души, которая не знает, ради чего она страдает»³¹ (С. 67).

Второй признак конфликта субличностей — раздражение

³¹ Франкл В. Человек в поисках смысла / пер. с нем. Л. Я. Гозмана. Москва: Прогресс, 1990. 368 с.

на других. Нас часто бесят в других именно те черты, которые мы сами подавляем в себе. Этот механизм называется проекцией. Когда мы видим в другом человеке проявление той субличности, которую сами загнали в тень, наша теневая субличность получает поддержку: «Ого, у него это есть! Я не один такой!» И она начинает давить на доминирующую субличность, которая её держит. Возникает раздражение. Если вас кто-то систематически и очень сильно раздражает — спросите себя, не является ли эта черта вашей собственной подавленной частью.

Третий признак — телесные симптомы. Хроническое напряжение, головные боли, боли в спине, проблемы с желудком часто указывают на то, что в психике есть какой-то сильный, неотреагированный эмоциональный заряд. В. Райх называл это «... мышечным панцирем» — хроническое напряжение мышц, которое формируется для сдерживания подавленных эмоций³² (С. 245). Если человек ходит к массажистам, а напряжение возвращается, значит, проблема не только в теле, но и в психике.

³² Райх В. Анализ характера / пер. с нем. Е. В. Соколовой. Москва: Эксмо, 2006. 528 с.

Феномен тени: подавленные субличности и их влияние

К. Г. Юнг ввел понятие «тени» —местилища тех частей личности, которые человек отвергает, подавляет, не хочет признавать своими, потому что они не вписываются в его представление о себе. «Тень — это то, что человек не желает быть, но чем он в действительности является»³³ (С. 78). Тень может содержать как негативные черты (зависть, жадность, агрессию, лень), так и позитивные, но по каким-то причинам запретные для человека (например, смелость, яркость, спонтанность в среде, где ценится послушание и тишина).

Важно не демонизировать тень. Тень — это не обязательно что-то плохое. Это скорее чулан, склад, куда мы временно убираем то, что сейчас не нужно. Если у человека есть велосипед, машина и вертолет, но он живет в лесу, где нет дорог, машина ему не нужна. Он убирает её в чулан. Когда проведут дорогу — он ею воспользуется. То же самое с субличностями. Тень — это резерв, кладовая, стратегический запас. Чем этот запас больше, чем больше у человека знаний, навыков, умений, шаблонов (даже если 90% из них сейчас лежат без дела), тем он богаче как личность. Поэтому сама

³³ Юнг К. Г. AION: Исследование феноменологии Самости / пер. с англ. В. И. Менжулина. Москва: Академический проект, 2019. 256 с.

по себе «тень» — не плохо. Это наш потенциал.

Проблема не в наличии тени, а в эмоциональном заряде, с которым субличности туда отправлены. Если субличность убрана в тень с зарядом страха («я боюсь своей агрессии, она меня пугает»), гнева, вины («злиться — это грех, я плохой человек, если злюсь») или печали — она будет давить на человека изнутри, создавать напряжение, искать выхода и периодически «прорывать» плотину контроля в самых неподходящих местах. А если субличность убрана в тень просто так, потому что сейчас не нужна, но может понадобиться позже, — никакой проблемы нет.

Работа психолога — не сделать тень маленькой (это невозможно и не нужно), а снять эмоциональный заряд с того, что в тени лежит. Перестать бояться своей агрессии, перестать винить себя за гнев, принять, что это — тоже часть меня. Когда заряд убран, субличность спокойно ждет своего часа в тени. Человек может её достать, когда это действительно понадобится, и использовать ровно столько, сколько нужно, без неконтролируемого взрыва. И никакого внутреннего конфликта при этом не будет.

Особая роль в формировании тени принадлежит социальному окружению, особенно в детстве. Родители, учителя, значимые взрослые часто транслируют ребенку, какие

проявления «хорошие», а какие «плохие». «Злиться — это плохо», «хорошие девочки так себя не ведут», «будь скромнее», «не высовывайся» — эти установки загоняют целые пласты естественных человеческих проявлений в тень. Вырастая, человек продолжает подавлять эти проявления, даже когда внешние обстоятельства изменились, и они уже не являются «плохими» или социально неодобряемыми. Так формируются неврозы — конфликт между природной субличностью и социально одобряемой «маской».

Можно ли жить без тени? Нет. Тень есть всегда. У каждого человека есть какие-то субличности, которые он не использует в данный момент. Это нормально. Проблема не в тени, а в её заряде. Цель интеграции — не избавиться от тени (что невозможно), а научиться осознавать её и снимать с нее разрушительные эмоциональные заряды. Как писал Юнг, «... пока вы не сделаете бессознательное сознательным, оно будет управлять вашей жизнью, и вы будете называть это судьбой»³⁴ (С. 98).

Кризис идентичности как внутренняя потеря связности

Кризис идентичности — это состояние, в котором человек утрачивает чувство связности и непрерывности своего

³⁴ Юнг К. Г. Психология бессознательного. Москва: Канон, 1994. 320 с.

«Я». Э. Эриксон, введший это понятие в психологию, определял идентичность как «... чувство тождественности и целостности Эго»³⁵ (С. 67). Кризис идентичности возникает, когда человек не может ответить на вопрос «кто я?» или когда его ответы противоречивы и не согласуются с жизненным опытом.

В терминах системной динамики кризис идентичности — это потеря связности между разными субличностями. Человек перестает понимать, какая из его субличностей «настоящая», а какая — «маска». Он мечется между разными образами себя: строгий начальник на работе, заботливый родитель дома, дерзкий любовник в фантазиях, испуганный ребенок в глубине души. Проблема возникает не от того, что этих образов много, а от того, что они не согласованы и конфликтуют друг с другом. Человек тратит огромную энергию на подавление одних субличностей и поддержание других, и в какой-то момент ресурс истощается.

Кризис идентичности может быть спровоцирован внешними факторами: смена работы, переезд, развод, потеря близкого человека, серьезная болезнь. Любое событие, которое разрушает привычную социальную среду, заставляет человека пересматривать ответ на вопрос «кто я?». Если рань-

³⁵ Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ. А. В. Толстых. Москва: Прогресс, 1996. 344 с.

ше идентичность поддерживалась социальными ролями (я — менеджер, я — муж, я — отец), то после их потери человек оказывается в пустоте. «Если я уже не менеджер, не муж, не отец — то кто я?» Этот вопрос может стать началом глубокого личностного кризиса, а может — точкой роста.

Важнейшая характеристика кризиса идентичности на начальных этапах — его потенциальная обратимость. В отличие от травмы, которая необратимо меняет систему, кризис идентичности оставляет пространство для возврата к докризисной конфигурации (хотя и с определенными трансформациями). Человек может найти способы интеграции разных субличностей в новое целое, а может уйти в диссоциацию, когда разные «Я» живут параллельными жизнями и не встречаются друг с другом. В первом случае кризис ведет к росту, во втором — к хронической дезориентации и, возможно, к психиатрической патологии.

Как отличить здоровый кризис идентичности (который ведет к росту) от патологического распада (который ведет к хронической дезориентации)? Критерии: наличие контроля и способность действовать. Если человек, переживая кризис, сохраняет способность к рефлексии, анализу, поиску новых смыслов и, главное, способность к действию (пусть даже маленьким шагам) — это путь к интеграции. Если он застревает в состоянии «паралича», не может принимать решения,

теряет способность к действию, погружается в апатию или депрессию — это сигнал опасности, требующий вмешательства психолога или психиатра.

Кризис идентичности может разрешиться несколькими способами. Первый — интеграция разрозненных фрагментов в новое целое. Человек принимает все свои субличности, находит им место в новой, более сложной конфигурации личности. Второй — выбор одной субличности в качестве «главной» и подавление остальных. Это путь к ригидности и, возможно, к фанатизму. Третий — хроническая диссоциация, когда человек так и не может собрать себя, живет в ощущении «я — никто» или «я — все сразу, но ничего толком». Это путь к пограничным состояниям.

Как пишет Л. В. Куликов, «... кризисные состояния представляют собой не отклонение от нормы, а одну из нормативных форм существования открытой психологической системы»³⁶ (С. 289). Кризис идентичности — это не болезнь. Это возможность. Но возможность, которую нужно правильно использовать.

³⁶ Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 464 с.

Измена как внешний разрыв парной связи

Если кризис идентичности — это внутренний конфликт между разными частями «Я», то измена — это внешний разрыв, затрагивающий связность между «Я» и «Ты», образующими парную систему. Б. Хеллингер, основатель системных расстановок, подчеркивает: «Партнерство — это система, в которой каждый имеет свое место, и нарушение этого порядка ведет к кризису»³⁷ (С. 89).

Измена разрушает не просто договоренность двух людей. Она разрушает доверие, которое выстраивалось годами, иногда десятилетиями. Общее прошлое (воспоминания теперь отравлены знанием об измене). Совместно выстроенный образ будущего (планы рушатся, будущее становится неопределенным). Самооценку пострадавшей стороны («если он изменил, значит, я недостаточно хороша/хорош»). Э. Фромм писал: «Доверие — это основа любви; без доверия любовь превращается в контроль или созависимость»³⁸ (С. 78).

³⁷ Хеллингер Б. Порядки любви: Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий / пер. с нем. В. В. Дмитриевой. Москва: Институт психотерапии, 2001. 400 с.

³⁸ Фромм Э. Искусство любить / пер. с англ. А. И. Федорова. Москва: АСТ, 2016. 224 с.

С точки зрения системной динамики, измена редко случается внезапно. Ей предшествует период постепенного отдаления партнеров друг от друга. Накапливаются обиды, невысказанные претензии, неудовлетворенные потребности. Партнеры перестают говорить о важном, избегают конфликтов, закрываются в своих «панцирях». Возникают трещины в фундаменте отношений. Но пока трещины не замечены или на них закрывают глаза, система сохраняет видимость целостности. Измена — это момент, когда трещины становятся видны всем, и конструкция рухнет окончательно. Целесообразно выделить пять сценариев, ведущих к измене.

Первый сценарий — «поймай меня, если сможешь». Он формируется в детстве, когда ребенок привыкает играть в прятки с родителями. Он совершает что-то, что родители не должны узнать (например, тайком съедает конфету или прогуливает урок), и получает удовольствие от того, что его «не поймали». Во взрослой жизни этот сценарий превращается в игру, где человек изменяет партнеру, пока тот его не «поймает». Он может даже бессознательно подкидывать «улики», чтобы получить дозу адреналина. Как только партнер начинает подозревать — игра становится интереснее. Если партнер не ловит — изменщик может начать сам провоцировать разоблачение.

Второй сценарий — «скандал». Здесь измена становится причиной для громкого выяснения отношений, битья посуды, грандиозных сцен. Партнеры, которые любят скандалить, могут бессознательно провоцировать измены, чтобы потом было из-за чего скандалить. Скандал для них — это способ получить эмоциональную разрядку, почувствовать себя живыми. Без скандалов им скучно, они чувствуют пустоту. Измена становится топливом для поддержания скандального режима отношений.

