

Вячеслав Кисов

СОБЕРИ СВОЙ КРИСТАЛЛ ИЗ ХАОСА

Практическое руководство
по превращению трудных переживаний
в источники силы

Вячеслав Кисов

Собери свой кристалл из хаоса

<https://litres.ru/74525619>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что делать с переживаниями, которые невозможно просто забыть или «отпустить»?

«Собери свой кристалл из хаоса» — практическая книга врача-психиатра Вячеслава Кисова и руководство по авторскому методу «Нарративная кристаллизация».

В основе метода — метафора японского искусства кинцуги: разбитую вещь не пытаются сделать такой, будто трещин никогда не существовало. Их сохраняют и подчёркивают золотом, превращая повреждение в часть истории предмета.

По тому же принципу читателю предлагается не прятать трудный жизненный опыт, а постепенно придавать ему форму — через тексты, рисунки, схемы и другие материальные «артефакты». Книга содержит пошаговый 28-дневный цикл самостоятельной работы.

Это не обещание «новой жизни за три дня» и не замена психотерапии или медицинской помощи. Это структурированный способ посмотреть на собственную историю иначе: не уничтожать её трещины, а собрать из пережитого нечто цельное.

Содержание

Пролог	5
Часть 1. Суть метода НК	8
1. Для кого эта книга	8
1. Нелёгкая работа	10
2. Конкретные инструменты	10
3. Честный результат	10
4. Новая позиция	11
2. Метод НК — это о чём?	12
3. Мы не изобретаем велосипед	16
4. Есть противопоказания	20
Часть 2. Собираем нарративный кристаллизатор по Методу НК	23
1. Глоссарий	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Вячеслав Кисов

Собери свой кристалл из хаоса

Собери свой кристалл из хаоса

Кинцуги для души

Авторский метод психиатра «Нарративная кристаллизация»

Вячеслав Кисов

Пролог

Дорогой читатель!

Прежде чем мы начнём наше путешествие в блистающий мир Нарративной кристаллизации, давайте мысленно перенесёмся в средневековую Японию. Поздняя осень. Прозрачный и холодный воздух пахнет прелыми листьями и цветущими хризантемами. С моря дует солёный порывистый ветер.

В бамбуковом доме с циновками из рисовой соломы витают ароматы уюта и покоя. В углу комнаты тлеет железная курильница, источая лёгкий запах сандала и кипариса. Рядом с ней сидит старик и, опустив голову, перебирает чётки. За тонкой перегородкой слышатся шаги... Хозяин ждёт не шелохнувшись.

Спустя мгновение входит гость — человек, которому император доверил судьбу провинции. На его поясе в ножнах висит катана, и это не украшение. Этот клинок видел многое...

Воин почтительно поклонился и очень медленно, осторожно поставил на стол перед стариком фарфоровую чашку. Старая потрескавшаяся чашка, когда-то разлетевшаяся на три крупных осколка и множество мелких черепков... Когда она разбилась, воин был готов выбросить её, но рука не поднялась.

— Сэнсэй, — тихо произнёс гость, — это моя любимая чашка. После того как она разбилась, я отдал её мастерам. Они стянули осколки железными скобами, но она стала выглядеть ужасно. Чашка держала воду, как прежде, но её красота исчезла. Тогда я отдал её другому мастеру. Он покачал головой: «Так нельзя». Он удалил скобы — одну за другой. Смешал золотой порошок с лаком — самым лучшим, какой только бывает на свете. И по каждой трещине, по каждому излому, по самому тонкому расколу собрал чашку заново. Золото заполнило пустоты — и она стала еще прекраснее, чем была.

Воин смотрит на чашку и уже не представляет, что она могла быть другой. Он видит только девственно белый фарфор и благородное золото. Он любит каждую трещинку. Ни одна из них не спрятана. Все на поверхности. И каждая блестит золотом... Он не может оторвать взгляд от прихотливых узоров.

— Зачем ты мне это показываешь, сэмпай? — наконец спрашивает учитель.

Гость улыбается и тихо отвечает:

— Потому что я хотел выбросить эту чашку. А теперь не отдам её ни за какие сокровища...

Оба молчат. Созерцание золотых трещин не требует слов...

