18+

Алексей Тищенко

Расщепление

Алексей Тищенко

Расщепление

«Издательские решения»

Тищенко А.

Расщепление / А. Тищенко — «Издательские решения»,

Черно-белое мышление (расщепление) — одна из самых коварных психологических ловушек, превращающая жизнь в череду крайностей: от слепого восторга к тотальному обесцениванию, от триумфа к экзистенциальному краху. Возникнув как архаичная защита от детской боли и тревоги, во взрослом возрасте расщепление разрушает близость, подпитывает жестокого Внутреннего Критика и парализует волю перфекционизмом.

© Тищенко А.
© Издательские решения

Содержание

РАСЩЕПЛЕНИЕ 6
ВВЕДЕНИЕ. АРХИТЕКТУРА РАСЩЕПЛЕНИЯ 7
УРОК 1. ОБНАРУЖЕНИЕ АБСОЛЮТОВ. ЛИНГВИСТИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ РАСЩЕПЛЕНИЯ 9
УРОК 3. МАЯТНИК ОТНОШЕНИЙ. ИДЕАЛИЗАЦИЯ И ОБЕСЦЕНИВАНИЕ 12
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Расщепление

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0071-6129-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

РАСЩЕПЛЕНИЕ
ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЧЕРНО-БЕЛОГО МЫШЛЕНИЯ И ИНТЕГРАЦИИ ВНУТРЕННЕГО ОПЫТА

Рабочая тетрадь для глубинной трансформации полярного восприятия за 21 урок

ВВЕДЕНИЕ. АРХИТЕКТУРА РАСЩЕПЛЕНИЯ

Черно-белое мышление, известное в клинической психологии и психоанализе как расщепление (splitting), представляет собой один из самых фундаментальных и архаичных механизмов психологической защиты. В основе этого феномена лежит тенденция психики разделять сложный, противоречивый и многогранный мир на абсолютные, взаимоисключающие категории: черное и белое, святое и порочное, триумф и катастрофа, спасение и гибель.

Истоки расщепления уходят в ранний довербальный опыт развития человека. Согласно классическим работам Мелани Кляйн, Отто Кернберга и Дональда Винникотта, младенец на ранних этапах жизни не способен удерживать в сознании тот факт, что объект, удовлетворяющий его потребности (например, мать, дающая тепло и молоко), и объект фрустрирующий (та же мать, которая задерживается, отвлекается или не может мгновенно успокоить боль) — это один и тот же человек. Чтобы защитить хрупкое внутреннее Я от разрушительной тревоги и невыносимого ужаса уничтожения, психика младенца сепарирует опыт на абсолютно хороший и абсолютно плохой. Хорошая грудь идеализируется и становится источником абсолютной безопасности; плохая грудь демонизируется и воспринимается как источник смертельной угрозы.

В норме по мере созревания центральной нервной системы, накопления опыта стабильной привязанности и контейнирования аффектов со стороны заботящихся взрослых происходит естественный процесс интеграции. Ребенок переходит от параноидно-шизоидной позиции к депрессивной позиции (в терминологии Кляйн), где обнаруживает, что мама может злиться, оставаясь любящей, а он сам может испытывать ярость к тому, кого искренне любит, и этот мир не разрушается от сосуществования противоположных чувств. Формируется константность объекта и целостное восприятие собственного Я.

Однако при наличии ранней психологической травмы, хронической эмоциональной депривации, непредсказуемости среды, взросления в дисфункциональных семейных системах или под воздействием интенсивного длительного стресса интеграция нарушается либо происходит регресс к ранним формам защиты. Расщепление закрепляется как доминирующий паттерн совладания с реальностью.

В когнитивно-поведенческой традиции, восходящей к Аарону Беку, расщепление концептуализируется как дихотомическое (полярное, черно-белое) мышление — одна из центральных когнитивных ошибок, лежащих в генезе аффективных и личностных расстройств. В диалектико-бихевиоральной терапии Марши Линехан неспособность удерживать полярности и синтезировать противоречия рассматривается как ядро эмоциональной дисрегуляции. В схема-терапии Джеффри Янга поляризация проявляется через резкое переключение между ригидными дезадаптивными режимами (например, между Режимом Требовательного Критика и Беспомощным Ребенком).

Цена, которую платит человек за использование расщепления во взрослой жизни, колоссальна:

Во-первых, эмоциональная нестабильность. Человек, живущий в системе полярностей, обречен на непрерывные эмоциональные американские горки. Переход от эйфории к глубочайшей экзистенциальной тоске занимает считанные минуты, поскольку любая ошибка трактуется не как локальный сбой, а как тотальный крах личности.