Третий сценарий — «должник». Человек изменяет, чтобы затем чувствовать вину. Он нуждается в этом чувстве, потому что привык к нему с детства (например, его все время стыдили за что-то). Измена дает мощный заряд вины, и человек начинает искупать свою вину: дарит подарки, выполняет любые капризы, становится удобным и послушным. Без чувства вины он чувствует себя «не в своей тарелке», ему нужно провиниться, чтобы затем почувствовать себя хорошим.

Четвертый сценарий — «спасатель». Человек изменяет, потому что «спасает» того, с кем изменяет. Типичные оправдания: «У нее несчастливый брак, муж — негодяй, я должен её спасти»; «Он одинок, никому не нужен, я не могу его бросить». На самом деле человек спасает не того, а себя — от скуки, от рутины, от необходимости решать проблемы в своем браке, от собственной внутренней пустоты. Сценарий

«спасателя» часто связан с родовыми историями, где кто-то из предков кого-то «спасал».

Пятый сценарий — «деревянная нога». Название идет от анекдота про человека с деревянной ногой, который оправдывает все свои неудачи тем, что у него деревянная нога. Формула здесь: «Я изменяю, потому что ты меня довела» (или довел). Человек перекладывает ответственность за свой выбор на партнера. Он не говорит «я выбрал изменить», он говорит «ты меня вынудила», «у меня не было выбора», «сама виновата». Этот сценарий самый разрушительный, потому что он блокирует возможность покаяния и реального изменения. Пока человек считает, что виноват кто-то другой, он не будет меняться.

Важно понимать, что измена никогда не происходит на пустом месте. Ей предшествуют накопленные обиды, невысказанные претензии, отсутствие диалога, закрытые глаза на трещины в отношениях. Как пишет Э. Бёрн, «... игры, в которые играют люди, часто являются способом избегания подлинной близости и решения реальных проблем»³⁹ (С. 78). Измена — это не случайность и не «срыв». Это финальный аккорд, кульминация длительного процесса, который шел годами. И если не понять причины этого процесса, измена повторится.

³⁹ Бёрн Э. Игры, в которые играют люди. Москва: Эксмо, 2009. 352 с.

С православной точки зрения, брак — это таинство, в котором муж и жена становятся «одной плотью». Святитель Феофан Затворник пишет: «Брак есть таинство, в котором при свободном обещании взаимной верности освящается союз мужа и жены во образ духовного союза Христа с Церковью»⁴⁰ (С. 234). Измена — это разрыв этого единства, затрагивающий не только душу, но и тело. Нередко после измены один партнер приносит другому заболевания или просто набор бактериальной флоры от третьего лица. Идет борьба не только на эмоциональном, но и на физиологическом уровне.

Движения от внутреннего конфликта к внешнему разрыву

Кризис идентичности и измена — два типа потери связности личностной системы. В реальной жизни человека эти феномены почти всегда переплетены, и их разделение — не более чем аналитический прием.

Человек, переживающий кризис идентичности, становится более уязвимым для внешних разрывов. Если он не знает, «кто я», если его внутренние субличности конфликтуют, он не может строить устойчивые отношения с Другим. Он ищет в партнере подтверждение своей идентичности. Он ждет, что

⁴⁰ Феофан Затворник. Путь ко спасению. Москва: Правило веры, 2005. 800 с.

партнер скажет ему: «Ты — хороший», «Ты — сильный», «Ты — ценный». Когда партнер не дает этого подтверждения или дает «не то» — возникает разочарование, обида, желание найти Другого, который «поймет» и «оценит» правильно. Кризис идентичности предшествует измене, создавая почву для неё. Человек как бы «убегает» от внутреннего конфликта во внешний — в новые отношения, новые впечатления, нового партнера.

С другой стороны, измена почти всегда активизирует кризис идентичности у пострадавшей стороны. «Если он изменил, значит, я недостаточно хороша», «если она изменила, значит, я не состоялся как мужчина», «значит, во мне что-то не так» — эти мысли подрывают базовые представления о себе. Рушится образ будущего, который был выстроен в паре. Человек задается вопросом: «Кто я теперь, без этих отношений? Кто я, если меня предали?» Измена запускает глубокий внутренний кризис, заставляя человека пересматривать не только отношения, но и само представление о себе.

Таким образом, логика движения от внутреннего конфликта к внешнему разрыву и обратно — это спираль. Внутренний конфликт делает человека уязвимым для внешнего разрыва. Внешний разрыв углубляет и обостряет внутренний конфликт. Внутренний конфликт, в свою очередь, может спровоцировать новые внешние разрывы. Круг замыка-

ется. Как пишет Л. В. Куликов, «... кризисные состояния представляют собой не отклонение от нормы, а одну из нормативных форм существования открытой психологической системы»⁴¹ (С. 289). Вопрос не в том, чтобы избежать кризисов, а в том, чтобы научиться выходить из них с наименьшими потерями и, возможно, с приобретениями.

На начальных этапах оба типа сбоев — и кризис идентичности, и измена — сохраняют потенциальную обратимость. Кризис идентичности может разрешиться интеграцией разрозненных фрагментов в новое целое. Разрыв парной связи может привести либо к окончательному расставанию, либо к восстановлению отношений на новой основе. В обоих случаях возможен возврат к до-кризисной конфигурации (пусть и с трудом, пусть и с трансформациями). Это отличает эти сбои от травмы, которая, как правило, необратимо меняет систему. Именно поэтому так важна своевременная диагностика и помощь — пока система не перешла точку невозврата.

Синтез: от конфликта к целостности

Проведенный анализ позволяет взглянуть на кризис идентичности и измену не как на катастрофы, а как на точки би-

⁴¹ Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 464 с.

фуркации, где система может выбрать путь к большей целостности. Представим внутренний мир человека как «зоопарк» субличностей. Каждая субличность — это животное со своим характером, потребностями и способами поведения. Конь — наша энергия, драйв, интуиция. Пёс — наша верность, способность к привязанности и защита границ. Кот — наша автономия, гибкость, связь с тенью. Корова — базовая забота, питание, связь с родом. Петух — временные ориентиры, совесть, социальная амбициозность. Овца — способность быть частью коллектива, следовать правилам.

В здоровой психике все эти «животные» находятся в гармонии. Они могут конфликтовать (пёс гоняет кота, конь не слушается), но в здоровой психике есть «хозяин» (Эго, сознательное «Я»), который способен их примирить и направить их силу в нужное русло. Внутренний зоопарк — это не хаос, а иерархическая структура, где каждому животному отведена своя роль, и только совместная работа всех инстанций обеспечивает целостность и устойчивость личности.

Кризис идентичности наступает тогда, когда «хозяин» теряет управление. Животные начинают драться, кто-то кого-то загоняет в угол, кто-то убегает. Человек перестает понимать, «кто тут главный», и тратит всю энергию на то, чтобы утихомирить внутренний хаос. Измена — это когда «хо-

зьяин» выгоняет одно животное (например, Пса) со двора и приводит чужое. Система нарушается, и начинается хаос.

Психологическая патология начинается тогда, когда одно из животных либо слишком усилено (гипертрофировано), либо, наоборот, задавлено, ранено или убито. Задача терапии — не «переделать» клиента, а помочь ему навести порядок на его собственном «дворе»: накормить голодных, вылечить раненых, приструнить слишком агрессивных и договориться с теми, кто постоянно конфликтует. Вернуть «хозяйину» управление.

Ключевые принципы движения к целостности:

Осознанность. Первый шаг к выходу из кризиса — осознать, что кризис есть. Признать: «Я запутался, кто я» или «Мне больно из-за измены». Без признания нет движения. Осознать свои субличности, их конфликты, их потребности. Осознать, что измена — не случайность, а результат длительного процесса. Как писал К. Г. Юнг, «... пока вы не сделаете бессознательное сознательным, оно будет управлять вашей жизнью, и вы будете называть это судьбой»⁴² (С. 98).

Принятие тени. Принять, что все субличности имеют право на существование. Перестать бороться с «неправиль-

⁴² Юнг К. Г. Психология бессознательного. Москва: Канон, 1994. 320 с.

ными» частями себя. Это не значит действовать в соответствии с ними — это значит перестать тратить энергию на их подавление. Тень — не враг. Тень — резерв. Принять свою агрессию, свою жадность, свою лень, свою зависть. И тогда они перестанут быть «взрывчатыми».

Прощение. Прощение родителей, себя, партнера. Истинное прощение — не оправдание поступка, а освобождение себя от эмоционального заряда. Когда заряд снят, можно вспоминать ситуацию без боли. Прощение родителей позволяет перестать искать в партнере маму или папу. Прощение партнера позволяет не тащить обиду в новые отношения. Как сказано в Евангелии, «прощайте, и прощены будете». Это не только заповедь, но и психологический закон.

Свобода выбора. В точке бифуркации человек свободен выбирать свой дальнейший путь. Эта свобода не безгранична — она ограничена структурой системы, родовыми сценариями, социальными обстоятельствами. Но она есть. Человек может выбрать: интегрировать свои субличности или диссоциировать. Может выбрать: простить и остаться — или уйти, но с миром. Может выбрать: продолжать жить по сценарию или изменить его. И это главное.

Таким образом, кризис идентичности и измена — это не конец. Это возможность. Возможность пересмотреть свою

жизнь, свои ценности, свои отношения. Возможность стать более целостным, более осознанным, более свободным. Как сказал Ф. Ницше, «что нас не убивает, делает нас сильнее». Но только в том случае, если мы не просто пережили удар, а переработали его. Если мы нашли в себе силы осознать, принять, простить — и выбрать свой путь.

Дискуссия: Кто я? Битвы за идентичность в XXI веке

УДК: 159.923.2

ББК: 88.52

Актуальность исследования

Актуальность темы обусловлена фундаментальными трансформациями самого понятия идентичности в XXI веке. Если в традиционных обществах идентичность была задана рождением, местом в иерархии и неизменными социальными ролями, то современный человек сталкивается с необходимостью самостоятельно конструировать ответ на вопрос «кто я?» в условиях множественности, фрагментарности и изменчивости доступных идентичностей. От социальных сетей, где можно одновременно быть разными людьми для разных аудиторий, до профессиональной среды, требующей постоянной переквалификации, — человек вынужден постоянно балансировать между разными версиями себя.

Возникает насущная потребность в комплексном осмыслении того, какие части идентичности человек защищает, а какие вынужден скрывать, как общество формирует само-

определение и при каких условиях оно его ломает. Парадокс ситуации заключается в том, что чем больше у человека возможностей для самоопределения, тем труднее ему сделать устойчивый выбор, что приводит к хроническому кризису идентичности, требующему глубокого междисциплинарного анализа на стыке социальной психологии, глубинной психологии, экзистенциальной традиции и православной антропологии.