Говорят, именно так, из чашки, из трещин, которые мастер не стал прятать, а высветил золотом, родилось Кинцуги

— японское искусство реставрации керамических изделий, при котором трещины и сколы не маскируют, а заполняют лаком, смешанным с золотым, серебряным или платиновым порошком.

В средневековой Японии красоту видели не в отсутствии изъянов, а в том, как вещь прожила свою жизнь...

Часть 1. Суть метода НК

1. Для кого эта книга

Вы прочли легенду об искусстве Кинцуги, о разбитой чашке и золотых швах. Это не просто красивая сказка. Эта метафора отражает суть работы, которую вам предстоит проделать в процессе чтения этой книги, чтобы обрести душевную целостность.

Психику человека можно сравнить с такой же чашкой. От проблем, страхов, боли наша психика даёт трещины, а то и вовсе может разбиться. Как поступают большинство людей? Они пытаются спрятать трещины от других, чтобы сохранить видимость идеальной целостности. Но есть другой путь — я называю его «психологическое Кинцуги».

Мы не будем прятать трещины, а научимся превращать их в золотые швы. Мы не выбросим чашку, а будем бережно собирать её заново, делая линии разлома частью новой красоты. Философия Кинцуги будет красной нитью проходить через всю книгу: мы не станем скрывать трещины, а будем креплять их золотом дисциплины.

Так для кого же эта книга? Для искусных мастеров японского фарфора? Для мудрых философов? Нет.

Для каждого из вас, если вы:

хотите жить спокойно — без надуманных стрессов;
устали от глянцевых обещаний и общих рекомендаций
вроде «просто полюбите себя» или «отпустите прошлое»;
понимаете, что трещины в психике есть у каждого, и не
хотите тратить силы на попытки их спрятать;
готовы смотреть на свои разломы без паники, самобиче-
вания и драматизации;
не хотите избавиться от прошлого (это невозможно), а на-
деетесь преобразовать его в материал, из которого можно
что-то построить;
цените технологию и дисциплину выше вдохновения, оза-
рений и ожидания подходящего момента (хотя признаёте,
что без вдохновения трудно что-то создать);
пробовали разные подходы, получали инсайты, но стал-
кивались с тем, что между «понимаю» и «делаю» остаётся
зазор;
хотите иметь конкретный, проверяемый, повторяемый
протокол, а не ещё одну порцию мотивационных лозунгов;
чувствуете глубокий интерес к психологии, готовы зани-
маться самопознанием и творческим самовыражением.

Вам вряд ли будет полезна эта книга, если вы:
ждёте мгновенного исцеления;
ищете таблетку от проблем прошлого, желая обойтись без
собственных усилий и ежедневной дисциплины;
верите, что можно прожить жизнь без трещин, и считаете
их браком, который нужно скрывать;

находитесь в остром кризисном состоянии, требующем не инструкции, а живого человеческого участия и медицинского вмешательства;

принципиально не готовы создавать материальные артефакты своего внутреннего опыта (писать короткие тексты, рисовать, лепить и др.).

Что вас ждёт:

1. Нелёгкая работа

Вам потребуется дисциплина. Придётся работать 28 дней подряд — без выходных и праздников. Никто не сделает вашу работу за вас.

2. Конкретные инструменты

Не абстрактные советы в духе «прислушайтесь к себе», а пошаговые операции, первые из которых вы можете выполнить уже сегодня. Вы будете чётко знать, что именно делать утром, днём и вечером. Никакой магии — только технология.

3. Честный результат

Ваши первые материальные результаты, которые мы будем называть «кристаллами», скорее всего, разочаруют вас:

неумелый рисунок, скучный текст, невнятная схема... У вас может возникнуть желание переделать их или даже уничтожить. Не торопитесь. Главное, что перед вами материальный след проделанной работы: вы прошли последовательность действий и создали продукт. Качество артефактов будет расти с опытом, но первый цикл важен сам по себе.

4. Новая позиция

Вы больше не будете жертвой обстоятельств и займёте место Оператора своего станка под названием «нарративный кристаллизатор». Вместо того чтобы страдать и, сталкиваясь с жизненными проблемами, ломать голову: «За что мне это?», — вы начнёте перерабатывать это «сырьё» и искать ответ на вопрос: «Что я могу с этим сделать?» Эта смена позиции, возможно, главный результат первого цикла.