Во-вторых, разрушение межличностных связей. Цикл «идеализация — обесценивание» не позволяет выстраивать глубокую, реалистичную близость. Партнер, коллега или друг сначала возводится на недосягаемый пьедестал совершенства, где на него проецируются нереалистичные ожидания. Затем, при первом неизбежном проявлении человеческой ограниченности или слабости, он сбрасывается в бездну полного обесценивания, превращаясь в предателя, врага или ничтожество.

В-третьих, паралич деятельности и прокрастинация. Перфекционизм — близнец черно-белого мышления. Убеждение «если я не могу сделать это идеально, значит, это не стоит делать вообще» лишает человека права на черновики, постепенное обучение, ошибки и поиск.

В-четвертых, потеря контакта с подлинным Я. Внутренний мир разделяется на грандиозное, идеальное ложное Я и презираемое, дефектное глубинное Я. Жизнь превращается в изнуряющую борьбу за поддержание фасада и панический страх разоблачения.

Данная рабочая тетрадь представляет собой интенсивный 21-дневный структурированный практический курс, разработанный на стыке когнитивно-поведенческой терапии третьей волны, диалектико-бихевиоральной терапии, схема-терапии и психоаналитической эго-психологии. Цель курса — не просто объяснить механизмы расщепления на интеллектуальном уровне, но провести вас через системный процесс деконструкции полярных защит, развить толерантность к амбивалентности и неопределенности и взрастить способность к восприятию всей богатейшей палитры жизненного опыта.

Каждый из 21 урока содержит:

— Теоретический блок, раскрывающий психологическую механику конкретного аспекта расщепления.

— Анализ типичных искажений и глубинных эмоциональных ловушек.

— Практические диагностические и интервенционные упражнения, вопросы для самоисследования и протоколы интеграции.

— Вечерний протокол ментального заземления и интеграции опыта.

Правила работы с тетрадью:

— Регулярность важнее объема. Проходите строго один урок в день. Психике требуется время сна и бодрствования для нейропластической перестройки когнитивных схем.

— Честность без самобичевания. Черно-белое мышление — это не порок и не свидетельство глупости. Это древняя адаптивная реакция вашей нервной системы на боль, неопределенность и небезопасность. Относитесь к своим защитам с сострадательным уважением исследователя.

— Письменная фиксация. Мысль, оставшаяся в голове, сохраняет власть полярности. Перенос мыслей на бумагу создает необходимую психологическую дистанцию (децентрацию) и активирует структуры префронтальной коры, тормозящие амигдалу.

Перейдем к первому дню вашей работы.

УРОК 1. ОБНАРУЖЕНИЕ АБСОЛЮТОВ. ЛИНГВИСТИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ РАСЩЕПЛЕНИЯ

Теоретический блок

Язык — это не просто средство коммуникации, но фундаментальный каркас, определяющий границы и структуру нашего восприятия реальности. Мышление и речь находятся в постоянной рекурсивной взаимосвязи: внутренние установки формируют используемые языковые конструкции, а те, в свою очередь, цементируют восприятие реальности.

При доминировании расщепления речь насыщается абсолютистскими маркерами — словами-тотализаторами. К ним относятся:

— Временные абсолюты: «всегда», «никогда», «постоянно», «вечно».

— Количественные и субстанциональные абсолюты: «все», «никто», «ничто», «всё», «полный ноль», «абсолютный провал».

— Нормативные абсолюты: «должен», «обязан», «недопустимо», «непростительно».

Когда вы говорите себе: «У меня никогда ничего не получается», вы совершаете мгновенную генерализацию единичного опыта неудачи на всю протяженность своего прошлого, настоящего и будущего. В этот момент мозг воспринимает ситуацию не как изолированную проблему, требующую решения, а как экзистенциальный вердикт. Амигдала реагирует выбросом гормонов стресса так, будто угроза тотальна и необратима.

Психологическая функция абсолютов заключается в иллюзорном контроле. Мозгу эволюционно легче обработать бинарную команду («опасность — беги» или «безопасность — стой»), чем рассчитывать бесконечные вероятности и контексты. Однако платой за эту упрощенную определенность становится искажение объективных фактов.

Диагностическое самоисследование

Вспомните три последние ситуации за прошедшую неделю, которые вызвали у вас резкое эмоциональное падение, вспышку гнева, отчаяние или подавленность. Воспроизведите свои автоматические мысли в те моменты.