Проблематика исследования

Проблемное поле формируется вокруг ряда ключевых противоречий:

- 1. Между множественностью и целостностью:** противоречие между необходимостью поддерживать разные версии себя для разных социальных контекстов (работа, семья, друзья, соцсети) и потребностью в связном, непротиворечивом ощущении себя как целостной личности.
- 2. Между публичным и приватным:** конфликт между теми частями идентичности, которые человек демонстрирует публично, и теми, которые он вынужден скрывать из страха осуждения, дискриминации или непонимания, что создает внутреннее напряжение и раскол.
- 3. Между социальным давлением и автономией:**

противоречие между ожиданиями общества (семейными, профессиональными, культурными, политическими) и собственными представлениями человека о том, кем он хочет быть, когда социальные требования начинают восприниматься как чуждые и насильственные.

4. Между прошлым и будущим: конфликт между идентичностью, укорененной в прошлом опыте (традиции, семейные сценарии, травмы), и идентичностью, ориентированной на желаемое будущее, когда человек разрывается между тем, кем он был, и тем, кем хочет стать.

Базовая проблема

Базовой проблемой является утрата человеком способности к устойчивому самоопределению в условиях избыточного выбора и противоречивых социальных требований. Идентичность, которая в традиционных обществах служила опорой и фундаментом личности, в XXI веке превращается в поле перманентной битвы, где человек вынужден постоянно защищать одни свои части и скрывать другие. Ключевой вопрос заключается в том, как возможно сохранить связность и аутентичность «Я» в ситуации, когда внешняя среда требует множественной, гибкой и постоянно меняющейся идентичности, и какие стратегии позволяют человеку не потерять себя в этом конфликте.

Методологическая основа дискуссии

Методологической основой является принцип триангуляции в формате экспертной дискуссии, что позволяет рассмотреть проблему через призму различных теоретических парадигм и практик:

1. Социально-психологический и культурно-исторический подход для анализа того, как общество, культура и социальные институты формируют, поддерживают или разрушают идентичность, как меняются нормативные представления о «нормальной» идентичности в XXI веке, как цифровые платформы и алгоритмы соцсетей создают новые вызовы для самоопределения.

2. Психоаналитический и глубинный подход для исследования бессознательных конфликтов, лежащих в основе кризиса идентичности, защитных механизмов (проекция, идентификация, диссоциация), феномена тени как вместилища отвергнутых частей личности, а также роли раннего опыта и детских травм в формировании устойчивости или уязвимости к кризисам.

3. Экзистенциальный и гуманистический подход для изучения свободы выбора, ответственности и аутентич-

ности как оснований зрелой идентичности, а также феноменов отчуждения, одиночества и потери смысла в процессе самоопределения, роли выбора и ответственности в обретении себя.

4. Православно-антропологический подход для анализа идентичности как образа Божия, целостности как гармонии всех частей человека (духа, души, тела), а также роли молитвы, благодарности, смирения и доверия Промыслу в обретении устойчивого самоопределения.

Ключевые слова: идентичность, кризис идентичности, самоопределение, социальные роли, субличности, множественное «Я», аутентичность, диссоциация, защитные механизмы, социальное давление, нарративная идентичность, целостность, тень, интеграция, целесообразность, православная психология.

Цель дискуссии: проведение комплексного междисциплинарного анализа природы кризиса идентичности в XXI веке для выявления механизмов, с помощью которых человек определяет, какие части себя защищать, а какие скрывать, а также разработки интегративного подхода, позволяющего сохранять связность и аутентичность в условиях множественности и противоречивости социальных требований.

Введение

Проблема кризиса идентичности представляет собой один из наиболее частых и болезненных запросов в современной психологической практике. Как справедливо отмечает модератор Георгий Худяков, в ходе занятий с группой участники насчитали у себя несколько десятков социальных ролей — от 20 до 30. Такое разнообразие ежедневных ролей порой приводит к тотальной неопределенности и внутреннему конфликту между разными частями личности. Человек собирает себя из кусочков — профиль в соцсетях, рабочий имидж, семейные роли, потаенные мечты, — и нередко эти кусочки конфликтуют друг с другом, создавая напряжение между фрагментированностью и стремлением к целостности.

Как подчеркивает А. В. Петровский и М. Г. Ярошевский, «... психологическая система личности не может быть понята без учета ее непрерывного взаимодействия с социальной и предметной средой»⁴³ (С. 312). Именно это непрерывное взаимодействие порождает множественность, которая при определенных условиях становится источником глубокого экзистенциального кризиса.

⁴³ Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Теоретическая психология. Москва: Академия, 2003. 496 с.

Данная проблематика требует комплексного анализа, поскольку изолированное рассмотрение поведенческих, социальных или глубинных аспектов не позволяет увидеть системный характер кризиса идентичности. Как отмечает Д. А. Леонтьев, «... представление о личности как о стабильной, раз и навсегда сформировавшейся структуре приходит в противоречие с наблюдаемой реальностью, в которой человек способен к глубокой трансформации даже в зрелом возрасте»⁴⁴ (С. 45).

Именно формат структурированной дискуссии позволяет реализовать принцип методологической триангуляции и рассмотреть проблему через призму различных профессиональных оптик — от психологии субличностей до православной традиции. В отличие от упрощенных представлений, фокусирующихся либо на исключительно социальном, либо на исключительно внутриспсихическом генезе кризиса идентичности, современная психология признает необходимость многофакторного анализа, учитывающего как нейробиологические механизмы, так и личностные особенности, и духовный контекст.

Выбор дискуссионного формата также обусловлен тремя

⁴⁴ Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысло-
вой реальности. Москва: Смысл, 2007. 511 с.

ключевыми факторами.

Во-первых, полимодальная природа заявленной проблематики требует сочетания различных методологических подходов — от психоанализа⁴⁵ до экзистенциальной психологии⁴⁶ и православной антропологии⁴⁷.

Во-вторых, дискуссия позволяет выявить латентные противоречия, такие как конфликт между разными субличностями или между социальными ожиданиями и внутренней аутентичностью, а также феномен проекции, когда человека бесят в других именно те черты, которые он сам подавляет в себе⁴⁸.

В-третьих, столкновение различных профессиональных перспектив создает условия для генерации новых исследовательских гипотез и практических техник, которые невозможно было бы получить в рамках одной методологической школы.

Особое значение в дискуссии придается анализу феномена «тени» как вместилища отвергнутых частей личности, а

⁴⁵ Юнг К. Г. Архетип и символ / пер. с нем. А. А. Спектора. Москва: Ренессанс, 1991. 304 с.

⁴⁶ Франкл В. Человек в поисках смысла / пер. с нем. Л. Я. Гозмана. Москва: Прогресс, 1990. 368 с.

⁴⁷ Зеньковский В. В. Проблемы воспитания в свете христианской антропологии. Москва: Свято-Владимирское братство, 1993. 224 с.

⁴⁸ Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / пер. с нем. Г. В. Барышниковой. Москва: Наука, 1989. 456 с.

также исследованию того, как цифровые платформы и социальные сети усиливают фрагментацию идентичности. Как пишет Е. Н. Князева и С. П. Курдюмов, «... язык описания сложной системы не может быть произвольным — он должен быть соразмерен сложности самой системы»⁴⁹ (С. 234). Современная идентичность, как никогда сложная и многослойная, требует именно такого соразмерного языка описания. Православная традиция добавляет к этому понимание целостности как образа Божия в человеке, который не может быть разрушен никакими социальными ролями, но может быть замутнен и искажен⁵⁰.

Учитывая комплексный характер обозначенной проблематики и необходимость ее всестороннего рассмотрения с позиций различных подходов, для участия в дискуссии были приглашены специалисты, чья профессиональная деятельность охватывает ключевые аспекты психологии идентичности и кризисов самоопределения.

Модератором дискуссии выступает: Георгий Худяков — кандидат химических наук, православный психолог, основатель клуба «Эксперты в эфире». Его уникальный

⁴⁹ Князева Е. Н., Курдюмов С. П. Основания синергетики. Санкт-Петербург: Алетеия, 2002. 414 с.

⁵⁰ Лосский В. Н. Очерк мистического богословия Восточной Церкви. Москва: Центр «СЭИ», 1991. 288 с.

подход интегрирует современные методы психологического консультирования с духовной традицией православия, что особенно ценно для анализа кризиса идентичности как следствия разрыва связей — с собой, с другими, с высшим смыслом, а также для исследования роли целостности и внутреннего стержня в обретении устойчивого самоопределения.

Как отмечает святитель Феофан Затворник, «... целостность человека есть единство духа, души и тела, когда дух владеет душой, а душа телом»⁵¹ (С. 124).

В экспертную дискуссионную группу приглашен специалист: Александр Капитонов — кандидат технических наук, психолог, ученый-путешественник, основатель Академии «Квантовый прыжок», главный редактор журнала «Архитектура сознания». Его профессиональный фокус направлен на системный анализ идентичности через призму субличностей (шаблонов), нейробиологических механизмов, а также на исследование того, как бессознательные сценарии и накопленные шаблоны формируют самоопределение и как их гармонизация ведет к целостности.

Раунд 1: Субличности и их природа — норма или патология?

Полемика: Участники дискуссии обсуждают главный

⁵¹ Феофан Затворник. Путь ко спасению. Москва: Правило веры, 2005. 800 с.

вопрос: что такое субличности, есть ли они у всех людей, можно ли считать субличность равной социальной роли? Спор разворачивается вокруг природы множественности «Я», критериев различения субличности и социальной роли, а также признаков конфликта между субличностями.

Вступительное слово модератора:

Мы начинаем нашу дискуссию с самого главного вопроса — кто я в XXI веке? Каждый человек — это система взаимодействующих субличностей. Мы можем быть строгим начальником на работе, заботливым родителем, дерзким любовником в мечтах и одновременно испуганным ребенком в глубине души. Проблема возникает, когда одна из сторон начинает конфликтовать с другой или подавлять ее. Как отмечает Карл Густав Юнг, «... личность есть нечто, что должно быть достигнуто, а не нечто, что дано изначально»⁵² (С. 78). Александр, предлагаю к обсуждению такой вопрос: что такое субличности? У всех ли людей их несколько? Можно ли сказать, что субличность равна социальной роли? Или это разные вещи?

Александр Капитонов: Субличности — это вообще нормальная часть нашей психики. Я еще по-другому назы-

⁵² Юнг К. Г. Психология бессознательного / пер. с нем. В. М. Бакусева. Москва: Канон, 1994. 320 с.

ваю их шаблоны, это так более понятно. Мы всегда живем по какому-то конкретному шаблону, и это хорошо, потому что это ускоряет принятие решений. В ситуации, когда нет времени на долгие размышления, шаблон позволяет действовать быстро и эффективно. Это эволюционно закреплённый механизм, который экономит когнитивные ресурсы.

Мы этот шаблон не просто так берем, мы его берем откуда-то, он нам в свое время был хорош и полезен. Проблема возникает, когда человек пытается использовать один и тот же шаблон везде и всегда, вместо того чтобы выбирать подходящий под ситуацию. Как отмечает Эрик Бёрн, автор транзактного анализа, «... каждый человек обладает набором эго-состояний (Родитель, Взрослый, Ребенок), и здоровье личности определяется способностью гибко переключаться между ними»⁵³ (С. 56).

