18+

Александр Капитонов
Елена Наумова

Нарративный коллапс личности

Опыт соавторского исследования

Александр Капитонов
Елена Наумова

Нарративный коллапс личности. Опыт соавторского исследования

https://litres.ru/74900563
ISBN 9785007168489

Аннотация

Предложена четырёхуровневая модель нарративного коллапса — утраты связного рассказа о себе. Авторы соединяют стадии Эриксона, статусы Марсии, юнгианские структуры психики, сценарии Бёрна и три инстинкта, выделяя четыре стратегии совладания.

На материале художественных фильмов «Подмена», «Тоня против всех», «Догмен» и «Джокер» показано, как стадия сбоя определяет форму реакции. Ключевой терапевтический фактор — свидетель, подтверждающий право человека на собственную историю.

Содержание

Предисловие 5
ВВЕДЕНИЕ. От истории аутсайдера к кризису нарративной идентичности 20
ЧАСТЬ I. Теоретическая рамка 37
Стадии психосоциального развития по Эрику Эриксону 37
Структура психики: Самость, Эго, Тень, Персона 54
Конец ознакомительного фрагмента. 65

Нарративный коллапс личности Опыт соавторского исследования

Александр Капитонов
Елена Наумова

Редактор Ольга Сергеевна Соловьева

© Александр Капитонов, 2026
© Елена Наумова, 2026

ISBN 978-5-0071-6848-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Психологическая практика последних десятилетий столкнулась с явлением, которое не укладывается в привычные диагностические категории. Человек обращается за помощью не с симптомом, а с ощущением, что его жизнь перестала быть связной. Он не может выстроить рассказ о себе так, чтобы прошлое, настоящее и будущее складывались в единую линию. Этот запрос принципиально отличается от классического клинического случая, где есть жалоба, симптом и диагноз. Здесь на первый план выходит не симптом, а утрата внутренней истории. Ещё двадцать лет назад такой запрос был бы отнесён к экзистенциальным кризисам или к пограничным состояниям. Сегодня он становится массовым, и это требует нового языка описания.

Люди приходят к психологу не потому, что у них есть конкретное расстройство, а потому, что их внутренний сценарий перестал совпадать с реальностью. Они не понимают, кто они, куда идут и зачем. Это уже не клиническая, а социальная проблема, требующая иного подхода. Массовость запроса подтверждается самим составом обращений. Если раньше основными клиентами были люди с тревожными или депрессивными расстройствами, то теперь всё чаще приходят те, кто внешне благополучен. У них есть работа, семья,

социальный статус, но нет ощущения собственной идентичности. Они чувствуют себя актёрами, играющими роль, которая им не принадлежит.

Отклик на этот запрос со стороны психологического сообщества оказался неоднородным. Одни специалисты продолжают работать в рамках медицинской модели, пытаясь найти биологический субстрат для описанного состояния. Другие обращаются к экзистенциальной традиции, где утрата смысла рассматривается как нормальная реакция на сложность мира. Третьи предлагают новые подходы, основанные на нарративной психологии. Именно последнее направление оказалось наиболее продуктивным для данной работы. Оно позволило увидеть в хаотичном переживании определённую структуру. В его основе лежит идея о том, что личность строится из внутренней истории, которая даёт ощущение непрерывности «Я».

Аутсайдер — это тот, кто не вписывается в систему, не соответствует шаблону, не может или не хочет играть по общим правилам. В стабильном обществе таких людей немного, и они воспринимаются как исключение. В обществе нестабильном, где сами правила постоянно меняются, аутсайдером может оказаться каждый. Ощущение «я не на своём месте» становится универсальным. Кинематограф отреагировал на этот запрос раньше, чем академическая психоло-

гия. Фильмы об аутсайдерах заполнили экраны в последние два десятилетия. Однако за внешней социальной драмой в них часто скрывается более глубокий слой — история человека, чей внутренний рассказ разрушен.