Ситуация 1: Опишите объективное событие: что конкретно произошло, без ваших интерпретаций? Какие автоматические фразы возникли в голове? Выделите слова-абсолюты (всегда, никогда, никто, всё, ужасно, катастрофа). Как эти слова повлияли на ваше эмоциональное состояние по шкале от 0 до 100 процентов?

Ситуация 2: Опишите объективное событие: Какие автоматические фразы возникли в голове? Выделите слова-абсолюты: Оценка интенсивности аффекта (0—100 процентов):

Ситуация 3: Опишите объективное событие: Какие автоматические фразы возникли в голове? Выделите слова-абсолюты: Оценка интенсивности аффекта (0—100 процентов):

Практическое упражнение: Техника семантической деконструкции

Возьмите выделенные абсолютистские фразы и проведите их через процедуру семантического разукрупнения. Переведите дихотомические утверждения на язык фактов и контекста.

Шаг первый: Проверка на эмпирическую истинность. Возьмите утверждение: «Я всегда всё порчу». Задайте себе проверочные вопросы: Было ли в моей жизни хотя бы одно действие, которое я не испортил? Приготовил ли я сегодня чай, не разбив чашку? Дошел ли я до работы вовремя? Ответил ли на звонок? Если ответ хотя бы один раз положительный, слово «всегда» является ложью.

Шаг второй: Контекстуализация. Замените абсолютистское суждение на формулу: «В данной конкретной ситуации X произошло событие Y, которое привело к нежелательному результату Z». Пример переформулирования: Было: «Я никогда не справляюсь с трудно-

стями». Стало: «Сегодня во время подготовки финансового отчета я допустил три ошибки в расчетах из-за усталости, и мне потребовалось дополнительное время на их исправление».

Шаг третий: Дифференциация части и целого. Отделите отдельный поведенческий акт от собственной идентичности. Было: «Этот проект — полный провал, я бездарность». Стало: «Одна из пяти концепций проекта оказалась неудачной и требует переработки. Остальные четыре концепции приняты к обсуждению. Мои профессиональные навыки остаются при мне».

Вечерний интеграционный протокол дня

— Зафиксируйте, сколько раз за день вы поймали себя на использовании слов «всегда», «никогда», «всё», «ничего».

— Какое из этих слов вызвало самую острую вспышку тревоги или уныния?

— Запишите новую, гибкую формулировку этого опыта, свободную от тотализирующих обобщений.

УРОК 2. ЭВОЛЮЦИОННАЯ БИОЛОГИЯ ТРЕВОГИ. ПОЧЕМУ МОЗГ ВЫБИРАЕТ КРАЙНОСТИ

Теоретический блок

Расщепление — это не признак поврежденной психики, а архаичная программа выживания, доставшаяся нам от предков из плейстоцена. В условиях дикой природы, где за каждым шорохом в кустах мог скрываться хищник, эволюционный отбор поощрял максимальное упрощение входящей информации.

Если предок слышал треск ветки, у него не было времени размышлять о полутонах: «Возможно, это саблезубый тигр с вероятностью тридцать процентов, а возможно, это просто порыв ветра с вероятностью семьдесят процентов». Тот, кто останавливался для взвешенного статистического анализа, погибал. Выживал тот, кто мгновенно категоризировал ситуацию бинарно: «Угроза смертельна — бей или беги». Ошибка первого рода (принять куст за тигра) стоила лишь потраченных калорий на бегство. Ошибка второго рода (принять тигра за куст) стоила жизни.

Поэтому лимбическая система человека, и прежде всего миндалевидное тело (амигдала), заточена на мгновенную гиперболизацию опасности. Когда современный человек сталкивается с неоднозначным поведением начальника, задержкой ответа на сообщение от партнера или замечанием на публичном выступлении, мозг считывает эту социальную неопределенность как биологическую угрозу выживанию. Префронтальная кора, ответственная за нюансированное мышление, временно отключается («когнитивный захват»), и психика падает в спасительное, как ей кажется, расщепление: «Он меня презирает, меня уволят, я останусь без средств к существованию и умру под забором».

Понимание биологических корней полярного мышления снимает вторичный стыд за то, что вы мыслите крайностями. Ваша нервная система пытается вас спасти. Проблема лишь в том, что оружие каменного века разрушает жизнь в современном цивилизованном пространстве.

Практическое исследование личного порога тревоги

Ответьте письменно на следующие вопросы для глубинного самоанализа:

— В каких именно контекстах ваш мозг чаще всего сваливается в бинарные реакции (финансы, здоровье, романтические отношения, карьерный статус, оценка внешности)?

— Что происходит с вашим телом в момент, когда реальность становится непредсказуемой? Опишите соматические маркеры тревоги: спазм диафрагмы, учащение пульса, поверхностное дыхание, холод в конечностях, сжатие челюстей.