Если вы готовы идти вперёд, открою вам Формулу создания «кристалла», верность которой вы проверите сами:

Боль/Стыд/Страх × Дисциплина протокола = Кристалл

Цикл

Итак, ваш первый цикл начинается...

2. Метод НК — это о чём?

Эта книга не очередной «учебник о том, как стать счастливым за три дня». Вы держите в руках инструкцию по настройке душевного равновесия, которая поможет скрепить ваши трещины золотым лаком — без магии и эзотерики. Никакой «воды» — только технология, состоящая из дисциплины протокола, операций трансформации и 28-дневного цикла.

Имейте в виду: это не волшебная пилюля. Таких лекарств не существует. Жизнь — не болезнь, которую можно вылечить раз и навсегда. Жизнь — постоянный источник и позитивных моментов, и негативных явлений: конфликтов, страданий, разрушенных отношений, утрат. Я называю эти проблемы «сырьём». Вы будете изучать инструкцию по переработке «сырья» в «кристаллы» вашей силы.

Некоторые популярные подходы к самопомощи предлагают отвлечься от болезненных переживаний, заменить их позитивными установками или постараться оставить их в прошлом. Иногда это бывает полезно, но задача этой книги иная: не отрицать переживание, а придать ему форму, рассмотреть его и превратить в материал для осмысленной работы.

Я не буду обещать вам лёгкой жизни и рисовать красивые картинки «прекрасного завтра». В этой книге вы не найдёте

те воодушевляющих историй о том, как «всё изменилось за считанные дни». На первых порах вас ждут ржавая руда, усталость, пот, невзрачные артефакты и мучительные сомнения.

Вы не передумали? Надеюсь, нет, потому что качественная стройка всегда некрасива снаружи, но внутри она создаёт комфортное пространство для жизни. Наполненной смыслом полноценной жизни...

Мы не станем прятать «сырьё» или делать вид, что его нет. Мы будем его перерабатывать. Зачем? Переработанное по Методу НК «сырьё» перестанет быть ядом, отравляющим ваше существование. Оно превратится в качественное топливо, строительный материал, надёжный инструмент в ваших руках.

Вы представляете, как выглядит железная руда? Она похожа на булыжник, который извлекли из просёлочной дороги. Ржавая, бурая, с тусклым металлическим отливом, вся в кавернах. Почти неотличима от придорожной грязи. Если отбросить такой камень куда подальше — он так и останется лежать, никому не нужный.

Но если этот неказистый камень загрузить в доменную печь, то на выходе получится сталь. Твёрдая, прочная, звонкая, способная стать мечом-катаной, скрепить небоскрёб или разрезать плоть во время хирургической операции, спасая жизнь. Так и болезненный опыт, если придать ему форму и смысл, может перестать быть только источником страдания и со временем стать одной из опор дальнейшей жизни.

Нарративный кристаллизатор представляет собой универсальный виртуальный механизм, перерабатывающий мучительные переживания и мысли в материальные «кристаллы».

Я работаю врачом-психиатром с 2011 года, за помощью ко мне обращались тысячи людей. В клинической практике я неоднократно замечал: некоторым людям легче осмыслить эмоционально тяжёлый опыт, когда они придают ему конкретную форму — текста, рисунка, схемы. Это именно профессиональное наблюдение, а не результат контролируемого исследования Метода НК. Оно стало одним из импульсов к созданию этой книги.

Наблюдение само по себе не доказывает эффективность метода: на состояние человека влияет множество факторов, а клиническое впечатление подвержено ошибкам. Поэтому я не предлагаю считать Нарративную кристаллизацию лечением или научно подтверждённой терапией. Перед вами авторский протокол самопомощи, который соединяет знакомые психологические приёмы в последовательность действий и предлагает превращать хаос переживаний в материальные «кристаллы» — тексты, рисунки, схемы и другие артефакты.