Таких шаблонов может быть сотни, и чем больше человек всесторонне развит, тем больше шаблонов он имеет, потому что он бывает в разных местах, общается с разными людьми, попадает в разные ситуации. На работе с начальством один шаблон, с подчиненными — другой, с разными коллегами — третий в зависимости от их характеров и должностей. Чем больше шаблонов, тем более развит человек, тем более он адаптивен и устойчив в меняющихся обстоятельствах.

Целостность возникает тогда, когда я этими шаблонами

⁵³ Бёрн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений / пер. с англ. А. И. Федорова. Москва: Эксмо, 2009. 352 с.

езде одинаково управляю, когда между ними нет конфликтов. Я как дирижер прекрасно управляю своим оркестром шаблонов. В психологии это называется «... интеграцией — процессом объединения разных частей личности в единое, связанное целое»⁵⁴ (С. 189).

Георгий Худяков: Я задумывался над вопросом о субличностях и социальных ролях и пришел к мысли, что субличность — это более грандиозное образование, чем социальная роль. Социальная роль — это проявление определенной деятельности, это то, что ожидает от нас общество в конкретной ситуации. Например, человек может быть ответственным, у которого все лежит по полочкам, он пунктуален, обязателен, держит слово. Это черта характера, устойчивая субличность.

И на работе он будет ответственным, и дома он будет ответственным — одна и та же субличность ответственности реализуется через разные социальные роли (роль сотрудника, роль родителя, роль супруга). А когда человек садится за стол, расслабляется, выпьет рюмочку, у него просыпается интерес к женщине или к мужчине, и он начинает вести себя расхлябанно, спонтанно, позволяя себе то, что обычно запрещает. Здесь как будто просыпается вторая субличность, которая раньше была заперта, подавлялась первой сублич-

⁵⁴ Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / пер. с англ. Л. В. Трубицыной. Москва: Смысл, 2002. 462 с.

ностью, требующей порядка и организованности.

По каким признакам можно понять, что субличности конфликтуют между собой и разрушает ли этот конфликт наше внутреннее единство?

Александр Капитонов: Понять это очень легко. Если человек находится в постоянном стрессе — это уже первый и самый очевидный признак. Стрессы, выгорания, неврозы, хроническая усталость — все это возникает именно тогда, когда субличности друг с другом не дружат. На работе мы вынуждены расхлябанную субличность засунуть куда-то подальше и быть собранными, дисциплинированными, подтянутыми, а она тоже хочет вылезти, она требует свободы и спонтанности. Возникает напряжение между ними, внутренняя борьба, потому что каждая считает себя главной и правильной.

У человека, который уже проработал свою психику (например, прошел психотерапию или духовную практику), все субличности находятся в состоянии равновесия, они равны по значимости, и он пользуется той, которая нужна в данный момент, без внутреннего сопротивления. Когда субличности равны, нет неврозов и стрессовых ситуаций. Если человек находится в раздраженном состоянии — это сразу говорит о том, что какая-то субличность не в порядке.

Напряжение, любое недовольство собой или другими, чувство, что «что-то не так» — это сигнал о конфликте суб-

личностей. Как писал Виктор Франкл, «... невроз — это страдание души, которая не знает, ради чего она страдает»⁵⁵ (С. 67).

Георгий Худяков: То есть это нормально, когда у человека есть несколько субличностей, но они находятся в гармонии? Можно ли назвать целостного человека тем, у кого гармонизировано взаимодействие субличностей? В православной психологии целостность понимается как правильная иерархия: дух (образ Божий) управляет душой (чувствами и мыслями), а душа — телом. Когда эта иерархия нарушается, возникают конфликты⁵⁶. Как это соотносится с вашим пониманием?

Александр Капитонов: Да, именно так. Субличности есть у всех, были, есть и будут. И это хорошо. Я сравниваю их с разными видами транспорта — велосипедом, машиной, самокатом, грузовиком, вертолетом. Если у меня есть выбор разных средств передвижения, я не буду ездить везде на одной спортивной машине. Куда-то надо на машине (например, на трассу), где-то по лесной тропинке только на велосипеде проедешь, а в городе в пробках удобнее на самокате, а груз нужен — возьму грузовик, а срочно нужно в другой

⁵⁵ Франкл В. Воля к смыслу / пер. с нем. Д. А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2004. 368 с.

⁵⁶ Феофан Затворник. Внутренняя жизнь. Москва: Правило веры, 2007. 800 с.

город — лучше вертолет. Если я буду везде, на любую задачу, использовать один и тот же транспорт, сами понимаете, что будет: по лесу на машине не проеду, на самокате груз не перевезу.

Так и с субличностью. Если мы гармонично используем ту субличность, где она нужна, а не пытаемся одну и ту же использовать везде — все хорошо. А если мы будем расхлябанно вести себя на работе — в лучшем случае уволят. Если будем собранно и напряженно отдыхать — не расслабимся, не восстановим силы. Поэтому главное, чтобы субличности были в гармонии и человек умел выбирать нужную под ситуацию. Святитель Феофан говорил о том же, но на другом языке: дух должен управлять душой, а душа — телом. В моей метафоре дирижер (дух) управляет оркестром субличностей (душа и тело).

Георгий Худяков: У меня вот такой вопрос: может ли у человека быть только одна субличность? Я разбирался с биографией Джона Рокфеллера, основателя Standard Oil. Он начинал простым бухгалтером, у него был невероятный порядок в бумагах, он находил удовольствие в том, что сидел за банковскими книгами, подводил цифры, чтобы все сходилось до копейки. Его очень любил работодатель за его честность, скрупулезность, он всегда искал способ сэкономить для компании. Казалось, что это человек одной субличности — «работающий бухгалтер», целиком погруженный в свою

работу, идущий к своей цели. Но при ближайшем рассмотрении его биографии мы видим, что у него есть и самолюбие, и огромные амбиции, и жесткость — он скупил другие нефтяные компании, вошел в историю как жесткий, даже беспощадный бизнесмен. Так может ли быть у человека только одна субличность или все-таки нет?

Александр Капитонов: Нет, такого быть не может. Одна доминирующая субличность — может быть, а одна единственная — нет. Человек — сложная система. Может просто одна субличность очень сильно доминировать, подавлять другие, а другие находиться в тени, в чулане, как я называю. Они не исчезают, они никуда не деваются, а убираются в Тень либо просто так (потому что сейчас не нужны, но могут понадобиться позже), либо с каким-то эмоциональным зарядом (обидой, страхом, гневом). Если они убраны в Тень с зарядом — они продолжают на человека давить, влиять на его решения, вызывать невроты и телесные симптомы. Рокфеллер не был односторонней личностью — просто его «деловая» субличность сильно доминировала, а другие, например субличность самолюбия (амбиции, желание признания) или субличность отдыха (способность расслабляться), были в Тени, но они были и влияли на его жизнь — через амбиции, через желание победить конкурентов. Даже при рождении у человека уже есть потенциал для множества субличностей. По мере взросления мы накапливаем все больше шаблонов,

и они никуда не исчезают. «Личность — это структура, которая одновременно сохраняет устойчивость и способна к изменению»⁵⁷ (С. 298).

Дискуссионное обсуждение:

Георгий Худяков: Итак, Александр, вы говорите, что субличности — это абсолютная норма, что их множество — это хорошо, если только они гармонизированы. Но как на практике человеку, далекому от психологии, понять, что его субличности конфликтуют? Какие конкретные, узнаваемые сигналы он может уловить в повседневной жизни? Приведите, пожалуйста, несколько ярких примеров из практики.

Александр Капитонов: Самый простой и надежный сигнал — напряжение. Если человек чувствует хроническое напряжение, дискомфорт, раздражение, «ком в горле», «камень на душе» — это значит, какая-то субличность подавлена и активно сопротивляется, хочет вылезти наружу.

Второй сигнал — раздражение на других. Если кто-то вызывает у вас сильное раздражение, особенно если этот кто-то ведет себя спонтанно, «неправильно» с вашей точки зрения, — спросите себя: а нет ли во мне такого же? Например, строгая начальница раздражается на веселую подчиненную, ко-

⁵⁷ Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Теоретическая психология. Москва: Академия, 2003. 496 с.

торая громко смеется и флиртует с коллегами. Скорее всего, сама начальница подавляет свою спонтанную, веселую часть, считая ее непрофессиональной.

Третий сигнал — быстрая утомляемость, когда человек делает вроде бы обычные дела, но устает непропорционально быстро. Это происходит потому, что он тратит огромную энергию на подавление «неправильных» субличностей.

Четвертый сигнал — телесные симптомы: хроническое напряжение в плечах и шее, головные боли, проблемы с желудком. Тело — это всегда последняя инстанция, куда уходит непрожитая психическая энергия. Как писал Вильгельм Райх, «... „мышечный панцирь“ формируется из подавленных эмоций»⁵⁸ (С. 245).

Георгий Худяков: А если человек замечает у себя эти сигналы — что ему делать самостоятельно, до прихода к психологу? Какие техники самопомощи существуют?

Александр Капитонов: Первая и самая простая техника — диалог с собой. Задайте себе вопрос: «Какая часть меня сейчас хочет вылезти? Что я сейчас чувствую?» Не оценивайте, не критикуйте, просто наблюдайте.

Вторая техника — письменная. Возьмите лист бумаги и напишите от лица подавленной части: «Я — та часть тебя,

⁵⁸ Райх В. Анализ характера / пер. с нем. Е. В. Соколовой. Москва: Эксмо, 2006. 528 с.

которая хочет... Чего я хочу на самом деле?» Пишите не думая, без цензуры. Часто ответ приходит неожиданный.

Третья техника — телесная. Обратите внимание на зону напряжения. Подышите в эту зону, представьте, что с каждым выдохом напряжение уходит. Помассируйте это место, если возможно.

Четвертая техника — признание. Скажите себе вслух: «Да, я злюсь (или: я боюсь, я хочу, я завидую)». Просто признайте факт. Без осуждения. Без «я не должен так себя чувствовать». Признание снимает заряд, потому что перестает работать механизм подавления. Как только мы перестаем бороться с чувством, оно начинает трансформироваться.

И пятая техника, самая важная в долгосрочной перспективе, — регулярная рефлексия. Каждый вечер по 5 минут спрашивать себя: «Какая субличность сегодня была главной? Какая была подавлена? Был ли конфликт?»

Резюме модератора:

В ходе первого раунда мы выявили несколько ключевых аспектов природы субличностей и кризиса идентичности. Все участники дискуссии признают, что множественность «Я» — это абсолютная норма, а проблема возникает только при конфликте между субличностями, когда одна из них систематически подавляет другие. Субличности и социальные роли — не одно и то же: одна субличность может проявлять-

ся через множество социальных ролей в разных жизненных контекстах. Ключевой признак конфликта субличностей — хроническое напряжение, стресс, раздражение на других за те черты, которые человек бессознательно подавляет в себе.

Целостность личности — это не отсутствие множественности (что в принципе невозможно), а гармония между разными субличностями, способность человека управлять ими как дирижер оркестром, выбирая нужную «партию» в зависимости от ситуации. Чем больше у человека гармоничных субличностей, тем он более развит и адаптивен, но только при условии, что они не конфликтуют друг с другом. Инструментом самодиагностики являются внимание к телесным сигналам, диалог с собой и регулярная рефлексия.