— Какую иллюзию контроля дает вам переход в крайность? Например: «Если я заранее решу, что меня бросят, мне не будет так больно, когда это случится». Запишите эту скрытую выгоду честно.

Упражнение: Протокол размыкания биологического контура тревоги

Когда вы чувствуете, что сознание сужается до полярностей «жизнь или смерть», примените протокол физиологической деактивации:

— Физиологический вздох. Сделайте двойной вдох через нос (глубокий вдох, затем довдох) и медленный, плавный выдох через сомкнутые губы в два раза длиннее вдоха. Повторите три раза. Это стимулирует блуждающий нерв и снижает активность синусового узла сердца.

— Маркировка аффекта словами. Произнесите вслух или про себя: «Прямо сейчас моя амигдала находится в состоянии гипервозбуждения. Она воспринимает неопределенность как смертельную опасность. Это древняя биологическая реакция, а не объективный факт реальности».

— Пространственное заземление пяти каналов: Найдите глазами три предмета сложного, смешанного цвета (не чисто черного или белого, а серо-зеленого, песочного, темно-бордового). Прикоснитесь к двум поверхностям разной текстуры. Услышьте один далекий нейтральный звук.

Вечерний интеграционный протокол дня

— В какой момент дня вы ощутили переход от спокойного анализа к алармистской полярности?

— Удалось ли заметить физиологический спусковой крючок тревоги?

— Запишите фразу-интегратор: «Моя тревога видит лишь два выхода. Но между ними лежит бесконечное пространство вариантов, которые станут видны, когда спадет напряжение».

УРОК 3. МАЯТНИК ОТНОШЕНИЙ. ИДЕАЛИЗАЦИЯ И ОБЕСЦЕНИВАНИЕ

Теоретический блок

В сфере межличностных отношений расщепление проявляется наиболее разрушительно через динамический цикл идеализации и последующего обесценивания.

Идеализация — это процесс наделения другого человека совершенными качествами, при котором игнорируются любые его ограничения, уязвимости и несовершенства. В состоянии идеализации другой воспринимается как фигура грандиозная, всепонимающая, безошибочная и спасающая. Человек переживает эйфорическое слияние: «Наконец-то я встретил того, кто понимает меня абсолютно, без единого слова. Это идеальный партнер / учитель / друг».

Однако идеализация — это всегда кредит, взятый под чудовищные проценты. Наделяя реального человека статусом божества, вы лишаете его права быть человеком. Психологическая функция идеализации заключается в бегстве от собственного чувства дефектности и одиночества. Находясь рядом с «идеальным объектом», человек греется в лучах его мнимого величия.

Обесценивание неизбежно следует за идеализацией. Рано или поздно идеализированный объект совершает самый обычный человеческий поступок: устает, проявляет невнимательность, высказывает отличное от вашего мнение, опаздывает или заболевает. Для расщепленного сознания это крушение не является незначительной шероховатостью. Оно воспринимается как предательство космического масштаба.

Маятник стремительно летит в противоположный полюс: «Ты обманул мои ожидания. Ты оказался таким же, как все. Ты монстр / эгоист / пустое место». Человек чувствует ярость, омерзение и непреодолимое желание разорвать контакт, чтобы спастись от боли разочарования.

Диагностическое картографирование отношений

Вспомните значимого человека из вашего прошлого или настоящего, в отношении которого вы переживали цикл «идеализация — обесценивание». Ответьте на вопросы максимально подробно:

— Какими абсолютными качествами вы наделяли этого человека на пике очарования? Запишите эпитеты, которые вы использовали при размышлениях о нем.

— Какие реальные черты, недостатки или отличия от вас вы упорно игнорировали в этот период, закрывая на них глаза?

— Какое конкретное событие или поступок послужили спусковым крючком для падения маятника в обесценивание?

— Что именно вы почувствовали в момент обесценивания: ярость, холод, пустоту, страх, отвращение?

— Как изменился ваш лексикон при описании этого человека после разворота маятника?

Упражнение: Создание интегративного портрета личности

Человеческая личность не монолитна; она представляет собой сложнейшую композицию достоинств, слабостей, адаптивных стратегий, травм и теневых аспектов.

Возьмите человека, которого вы сейчас склонны либо слепо превозносить, либо тотально осуждать и презирать. Выполните трехчастную интеграцию:

Часть первая: Список реалистичных достоинств и ценных качеств. Запишите пять реальных черт этого человека, вызывающих уважение или симпатию. Исключите слова «гениальный», «идеальный», «святой». Используйте точные описания действий.