Ниже вы найдёте чертёж и руководство по сборке вашего личного нарративного кристаллизатора. Этот «прибор» — метафора и инструмент организации самостоятельной работы. Он не лечит и не заменяет профессиональную помощь. Его задача скромнее: помочь придать переживаниям форму,

заметить собственные действия и сохранить их результат.

3. Мы не изобретаем велосипед

На страницах этой книги нет заявления об открытии новой психотерапии. Нарративная терапия, когнитивно-поведенческая терапия, экспрессивное письмо, АСТ и другие упоминаемые далее направления существуют независимо от Метода НК и имеют собственную теоретическую и исследовательскую базу разной степени убедительности. Я заимствую из них отдельные идеи и приёмы, но это не означает, что эффективность самого 28-дневного протокола НК уже доказана исследованиями.

Но есть одна практическая сложность. Человек проходит курс терапии, получает инсайты, понимает о себе нечто важное. А через полгода-год возвращается в исходную точку. Или после посещения психологического тренинга с воодушевлением пытается изменить свою жизнь, но через какой-то промежуток времени неизменно оказывается на привычных рельсах. Инсайты выветрились, энергия закончилась...

Почему так происходит? Не потому, что методы не работают. Они как раз таки очень мощные и действенные. Проблема в другом. Между знанием и действием, между кабинетом специалиста и собственной повседневной жизнью часто остаётся зазор. И не всегда понятно, чем его заполнить, когда рядом нет терапевта и вы сами, без руководства и под-

сказок, должны принимать решения и действовать.

Представьте набор хороших бытовых инструментов: гаечные ключи, отвёртки, дрель, уровень... Каждый инструмент качественный и отлично справляется со своей задачей. Но одних инструментов, даже отличных, недостаточно, если нужно собрать, скажем, шкаф. Требуются подробная инструкция, точная последовательность шагов и ясное понимание, в какой момент брать в руки ключ, а в какой — дрель. Без чёткой инструкции даже самые лучшие инструменты могут привести к результату, далёкому от замысла.

Похожая ситуация и с психотерапевтическими техниками. Например, есть техника, помогающая посмотреть на проблему с разных точек зрения. Есть техника, останавливающая бесконечную мыслительную жвачку. Есть техника, превращающая смутную тревогу в конкретные слова. Есть техника, проводящая фокус внимания от старта до финиша. Есть техника, закрепляющая итог.

Многие из этих приёмов используются в сложившихся психологических и психотерапевтических подходах и изучались в разных контекстах. Однако перенос отдельного приёма в новый протокол не гарантирует того же эффекта. В этой книге они выступают как инструменты самостоятельной работы — полезность каждого из них вам предстоит оценивать по собственному опыту, не подменяя этим медицинскую или психотерапевтическую помощь.

Данное руководство не коллекция техник. Оно описыва-

ет личный нарративный кристаллизатор — конструкцию, в которой каждая техника занимает своё место и выполняет свои операции в строго определённый момент 28-дневного цикла. Все узлы подогнаны и проверены. Есть чёткая схема и пошаговая инструкция по эксплуатации.

Новизна представленного подхода заключается не в отдельных деталях, а в способе их сборки. В том, как разрозненные инструменты объединены в работающий комплекс, рассчитанный на применение без специальной подготовки.

Это не велосипед, который предстоит изобрести заново, а потом собирать опытный образец, разбираясь в многообразии деталей и гадая, что к чему крепится. Это готовая «заводская» сборка. Вам не нужно быть механиком. Не нужно досконально разбираться в устройстве каждого узла. Достаточно занять место Оператора и следовать предложенным курсом.

Можно покупать и коллекционировать новые инструменты, изучать, как они устроены. Можно восхищаться качеством отвёрток и мощностью дрели. Эти занятия сами по себе интересные. Однако они не приближают вас к появлению в доме готового шкафа, верно?

Альтернативный путь — запустить нарративный кристаллизатор по определённому алгоритму, который расписан по дням. От Оператора требуется только не прерывать цикл и позволить системе выполнять то, для чего она спроектирована.

Если вы ожидаете оригинального способа изменить свою жизнь к лучшему, вряд ли Метод НК вас удивит. В нём нет ничего сверхъестественного. Однако если вам нужен реальный работающий механизм, смело переходите к следующему разделу.

Но...

4. Есть противопоказания

Внимание!