Раунд 2: «Будь собой» и влияние социальной среды

Полемика: Участники дискуссии обсуждают, что означает популярная фраза «будь собой», почему она стала так часто звучать в последние годы и не является ли она на самом деле ловушкой или маркетинговым ходом. Спор разворачивается вокруг вопроса о том, нужно ли следовать социальным шаблонам или быть «естественным», как общество, социальные сети и инфополе формируют идентичность, где грань между самопрезентацией (необходимой для профессиональной и социальной жизни) и само-потерей (когда че-

ловек уже не понимает, какая из его ролей — настоящая).

Вступительное слово модератора:

В последнее время я все чаще слышу слово «будь собой». Тренеры, бизнес-консультанты, мотивационные спикеры, психологи-популяризаторы говорят: «Будьте собой, не надо искать шаблонов, не надо копировать чужое поведение, будьте естественными, и успех придет». Почему эта фраза звучит сейчас так часто? Мы что, перестали быть собой? Куда вообще исчезает наша естественность? И что вообще значит «быть собой» в мире, где у человека, как мы выяснили в первом раунде, несколько десятков социальных ролей и множество субличностей? Возможно, сама эта фраза — пример инфантильного призыва, не учитывающего сложность человеческой психики? Как пишет Л. С. Выготский, «... человек не рождается личностью, он становится личностью в процессе социального развития»⁵⁹ (С. 234). А если так, то «быть собой» невозможно без овладения социальными шаблонами.

Александр Капитонов: Эта фраза сейчас звучит все чаще и чаще исключительно потому, что некоторые товарищи — бизнес-тренеры, инфоболтуны, псевдопсихологи — хотят заработать побольше денег, попросту вешая лапшу на уши

⁵⁹ Выготский Л. С. Психология развития человека. Москва: Смысл, 2005. 1136 с.

доверчивым людям. Что значит «быть собой»? Человек он всегда и есть сам по себе. А шаблон — это необходимая, жизненно важная вещь для поведения в обществе. Попробуйте быть собой, следуя этому лозунгу буквально: выйдите зимой голым на улицу и пройдите по городу. Далеко ли вы уйдете? Я думаю, что недалеко, — вас очень быстро изолируют от общества сотрудники правоохранительных органов или санитары психиатрической бригады.

Поэтому мы всегда, хотим мы того или нет, используем шаблоны. Как не использовать шаблоны в обществе? Даже если мы живем в лесу, вдали от людей, мы все равно должны одеться по погоде, иначе комары кусают или дождь промочит до костей. Зимой мы надеваем теплую одежду, летом — легкую, на деловую встречу — костюм, на пляж — купальник. Если зимой выйти в летней одежде — ну в лучшем случае вы просто сильно замерзнете, а в худшем — заболите воспалением легких и можете умереть.

Так и происходит с теми людьми, которые заслушались инфоболтунов про «будь собой», перестали использовать социальные шаблоны, перестали подстраиваться под контекст, — у них возникают серьезные стрессы, проблемы в общении, конфликты на работе, и в итоге они идут уже к нормальным, квалифицированным психологам, чтобы те помогли им разобраться с последствиями этого лозунга. Как замечает Эрих Фромм, «... современный человек страдает не столько от отсутствия свободы, сколько от невозможности

ее вынести»⁶⁰ (С. 112). Призыв «будь собой» без обучения управлению шаблонами и есть такая невыносимая свобода.

Георгий Худяков: Я с вами полностью согласен, Александр. Сейчас в информационном поле столько шаблонов о том, как стать успешным предпринимателем, как получить пассивный доход, как быть счастливым 24 часа в сутки 7 дней в неделю. И все эти образы, эти «радужные» картинки так желанны, так заманчивы для обычного человека, который устал от рутины и хочет лучшей жизни. Но в стремлении подражать этим нарисованным бизнесменам, блогерам и инфлюенсерам человек действительно теряет самого себя, свою подлинность. На нас, хотим мы или не хотим, оказывают мощнейшее влияние: церковь (в предыдущие века ее влияние было подавляющим, сейчас — меньше, но оно все равно есть, особенно в определенных кругах), государство (через законы, пропаганду, образование), социальное окружение (наши родители, родственники, друзья, коллеги, соседи), традиции (семейные, национальные, культурные).

А сейчас, в последние десятилетия, колоссальное влияние на наши умы оказывает информационная среда — соцсети, интернет, телевидение, поток готовых решений и «успешных успехов»: «успешный профессионал», «счастливая мама 24/7», «свободный предприниматель», «100 тысяч пас-

⁶⁰ Фромм Э. Бегство от свободы / пер. с англ. А. И. Федорова. Москва: АСТ, 2016. 288 с.

сивного дохода — легко, просто купи мой курс». Несоответствие этим навязанным, часто нереалистичным шаблонам рождает у миллионов людей мучительное чувство: «Со мной что-то не так, я никуда не гоюсь, я неудачник, я не такой, как другие, успешные люди». Как цифровые платформы, их алгоритмы, бесконечная гонка за лайками, комментариями, подписчиками и самобрендинг заставляют нас разделяться на несколько личностей, показывая миру одну «идеальную» картинку и пряча глубоко внутри другую, «неидеальную» реальность?

Где та тонкая грань между здоровой самопрезентацией (показом своих лучших качеств) и патологической самопотерей (когда человек уже сам не понимает, где его лицо, а где маска)?

Александр Капитонов: Смотрите, Георгий, здесь ситуация довольно простая. То, что мы имеем разный свой «образ» в компьютере (в интернете, в соцсетях) и в реальной жизни — это, на мой взгляд, абсолютно нормально и даже хорошо. В цифровом мире мы часто надеваем на себя особую субличность, которую теперь модно называть «аватар». Но это тоже наша субличность, пусть и специально подобранная для данной среды.

Более того, это даже замечательно, что какую-то свою субличность (например, смелую, активную, общительную) человек может реализовать именно в интернете, если в реаль-

ной жизни он, скажем, скромный и зажатый. Например, зажатый и робкий клерк на работе, который боится лишний раз слово сказать начальнику, может быть в онлайн-игре отважным рыцарем, лидером гильдии, серьезным правителем виртуального государства. Он реализует те части своей личности, которые в реальности подавлены. И эти субличности (зажатый клерк и отважный рыцарь) не обязательно конфликтуют, если он осознает, что это просто разные контексты.

Человек может находиться в полной гармонии, проживая разные роли в разных средах. Поэтому сам по себе цифровой мир — это просто инструмент, он сам по себе никакого особого вреда человеческой идентичности не несет. Это наш выбор — как им пользоваться. Вред наносят не технологии, а конкретные люди — пресловутые инфоцыгане, недобросовестные маркетологи, которые несут чушь про «легкий пассивный доход» и про то, что «достаточно просто быть собой», не объясняя, что это на самом деле означает. Как писал Жан Бодрийяр, «... современное общество живет в мире симулякров — копий без оригиналов»⁶¹ (С. 78). Образы «успешного человека» в соцсетях — это и есть такие симулякры, копии, у которых нет живого оригинала. И если человек подстраивается под них, он теряет свою живую душу.

Что касается полезных шаблонов, то вот, например, шаб-

⁶¹ Бодрийяр Ж. Симулякры и симуляция / пер. с фр. А. Качалова. Москва: Постмодерн, 2015. 240 с.

лоны от Церкви — они выработаны веками и веками проверены на тысячах людей, они несут реальную пользу для души и для жизни. Библия, Коран, Тора, другие священные книги — это огромные сборники шаблонов, наработанных человечеством, которые подсказывают, как нужно себя правильно вести в разных жизненных ситуациях: как относиться к родителям, как воспитывать детей, как прощать врагов, как справляться с горем.

Государство тоже дает своим гражданам правильные, полезные шаблоны — законы, правила дорожного движения, нормы поведения в общественных местах — для того, чтобы общество могло существовать в гармонии, а не в хаосе.

А вот инфошаблоны из интернета — это, как правило, одноразовые вещи, сделанные на коленке, чтобы побыстрее «срубить» денег со своей аудитории. Их главная цель — не помочь человеку, а заставить его расстаться с деньгами. Как предупреждал еще апостол Павел, «... не всякому духу верьте, но испытывайте духов, от Бога ли они» (1-е Послание Иоанна, 4:1). Это касается и любого учения, любого шаблона, который нам предлагают: нужно испытывать его на целесообразность.

Георгий Худяков: Но ведь есть же реальная, глубокая проблема: человек начинает жить не свою жизнь, а чужую, навязанную. Он смотрит на успешных блогеров, на красивые картинки в соц. сетях, на путешествия и дорогие вещи зна-

менитостей, читает мотивационные книги, думает, что тоже так «должен», что только так и можно быть счастливым, — и идет по этому навязанному, чужому пути, тратит годы, силы, деньги, а в итоге не получает ничего, кроме разочарования и чувства пустоты. Как простому, обычному человеку отличить полезный, живой шаблон от вредного, мертвого навязывания? Как не попасться на крючок к инфоцыганам?

Александр Капитонов: Очень простой и действенный способ. Нужно ввести в свой повседневный лексикон и, главное, в свое мышление одно очень полезное слово — «целесообразно». Всего лишь одно слово. Есть три ключевых слова, которые управляют нашей жизнью: «должен», «хочу» и «целесообразно». Самое правильное, самое мудрое слово из этих трех — это «целесообразно». И вот почему. Выбор любого шаблона, любой модели поведения, любого поступка должен быть не потому что «я должна» (мама сказала, общество требует, так принято), и не потому что «я хочу» (сиюминутный каприз, желание, которое через пять минут может пройти), а потому что это **целесообразно** — то есть разумно, обдуманно, с учетом долгосрочных последствий.

Например, представьте себе сына профессоров, о котором вы говорили. Родители — профессора, хотят, чтобы он стал ученым-химиком, «должен» идти по их стопам, а душа у него лежит к фотографии, «хочет» заниматься искусством. Что делать? Нужно спросить себя: «А что мне целесообразно»

но?» Может быть, целесообразно сначала получить образование химика (порадовать родителей, получить профессию, которая точно будет кормить), а потом, уже имея стабильный доход и базовую уверенность, купить хороший дорогой фотоаппарат и спокойно, без стресса, заниматься любимым делом — фотографией.

Тогда нет конфликта между «должен» и «хочу». Оба шаблона работают вместе, в гармонии, на общую цель. А если человек идет на химика, ненавидит это дело, чувствует себя каждый день несчастным, но терпит, потому что «должен» родителям, — тогда да, будет конфликт, стресс, невроз, возможно, даже психосоматическое заболевание. А если он бросит все и уйдет в фотографию, не имея ни денег, ни связей, ни образования, — тоже может быть конфликт, потому что будет страх «а вдруг не получится», «а вдруг я умру с голоду».

Поэтому ключ — в целесообразности. Человек должен сам, самостоятельно, через свой ум и сердце пропустить любой предлагаемый шаблон. Пока он сам не прочувствовал, не «попробовал на зуб», не понял, зачем ему этот шаблон нужен в долгосрочной перспективе, он не приживется, будет чужим и будет вызывать внутреннее сопротивление. Поэтому любой навязанный кем-то извне шаблон, любая чужая цель — они просто не работают, они отторгаются психикой.