Часть вторая: Список ограничений, слабостей и теневых сторон. Запишите пять проявлений этого человека, которые вам не нравятся, причиняют дискомфорт или являются его слабостями. Избегайте определений «ничтожество», «чудовище», «психопат». Описывайте конкретное поведение.

Часть третья: Интегративное синтезирующее утверждение. Соедините обе части с помощью связующего союза «И одновременно». Образец формулировки: «Иван обладает высоким профессионализмом в аналитике данных, щедро делится опытом и умеет слушать в кризисных ситуациях. И одновременно Иван бывает раздражительным при нехватке сна, с трудом переносит критику в свой адрес и может забывать о бытовых договоренностях. Это не делает его идеальным героем или законченным подлецом. Это делает его живым, сложным человеком, с которым я могу выстраивать дифференцированный контакт с учетом моих границ».

Составьте ваш интегративный портрет по этой схеме.

Вечерний интеграционный протокол дня

— Заметили ли вы сегодня импульс возвести кого-то на пьедестал или втоптать в грязь?

— Какая ваша собственная уязвимость спряталась за этим импульсом?

— Запишите формулу зрелого контакта: «Я разрешаю другим быть несовершенными, не переставая видеть их ценность. Я разрешаю себе быть несовершенным, не теряя самоуважения».

УРОК 4. ВНУТРЕННИЙ КРИТИК И ДИХОТОМИЯ «УСПЕХ ИЛИ КРАХ»

Теоретический блок

Внутренний Критик — это интернализованный голос карающих, оценивающих или эмоционально отстраненных значимых взрослых из детства. В психике человека, склонного к расщеплению, Внутренний Критик действует исключительно языком ультиматумов и полярностей.

Его базовая догма звучит так: «Существует только грандиозный триумф или позорная катастрофа. Если ты получил оценку девяносто девять из ста, это означает провал, тождественный нулю».

Эта дихотомия порождает тяжелейшие невротические сценарии:

— Синдром самозванца: даже выдающиеся достижения обесцениваются Критиком («Это случайность, тебе просто повезло, следующий шаг вскроет твою абсолютную бездарность»).

— Прокрастинация истощения: задача откладывается до последнего момента, потому что планка совершенства поднята на недосягаемую высоту. Приступить к делу страшно, ведь любой результат, кроме идеального, Критик заклеймит как крах.

— Эмоциональное выгорание: непрерывная гонка за недостижимым идеалом приводит к физическому и нервному истощению.

Внутренний Критик использует когнитивное искажение «туннельное зрение»: он вырезает из контекста малейшую шероховатость и раздувает ее до масштабов вселенского фиаско, полностью стирая из памяти колоссальный объем проделанной качественной работы.

Диагностика структуры атак Критика

Проанализируйте недавний случай, когда вы были недовольны результатом своей деятельности (на работе, в учебе, в творчестве или в быту).

— Каков был реальный, объективный результат вашей работы?

— Что именно сказал вам ваш Внутренний Критик? Запишите его монолог дословно, с сохранением всех интонаций и обвинений.

— Заметьте полярность: какой недостижимый идеал требовал Критик? С каким нулем или позором он сравнивал ваш результат?

— Какое соматическое состояние вызвала эта атака (сжатие в груди, ком в горле, ощущение парализующей слабости)?

Упражнение: Судебное заседание над дихотомией Критика

Превратите автоматическое самобичевание в строгий судебный процесс, где вы выступаете в роли беспристрастного Защитника и Реалистичного Наблюдателя.

Шаг первый: Обвинение. Запишите тезис Критика: например, «Ты провалил публичный доклад, потому что сбился на пятом слайде и забыл упомянуть одну цифру».

Шаг второй: Допрос обвинения с позиции фактов.

— Означает ли запинка на пятом слайде, что остальные двадцать пять слайдов были бессмысленными?

— Покинули ли слушатели зал?

— Был ли общий смысл доклада понятен аудитории?

— Поступили ли содержательные вопросы по теме?

— Были ли высказаны слова благодарности?

Шаг третий: Вердикт Реалистичного Защитника. Составьте контрзаключение, опираясь на закон непрерывного распределения опыта (континуум): «Доклад состоялся. Девяносто пять процентов материала было изложено последовательно, четко и убедительно. Заминка на пятом слайде длилась пятнадцать секунд и была естественной реакцией на усталость. Эта шероховатость не аннулирует ценность проделанной аналитической работы. Мой доклад оценивается как качественный, живой и рабочий, находящийся в диапазоне хорошего профессионального уровня».

Вечерний интеграционный протокол дня

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.