Метод «Нарративная кристаллизация» — инструмент са-
мопомощи, он не может и не должен заменять медицинскую
помощь или психотерапию. Его не рекомендуется применять
в следующих случаях.

— Острый психотический эпизод. Если есть галлюци-
нации (слуховые, зрительные, тактильные), бредовые идеи
(преследования, воздействия, величия), нарушение критики
к своему состоянию или потеря связи с реальностью, рабо-
та с нарративным кристаллизатором противопоказана. При
данных симптомах требуется врачебное вмешательство.

— Тяжёлая депрессия с мыслями о собственной смер-
ти. Если суицидальные мысли перешли в разряд планирова-
ния (выбор способа, времени, места) или стали навязчивы-
ми, самостоятельная работа может быть опасна. Выполнение
утренних заданий способно усилить заикливание на нега-
тивных мыслях. Такое состояние — веский повод как можно
скорее обратиться к психиатру или кризисному психотера-
певту. Нарративный кристаллизатор не может заменить ан-
тидепрессивную терапию и не является инструментом выхо-
да из острого суицидального кризиса.

— Недавнее травмирующее событие, после которого со-
храняются интенсивные симптомы: навязчивые воспомина-

ния, выраженное избегание, чувство нереальности происходящего, резкое ухудшение сна или способности справляться с повседневными делами. В такой ситуации самостоятельное погружение в пережитое может оказаться чрезмерно тяжёлым. Сначала безопаснее обсудить состояние со специалистом; к письменной работе можно вернуться позже, когда она не усиливает дистресс.

— Тяжёлые расстройства пищевого поведения. К ним относятся, в частности, анорексия с критическим снижением веса, булимия с приступами переедания и последующим вызыванием рвоты (несколько раз в неделю). Также среди противопоказаний — состояния, при которых организм обезвожен, нарушен баланс солей и минеральных веществ, страдают внутренние органы. Всё это требует комплексного медицинского и психотерапевтического подхода. Метод НК не решает проблему искажённого образа тела и не восстанавливает пищевое поведение.

Если вы предполагаете, что ваше состояние может относиться к описанным, обязательно проконсультируйтесь с опытным психотерапевтом или психологом. Специалист поможет определить, будет ли самостоятельная работа для вас безопасна.

Если во время прохождения 28-дневного цикла вы заметили резкое усиление тревоги, появились панические атаки, суицидальные мысли или другие негативные симптомы, немедленно прекратите самостоятельную работу и обратитесь к специалисту.

тись за профессиональной помощью. Процесс можно остановить в любой момент. Это не провал, а адекватная оценка своего состояния.

Нарративный кристаллизатор — тонкий, но очень мощный механизм. Он требует квалифицированного Оператора, находящегося в ясном уме и заботящегося о своей базовой безопасности.

Часть 2. Собираем нарративный кристаллизатор по Методу НК

1. Глоссарий

Перед тем как мы начнём собирать нарративный кристаллизатор, давайте разберёмся в терминах. Их немного, и каждый я объясню так, что вы без труда всё поймете.

Дисфункциональный автобиографический нарратив (ДАН) — внутренний повторяющийся сценарий, сформулированный как приговор. Пример: «Я никогда не выберусь из долгов». Это, пожалуй, самый сложный и длинный термин, но его можно сократить до трёх букв и использовать аббревиатуру — ДАН.

«Сырьё» — это письменно зафиксированный эмоционально заряженный ДАН. Критерий: вызывает физический отклик при повторном прочтении (провоцирует боль, страх, сомнения, неловкость, стыд, неприятные воспоминания и т. д.). Кстати, «сырьё» не всегда имеет негативную эмоциональную окраску, оно бывает и «позитивным».

Оператор нарративного кристаллизатора. Его позиция: «Я не есть эта боль. Я — тот, кто её перерабатывает». Оператором предстоит стать вам. Вы будете управлять процес-

сом переработки «сырья» в «кристалл».

Цикл Нарративной кристаллизации — 28-дневный спринт. За этот период ваше «сырьё» в процессе замкнутой переработки преобразуется в осязаемый «кристалл». Ваша задача — подготовить один «кристалл» за 4 недели.

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.