Георгий Худяков: Александр, вы привели прекрасный

пример из книги «Самый богатый человек Вавилона», где отец отправил своего непутевого сына на заработки, чтобы тот научился жизни и деньгам. Сын сначала быстро и глупо спустил те деньги, которые ему дал отец, потому что не знал, что с ними делать, не имел нужных финансовых шаблонов. А когда он пошел на стройку, начал работать физически, стал откладывать десятую часть каждого заработка (классический финансовый шаблон), накопил, нашел партнера и открыл свое дело. Получается, что полезный шаблон «откладывать десятую часть» должен быть сначала прожит на собственном опыте, прочувствован, а не просто услышан от отца?

Александр Капитонов: Именно так, Георгий, вы абсолютно точно поняли мою мысль. Сын получил деньги в готовом виде — и сразу же их потерял. Почему? Потому что у него не было внутренней субличности, которая умела бы обращаться с деньгами. Не было нужного шаблона, нужной привычки. Он не «дорос» до этих денег. Они пришли к нему легко и так же легко ушли. А когда он начал работать, когда он своим горбом, своей спиной, своими мозолями заработал первые медяки, у него стали вырабатываться нужные финансовые шаблоны. Он сам, через практику, понял цену денег. Он сам увидел, что если откладывать понемногу каждый день, то через месяц уже есть заметная сумма. И тогда правило отца — «откладывай десятую часть» — стало не пу-

стым звуком, а его собственным, выстраданным знанием.

Поэтому любое обучение, любая книга, любой совет — они абсолютно бесполезны без практики. Можно прочитать двести книг о том, как стать миллионером, но если человек не начнет делать хотя бы маленькие шаги в реальной жизни (откладывать, инвестировать, искать возможности), то он так и останется бедным теоретиком, знающим, но не умеющим. Как говорится, «Путь в тысячу миль начинается с одного шага» (Лао-цзы). И этот шаг должен быть сделан самим человеком, а не его наставником.

Георгий Худяков: Получается, что вся современная индустрия «успешного успеха», миллионы курсов «как стать богатым и счастливым за 2 дня» — это по большей части пустышка? Человек платит деньги, слушает красивые слова, но без собственной внутренней работы и без применения знаний на практике никакого результата не будет? И получается парадокс: люди продолжают учиться, покупать курсы, получать дипломы, но многие из них не знают, как применить эти знания. Они ходят на вебинары, записываются на тренинги, коллекционируют сертификаты, а в реальной жизни ничего не меняется. Это напоминает зависимость, как от наркотика: сам процесс учебы доставляет удовольствие, дает иллюзию движения, но по сути это топтание на месте. Как вы считаете, в чем корень этой проблемы?

Александр Капитонов: Корень этой проблемы, на мой взгляд, в том, что, к сожалению, сейчас слишком ослаблен контроль со стороны государства за теми, кто называет себя «коучами», «психологами», «бизнес-тренерами» и так далее. Любой человек, умеющий красиво говорить и вешать лапшу на уши, может сегодня зарегистрировать домен, сделать сайт, назвать себя «профессиональным коучем» с десятилетним опытом (хотя никакого опыта у него нет), продавать свои «волшебные» курсы и ни за что не отвечать перед клиентами. У него даже диплома о высшем образовании может не быть.

Я считаю, что для того, чтобы заниматься преподаванием, особенно в области психологии, бизнеса и управления, человек должен обязательно получить государственную лицензию. Почему это важно? Потому что государство — это структура, которая гарантирует стабильное существование своих граждан. Оно имеет право и обязано контролировать, кто и чему учит людей, не причиняет ли это вред психическому здоровью нации.

Государственные стандарты образования, пусть они неидеальны, но они защищают нас от откровенных шарлатанов. А когда появляется какой-то интернет-самозванец с красивой картинкой и обещает всем «пассивный доход за 2 дня» — это чаще всего чистой воды обман. Или, как я их называю, «инфоцыгане».

Люди ведутся на их красивые слова, отдают последние

деньги, а потом, разочаровавшись, идут уже к нормальным, настоящим психологам, но уже с еще более глубокими проблемами: с чувством вины, с разочарованием в себе, с потерей доверия к любым обучающим программам. Хороший специалист, настоящий наставник, всегда скажет: «Это будет непросто, это потребует от тебя времени и усилий, и гарантий я тебе никаких не дам, кроме гарантии, что я буду рядом и помогу тебе, если ты будешь работать». Если же вам обещают золотые горы без малейших усилий с вашей стороны — бегите от такого «учителя» подальше, потому что это ловушка.

Дискуссионное обсуждение:

Георгий Худяков: Александр, мы подошли к очень важному моменту. Получается, что фраза «будь собой» в том упрощенном, попсовом виде, в каком она сейчас транслируется, — это не более чем маркетинговый ход, пустышка, которая не учитывает всей сложности человеческой психики и необходимости социальной адаптации. Но тогда что же на самом деле означает «быть собой» для зрелой, целостной личности? Это не отказ от всех шаблонов? Это способность гибко их использовать?

Александр Капитонов: Абсолютно верно. «Быть собой» — это не значит ходить голым по улице или игнориро-

вать все правила приличия. «Быть собой» — это значит быть в полной, абсолютной гармонии со всем множеством своих собственных шаблонов (субличностей), уметь выбирать нужный шаблон под конкретную ситуацию, переключаться между ними без внутреннего конфликта, без чувства вины, без ощущения, что ты «предаешь себя», когда надеваешь деловой костюм на работу или становишься строгим с подчиненными.

Когда человек понимает: «Вот сейчас, в этой конкретной ситуации, мне целесообразно быть строгим начальником. А через час, придя домой, мне целесообразно стать нежным и заботливым мужем. И в этом нет никакого противоречия, никакого предательства себя. Это всё — я, просто разные грани моей личности, которые я включаю по мере необходимости». И вот это умение, эта внутренняя свобода и есть подлинное «быть собой».

Георгий Худяков: А как же быть с профессиональными соцсетями или с профессиональным блогем о живописи? Художник показывает в своем аккаунте только свои лучшие картины, процесс работы, достижения, отзывы восторженных клиентов. Он не показывает, как он ругается со своей женой, как у него болит зуб, как он плачет от одиночества в три часа ночи. Получается, он не «является собой», когда показывает только одну, самую красивую и успешную сторону?

Александр Капитонов: Нет, он как раз правильно делает. Он в данном контексте (в профессиональной соцсети) показывает ровно одну свою субличность — «талантливый художник, профессионал своего дела». И это абсолютно нормально и правильно. У него есть и другие субличности («уставший человек», «нежный муж», «строгий отец», «веселый друг»), но для профессиональной аудитории они не релевантны, они размывают профессиональный образ.

Если он начнет в своем блоге о живописи выкладывать фото своих семейных ссор или жаловаться на депрессию, его подписчики-коллеги перестанут воспринимать его как серьезного профессионала. Поэтому в разных соцсетях, для разных аудиторий, мы используем разные субличности, и это не ложь и не лицемерие. Это — осознанное, целесообразное управление своей самопрезентацией.

Плохо, когда человек настолько застревает в одной роли, что начинает искренне забывать, а кто же он на самом деле, когда снимает эту маску. Вот тогда и начинается потеря идентичности, конфликт субличностей и невроз.

Резюме модератора:

В ходе второго раунда мы выявили ключевые аспекты влияния современной социальной среды и интернет-пространства на человеческую идентичность. Фраза «будь собой» в ее

нынешнем инфополе часто используется как дешевый маркетинговый ход, не имеющий глубокого отношения к реальной психологии. Быть собой — не значит отказываться от социальных шаблонов, как призывают некоторые инфоцыгане.

Социальные шаблоны абсолютно необходимы для жизни в обществе, точно так же, как необходима разная одежда для разной погоды. Проблема возникает только тогда, когда человек не может выбрать целесообразный шаблон (застревает между «должен» и «хочу») или когда один шаблон агрессивно пытается доминировать над всеми другими, подавляя их. Ключевым критерием выбора правильного шаблона должна быть не абстрактная социальная норма («так надо», «все так делают») и не сиюминутное капризное желание («хочу, и все тут»), а трезвый, долгосрочный принцип **целесообразности**.

Цифровые платформы сами по себе нейтральны, они ни вредят идентичности, ни помогают ей. Они просто предоставляют возможности. Они позволяют человеку реализовывать и проживать те свои субличности, которые по каким-то причинам не могут быть реализованы в его реальной, офлайн-жизни. Реальный вред наносят не технологии, а конкретные люди — инфоцыгане, навязывающие ложные и вредные шаблоны, сеющие иллюзии. Человек должен пропустить любой шаблон, любую новую информацию через себя, через свой личный опыт и практику, и только тогда он может стать его собственным, живым, а не мертвым и навязанным.

Также очень важно различать контексты: для профессиональных соцсетей целесообразно показывать одну публичность, для семейного круга — другую, для друзей — третью. Это не обман, это мудрость.

Раунд 3: Тень, интеграция и путь к целостности личности

Полемика: Участники дискуссии обсуждают юнгианское понятие «тени» как вместилища тех частей личности, которые человек по каким-то причинам отвергает, подавляет, не хочет признавать своими. Также обсуждаются вопросы целостности, интеграции и конкретного пути к обретению внутренней гармонии. Спор разворачивается вокруг следующих вопросов: что такое Тень, можно ли (и нужно ли) жить без Тени, как распознать свои подавленные части, как подружиться с ними, как стать целостной, гармоничной личностью, и что это может дать человеку в его повседневной жизни.

Вступительное слово модератора:

Психология Карла Густава Юнга, одного из величайших психологов XX века, говорит о важнейшем понятии — «Тень». Тень — это собирательное название для тех частей нашей личности, которые мы по тем или иным причинам от-

вергаем, не принимаем в себе, прячем глубоко в бессознательное, потому что они «не вписываются» в нашу успешную, благопристойную, социально одобряемую самопрезентацию. Это могут быть как негативные черты (зависть, агрессия, жадность, лень), так и позитивные, но по каким-то причинам запретные (например, смелость или сексуальность в пуританской среде).

Чем больше разрастается эта наша тень, чем больше в ней накапливается подавленных частей, тем менее целостным, более фрагментированным, более несчастным и невротичным человек себя ощущает. Александр, как вы понимаете феномен тени? Как она образуется в психике? Можно ли вообще жить без тени? Или она всегда должна быть, и задача просто сделать ее безопасной?

Александр Капитонов: Георгий, я позволю себе немного не согласиться с тем определением, которое вы привели, или, точнее, сделать на нем важный акцент. Тень — это не обязательно что-то однозначно «плохое», «неуспешное», «аморальное», что мы стыдливо прячем. В моем понимании, Тень — это, по сути дела, просто **чулан**, или, если хотите, большой склад, или подсобное помещение. Это место, куда мы временно убираем те вещи (шаблоны, субличности, умения), которые нам в данный момент не нужны, но могут понадобиться в будущем. Человек устроен так, что он потенциально может делать очень многое, в принципе он может на-

учиться почти всему. Просто не все ему нужно здесь и сейчас.

Приведу мой любимый пример с транспортом. Если у меня есть в гараже и быстрый спортивный автомобиль, и надежный джип, и легкий велосипед, и даже личный вертолет, но я живу в глухой лесной чаще, где нет никаких дорог, где одни леса и болота. Этот спортивный автомобиль мне сейчас совершенно не нужен, он будет только мешать, я просто не смогу на нем проехать. Я поставлю его в дальний угол гаража (в «чулан», в «тень») и буду пользоваться пока только велосипедом и внедорожником.

Но автомобиль есть, он стоит, ждет своего часа. А когда, допустим, через несколько лет в моем лесу проложат хорошую асфальтированную дорогу, я достану свой спортивный автомобиль из чулана и начну с удовольствием на нем гонять. Вот и все. То же самое с нашими субличностями. Тень — это наш резерв, наша кладовая, наш стратегический запас. И чем этот запас больше, чем больше у нас знаний, навыков, умений, личностных шаблонов (даже если 90% из них сейчас лежат без дела), тем, в общем-то, для нас лучше. Тем мы богаче как личности. Поэтому сама по себе «Тень» — это не плохо. Это наш потенциал.

Георгий Худяков: Но, Александр, в юнгианской психологии есть и другой, более глубокий и драматичный аспект Тени. Ведь туда попадают не только «полезные вещи, кото-

рые временно не нужны», но и те части, которые человек действительно отвергает, потому что они его пугают, потому что он считает их неприемлемыми, аморальными, недостойными его высокого образа «Я». Например, естественная человеческая агрессия. Многие люди с детства слышат: «Злиться — это плохо, хорошие девочки (или мальчики) никогда не злятся». И ребенок учится подавлять свой гнев, загоняет его глубоко в тень. Но эта агрессивная энергия никуда не исчезает, она накапливается. А потом, в неожиданный момент, «прорывает» плотину, и человек взрывается в дикой, неадекватной ярости по совершенно ничтожному поводу. Или, что еще хуже, агрессия направляется внутрь — на самого себя, вызывая аутоагрессию, депрессию, психосоматические заболевания. Что вы скажете про такое понимание Тени? Ведь здесь речь идет не о полезном «вертолете» в гараже, а о чем-то опасном, что держишь взаперти, боясь выпустить.

Александр Капитонов: Да, Георгий, это очень важное и глубокое дополнение, спасибо, что вы его сделали. Проблема здесь не в том, что лежит в Тени (агрессия, сексуальность, зависть — это просто энергии, данные нам природой), и даже не в размере Тени. Проблема заключается в том, с **каким зарядом** эти субличности были отправлены в Тень. Если человек убрал свою агрессивную часть в чулан **с зарядом страха** («Я боюсь своей агрессии, она меня пугает, я не хочу ее

видеть»), или **с зарядом вины** («Злиться — это грех, я плохой человек, если злюсь»), то да, эта заряженная, взрывчатая теневая субличность будет давить на человека изнутри, создавать напряжение, искать выхода и периодически «прорывать» плотину контроля в самых неподходящих местах. Работа психолога в таком случае — не сделать Тень маленькой (это невозможно и не нужно), а **снять эмоциональный заряд** с того, что в этой Тени лежит. Перестать бояться своей агрессии. Перестать винить себя за гнев. Принять, что это — тоже часть меня, данная Богом или природой, и она нужна мне для самозащиты, для отстаивания своих границ. Когда заряд снят, субличность (агрессия) спокойно ждет своего часа в тени-чулане. Человек может ее достать, когда это действительно понадобится (например, для защиты себя или близких от реального врага), и использовать ровно столько, сколько нужно, без неконтролируемого взрыва. И никакого внутреннего конфликта при этом не будет.

Георгий Худяков: Это очень глубокая мысль, Александр. Она перекликается с православным учением о **страстях**. В православии страсть (например, гнев) — это не просто чувство, а искаженное, гипертрофированное, греховное состояние, когда человек стал рабом своего гнева. Но при этом сама способность гневаться — это не зло, она была дана человеку для защиты добра. Святые отцы говорят о «праведном гнев». Так что и здесь — не подавлять, а научить-

ся управлять, трансформировать, направлять в правильное русло⁶². А теперь, Александр, практический вопрос, который волнует многих: **почему** нас так сильно бесят, выводят из себя, раздражают в других людях именно те черты характера, которые мы сами в себе яростно отрицаем, подавляем и прячем в тень? Например, щедрый человек раздражается на жадного или наоборот? Это как-то связано с феноменом проекции?

Александр Капитонов: Да, Георгий, это прямая, классическая и очень важная для самопознания **психологическая проекция**. Механизм здесь такой. Допустим, у меня есть какая-то субличность, которую я когда-то, возможно, в раннем детстве под влиянием воспитания, загнал в Тень с очень сильным отрицательным зарядом (страхом, отвращением, виной). Например, я подавляю в себе жадность, считая, что быть жадным — это ужасно, стыдно, меня за это никто не будет любить. Моя «жадная» субличность сидит в Тени и отчаянно хочет вырваться на свободу, быть замеченной, прожитой.

И вот я встречаю другого человека, который спокойно, без зазрения совести проявляет свою «жадность» (например, не делится конфетой или жадничает на работе). Моя теневая, загнанная субличность «жадность» видит эту ситуацию

⁶² Феофан Затворник. Начертание христианского нравоучения. Москва: Правило веры, 2008. 800 с.

и возбуждается: «Ого! Смотри, у него это есть! Он не боится этого! Мы не одни такие! Давай вырвемся!» И она начинает мощно давить изнутри на мою основную, доминирующую субличность («щедрый человек»), которая ее держит. Возникает огромное внутреннее напряжение. Чтобы его снять, мое сознание запускает защитный механизм — **проекцию**. Оно говорит: «Это не я жадный, это **он** жадный, это он меня бесит своей жадностью! А я вообще не такой, я терпеть не могу жадных!» На самом деле, «жадный» — это я сам, но я не могу это признать, потому что стыдно, страшно, неприятно. Поэтому я приписываю это качество другому и яростно на него нападаю.

Это очень важный, мощный диагностический признак. Если вас кто-то в вашем окружении **систематически и очень сильно** раздражает, бесит, злит — спросите себя честно: не является ли эта черта, которая меня так бесит, моей собственной, глубоко подавленной, теневой частью? С вероятностью 90% ответ будет «да».

Георгий Худяков: Это ценнейший совет! Получается, что враги и раздражающие люди — это наши лучшие учителя, наши «зеркала»? Они показывают нам то, что мы не хотим видеть в себе. А какие еще, помимо сильного раздражения на других, могут быть **сигналы**, указывающие человеку на то, что какая-то важная, значимая часть его личности находится в тени и притом с сильным, разрушительным

зарядом?

Александр Капитонов: Самый главный, самый надежный и самый физиологический сигнал — это наше **тело**. Наше тело никогда не врет, в отличие от нашего ума, который мастерски самообманывается с помощью защитных механизмов. Если у человека что-то постоянно болит, если он страдает от хронических головных болей, спазмов в шее и плечах, болей в спине, проблем с желудком или сердцем, если он вынужден регулярно, каждые полгода-год, ходить к массажистам, остеопатам, мануальным терапевтам, и боль уходит на время, а потом возвращается — это вернейший признак того, что проблема не только (и не столько) в теле, а в психике. В том, что в «Тени» лежит какой-то сильный, неотреагированный эмоциональный заряд. Вильгельм Райх называл это «мышечным панцирем» — хроническое напряжение мышц, которое формируется для сдерживания подавленных эмоций⁶³ (С. 267).

Очень часто большие, серьезные, хронические болезни — это прямая трансляция нашей нерешенной, многолетней психической проблемы, которая, наконец, прорвалась на физический уровень. И когда болезнь уже запущена, когда тело уже перешло «точку невозврата», то вылечить ее можно только комплексно: и медицина, и психотерапия, и работа с телом вместе. Пока же проблема есть только в психике, но в

⁶³ Райх В. Анализ характера. Москва: Эксмо, 2006. 528 с.

теле уже есть «звоночки» (напряжение, дискомфорт, периодические боли) — это лучшее время для визита к психологу, чтобы снять заряд и не доводить себя до тяжелого соматического заболевания. В народе это называется «все болезни от нервов», и в этом есть огромная доля истины.

Георгий Худяков: Давайте подведем итог к третьему раунду. Александр, поделитесь, пожалуйста, самым главным рецептом, самым главным путем. **Как стать целостной, гармоничной, счастливой личностью?** Что это может дать человеку в его жизни, в его развитии? И для контраста, что такое «нецелостная личность» — как она выглядит, как она себя чувствует?

Александр Капитонов: Целостность личности может дать человеку только одну, но самую главную вещь в жизни — это **счастье**. Настоящее, глубокое, ни от кого не зависящее счастье. Человек счастлив тогда и только тогда, когда у него нет внутренней войны, нет вражды, нет конфликта между его собственными субличностями. Я был в Доминиканской Республике. По статистике, Доминикана неизменно признается одной из самых счастливых стран в мире, там очень высокий индекс счастья. При этом, что удивительно, по сравнению с нами, с жителями богатых европейских стран и России, там просто ужасающая, вопиющая бедность. Люди живут в лачугах, часто из картона и жести, у них нет

нормальной работы, нет качественной медицины, нет образования. Но они танцуют, поют, улыбаются, наслаждаются каждым днем. Почему?

Потому что у них нет внутренних конфликтов. Они внутри себя целостные. Они могут быть в моменте здесь и сейчас, радоваться солнцу и простой пище. У них много субличностей (они и веселые, и грустные, и страстные, и ленивые), но они живут с ними в гармонии, они не пытаются одну «правильную» субличность сделать главной, а все остальные злобно подавить. А у нас, у людей из «развитых» стран, очень много внутренних конфликтов. Мы разрываемся между «надо», «должен», «хочу, но нельзя», «так принято», «что подумают соседи». Мы не целостны.

Целостность — это когда ты собрал все пазлы, все кусочки своей души в одну красивую, ровную, гармоничную картину. Сначала ты смотришь на эту мозаику вблизи — и видишь множество разных, порой несочетаемых, ярких кусочков. А потом отходишь подальше и видишь, как они все вместе, удивительным образом, сложились в великолепный, прекрасный образ. **Целостный человек — это человек, который собрал свою уникальную мозаику.** И не важно, что в этой мозаике есть и яркие, и темные цвета, — вместе они создают шедевр.

Георгий Худяков: Александр, это очень красивая метафора. А должен ли целостный, гармоничный, собранный че-

ловек стремиться к тому, чтобы всем нравиться? Завоевывать любовь и одобрение окружающих? Это важно для счастья?

Александр Капитонов: Нет, Георгий, он вообще ничего никому не должен. Ни нравиться, ни быть удобным, ни соответствовать. Он просто спокойно и вдохновенно собирает свою мозаику. Но знаете, в чем парадокс? Когда он ее соберет, когда станет по-настоящему целостным и гармоничным, он автоматически, сам собой, начнет нравиться **всем**. Я, честно говоря, еще ни разу в жизни не видел, чтобы красивая, искусно сделанная мозаика кому-то не нравилась. Когда люди приходят в музей или в храм и видят прекрасную мозаику, они все, без исключения, восхищаются ею, потому что чувствуют эту внутреннюю гармонию, эту красоту, это совершенство.

Так и с человеком. Когда мы сделаем внутри себя эту гармонию, когда соберем свою душу в целое, мы будем нести в мир прекрасную, гармоничную энергию. И окружающие, даже не отдавая себе в этом отчета, будут тянуться к нам, нам будут доверять, нас будут любить, нам будут симпатизировать. И нам не нужно будет ни к чему искусственно стремиться. Нам нужно просто честно и терпеливо собирать свою мозаику — ту мозаику, которая нравится прежде всего **нам самим**. И как только мы соберем ту мозаику, которая радует нашу душу, мы одновременно станем привлекатель-

ными и радостными для всех остальных. Это закон.

Георгий Худяков: Спасибо, Александр, за этот очень важный, вдохновляющий ответ. Целостность действительно часто связана с нашим детством. Дети очень целостны, они не фальшивят. Но потом родители, школа, общество часто начинают «ломать» эту целостность. Родители часто сбивают ребенка, насильственно ведут по своему, «правильному», как им кажется, шаблонному пути. Например, родители — оба профессора, математик и химик, и у них растет мальчик. Они искренне хотят ему добра и с пеленок прочат ему блестящую карьеру в точных науках, водят на дополнительные занятия по математике, нанимают репетиторов по химии.

А у мальчика душа, сердце, талант — к фотографии. Он с детства любил наблюдать за бабочками, за гусеницами, закатами, бегал с папиным старым «Зенитом» и делал потрясающие, живые снимки. Но родители его талант не замечают, не ценят, а может быть, и откровенно высмеивают («Что за ерунда, фотографии — это несерьезно, иди лучше задачки решай!»). Ребенок вырастает, становится, допустим, физико-химиком. Может быть, даже успешным. Но чувствует ли он себя счастливым? Нет. Он чувствует пустоту внутри, потому что его настоящая, природная субличность «фотограф» лежит в тени, в пыльном чулане, и плачет. Что ему делать в такой ситуации? Вернуться в прошлое, бросить все и стать профессиональным фотографом?

Александр Капитонов: Не обязательно бросать все, сжигать мосты и рубить сплеча. Это как раз было бы нецелесообразно. Родительские шаблоны, родительское воспитание — это не всегда плохо. Они дают нам базу, фундамент, опору, навыки выживания в этом сложном мире. Проблема возникает только тогда, когда есть **жесткий внутренний конфликт** между моими природными шаблонами («хочу заниматься фотографией») и шаблонами, которые мне дали родители («должен быть ученым-химиком»). И вот как разрешить этот конфликт? Самый мудрый, гармоничный, целостный путь — это не выбор одного и отказ от другого, а **интеграция**.

Например, можно сказать себе: «Хорошо, сейчас мне **целесообразно** получить образование химика, сделать карьеру в этой сфере, заработать деньги и авторитет. А для души, для счастья, для целостности я буду заниматься фотографией как серьезным хобби. Куплю на заработанные деньги отличную профессиональную камеру, буду ездить на природу, снимать макро- и пейзажи, участвовать в конкурсах, может быть, даже устраивать выставки». И тогда нет конфликта. Оба шаблона (и «ученый-химик», и «художник-фотограф») работают вместе, в гармонии, на одну общую цель — на счастье и целостность этого человека. Родители довольны, душа поет, кошелек полон. Поэтому, возвращаясь к детству, нужно не «бороться с родительскими шаблонами», а научиться

их **принимать и интегрировать** со своими собственными, природными, идя по пути целесообразности. Главное — чтобы не было внутренней вражды между этими шаблонами.

Георгий Худяков: Резюмируя этот замечательный третий раунд, я хочу подчеркнуть ключевую мысль, которая прозвучала из уст Александра: целостность личности — это не разовое достижение, не финальная точка, после которой можно расслабиться. Это **процесс длиною в жизнь**. Мы постоянно растем, развиваемся, впитываем новые знания, попадаем в новые, незнакомые ситуации, нарабатываем новые шаблоны. И каждый раз нам нужно проверять: не возникает ли нового конфликта? Не появляется ли где-то в тени новый, свежий эмоциональный заряд, который требует нашей любви и внимания, а не подавления? И в качестве простого, но невероятно мощного практического упражнения, которое поможет каждому читателю на этом пути, Александр предложил **«Упражнение со словами»**. Давайте запишем его и запомним

Александр Капитонов: Да, Георгий, это очень маленькое, простое, но крайне эффективное упражнение. Оно заключается в следующем. Когда вы в своей голове или в своей речи слышите эти два опасных, конфликтогенных слова: **«ДОЛЖЕН»** или **«ХОЧУ»** (особенно в контексте важного жизненного выбора или ежедневной рутины), возьмите па-

узу на несколько секунд. Остановитесь. И попробуйте переформулировать ту же самую мысль, ту же самую задачу, используя третье слово — **«ЦЕЛЕСООБРАЗНО»**.

Например, вместо «Я должен завтра встать в 6 утра и пойти на нелюбимую работу» — спросите себя: «А **целесообразно** ли мне сейчас ходить на эту работу? Что мне это даст? Может быть, целесообразно поискать другую? Или целесообразно остаться, но изменить отношение?»

Или вместо «Я хочу купить эту дорогую сумку (или машину, или айфон)» — спросите себя: «А **целесообразно** ли мне сейчас тратить на это деньги? Что я получу в долгосрочной перспективе? Может быть, целесообразнее отложить эти деньги на что-то более важное?»

Это маленькое ежедневное упражнение, эта привычка думать категорией «целесообразности», а не долженствования и не сиюминутного хотения, постепенно, шаг за шагом, приведет вас к внутренней гармонии, снимет миллион неврозов и сделает вас подлинным хозяином своей жизни, а не рабом своих страстей или чужих приказов.

Резюме модератора:

В ходе третьего раунда мы выявили несколько ключевых аспектов феномена тени и пути к личностной целостности. Тень — это не враг и не что-то однозначно плохое. Это скорее наш резерв, наша «кладовая», наш «чулан», где хранятся

те наши субличности, которые мы не используем в данный момент. Проблема заключается не в наличии Тени как таковой, а в наличии сильного **эмоционального заряда** (страха, вины, стыда, гнева) у тех субличностей, которые туда попали. Заряженная теневая субличность давит на человека, вызывает напряжение, прорывается в виде проекций (когда мы бесимся на других за то, что не принимаем в себе) и в конечном итоге приводит к телесным симптомам и болезням.

Тело — наш вернейший индикатор таких теневых конфликтов. Главный признак заряженной теневой субличности — хроническое напряжение, боль, дискомфорт, раздражение на других. Целостный человек — это не тот, у кого нет множественности или нет тени. Целостный человек — это «дирижер», который гармонично управляет своим оркестром субличностей, снял с них разрушительные заряды и принимает все свои части. Он счастлив, потому что у него нет внутренней войны. Его целостная, гармоничная энергия притягивает к нему людей. Путь к целостности — это не разовое действие, а процесс длиною в жизнь, и ключевой практический инструмент на этом пути — переход от мышления категориями «должен» и «хочу» к мышлению категорией «целесообразно».

Основные выводы

Подводя итоги проведенного дискуссионного обзора,

можно констатировать, что комплексный анализ проблемы кризиса идентичности в XXI веке выявил ее системный характер, требующий междисциплинарного осмысления. В ходе обсуждения эксперты — Георгий Худяков и Александр Капитонов — представили различные аспекты этой актуальной проблемы, что позволило сформулировать следующие основные выводы:

1. Множественность «Я» как абсолютная психическая норма. Классическая психология (Юнг, Берн, современные системные подходы) убедительно доказывает, что наличие нескольких субличностей (или эго-состояний) — это не патология, а естественное, необходимое свойство человеческой психики, обеспечивающее адаптацию к многоликости миру. Проблема возникает не при наличии множественности, а при конфликте между субличностями, когда одна из них пытается доминировать и подавлять другие. Целостность личности — это не отсутствие множественности, а **гармония, согласие и функциональное равновесие** между разными субличностями.

2. Субличности и социальные роли — сущностно разные понятия. Субличность — это глубинная, устойчивая структура личности, своего рода «архетипический шаблон» реагирования. Социальная роль — это форма проявления одной и той же субличности в разных контекстах. На-

пример, субличность «Ответственность» может проявляться через социальные роли «ответственный отец», «ответственный работник», «ответственный друг». Конфликт возникает не между внешними ролями, а между глубинными субличностями. Понимание этого концептуального различия необходимо для точной и эффективной диагностики экзистенциального кризиса личности.

3. Тень как резерв, а не враг. Феномен «Тени» в понимании К. Г. Юнга не следует демонизировать и воспринимать как вместилище только «плохих», отвергаемых качеств. Скорее, Тень — это психологический «чулан», «склад», где хранятся субличности, не актуальные в данный момент, но потенциально ценные для будущего. Реальную проблему создает не сам факт наличия Тени, а **эмоциональный заряд** (страх, вина, стыд, гнев), с которым субличность была туда отправлена. Заряженная теневая субличность становится источником хронического напряжения, провоцирует неврозы и психосоматические расстройства.

4. Проекция как универсальный защитный механизм. Механизм проекции — когда человек бессознательно приписывает другому свои собственные, подавленные и непринятые черты — является одним из самых мощных и распространенных. Сильное, устойчивое раздражение на конкретные черты характера других людей с вероятностью

более 90% указывает на то, что данная черта является собственной, подавленной и заряженной частью личности самого раздражающегося. Таким образом, «враги» и «неприятные люди» — это наши самые эффективные «зеркала» и лучшие учителя для самопознания и интеграции тени.

5. Тело как индикатор психического конфликта. Телесные симптомы (хронические боли, мышечные зажимы, напряжение, «ком в горле», проблемы с ЖКТ, психосоматические заболевания) — это прямой и всегда честный сигнал о наличии нерешенных психических конфликтов и заряженных теневых субличностей. Телесная терапия без психологической проработки дает лишь временный эффект, и наоборот. Комплексный, интегративный подход (психотерапия + телесные практики + духовная работа) — самый эффективный путь к исцелению.

6. Критика лозунга «будь собой» и важность социальной адаптации. Популярная в современной массовой культуре и инфобизнесе фраза «будь собой» часто используется как манипулятивный, упрощенческий маркетинговый ход, игнорирующий сложность человеческой психики и необходимость социальной адаптации. Быть собой не означает отказа от социальных шаблонов и правил (как невозможно быть собой, выйдя голым на улицу зимой). Напротив, зрелое, ответственное «быть собой» — это осознанное, гар-

моничное управление своим множеством субличностей, выбор целесообразного шаблона в зависимости от контекста, без внутреннего конфликта и саморазрушения.

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.