Этот слой и стал предметом анализа. Чтобы увидеть его, нужна была модель, которая описывает не внешние события, а внутренние механизмы разрушения идентичности. Такой моделью стала четырёхуровневая схема нарративного коллапса, разработанная в ходе совместных обсуждений. Она позволяет не просто описать, что происходит с человеком, но и объяснить, почему он выбирает ту или иную стратегию. Модель включает четыре уровня: стадию психосоциального развития, стратегию совладания, роль и наличие свидетеля. Каждый уровень связан с остальными и не может рассматриваться изолированно.

Первый уровень модели — это стадия психосоциального развития, на которой произошёл сбой. Развитие человека представляет собой последовательность кризисов, каждый из которых требует решения. Нерешённый кризис становится точкой уязвимости на всю жизнь. Если сбой происходит на ранних стадиях, когда только формируется базовое доверие к миру или автономия, последствия оказываются наиболее глубокими. Человек может вообще не сформировать связный рассказ о себе, и тогда его идентичность строится на

чужой версии. Если же сбой происходит позже, когда идентичность уже сформирована, разрушение оказывается не менее болезненным, но стратегии совладания оказываются более социальными.

Второй уровень — это стратегия совладания, которую выбирает человек. Стратегия совладания представляет собой тот способ, которым человек пытается удержать связность своего «Я» перед лицом разрушающей реальности. Выделены четыре такие стратегии: гипер-нарратив, защитный цинизм, замещающий нарратив и инверсия. Каждая из них имеет свою логику и свою цену. Гипер-нарратив позволяет сохранить верность своей правде, но часто приводит к изоляции. Защитный цинизм даёт контроль над образом, но лишает аутентичности. Замещающий нарратив сохраняет субъектность, но уводит из человеческого мира. Инверсия превращает боль в оружие, но уничтожает личность.

Третий уровень — это роль, которую человек играет в новой истории. Когда прежняя идентичность разрушена, человек вынужден примерить на себя новую роль, которую предлагает ему общество или которую он создаёт сам. Эта роль может быть ролью мученика, циника, изгоя или монстра. Каждая из этих ролей имеет свою функцию: она позволяет человеку сохранить хоть какую-то связность и найти место в мире. Однако цена этой связности может оказаться непо-

мерно высокой. Герои платят за свою новую роль слишком дорого.

Четвёртый уровень — это наличие или отсутствие свидетеля, способного подтвердить версию человека. Свидетель — это тот, кто принимает нарратив человека без осуждения и подтверждает его право на собственную историю. Отсутствие свидетеля превращает борьбу за правду в саморазрушение. Наличие свидетеля, напротив, позволяет завершить стадию, которая не была завершена, и выйти из кризиса с обновлённой идентичностью. Этот уровень часто остаётся вне поля зрения исследователей, но именно он определяет, закончится ли кризис конструктивно или деструктивно.

Модель является фальсифицируемой. Это значит, что она может быть опровергнута эмпирическими исследованиями. Если окажется, что люди, прошедшие через нарративный коллапс, не выбирают описанные стратегии, модель будет нуждаться в пересмотре. Если обнаружится, что стадия психосоциального развития не определяет форму совладания, придётся признать ограниченность подхода. Такой проверки не стоит бояться. Напротив, к ней приглашаются все, кто готов её провести. На исчерпывающую полноту исследование не претендует.

На основе модели были выбраны четыре фильма, каждый

из которых представляет определённую стадию сбоя и определённую стратегию совладания. «Догмен» показывает сбой на самых ранних стадиях и замещающий нарратив. «Джокер» демонстрирует сбой на средних стадиях и инверсию. «Тоня против всех» представляет предрешение и защитный цинизм. «Подмена» показывает кризис уже сформированной идентичности и гипер-нарратив. Вместе они охватывают весь спектр возможных реакций на нарративный коллапс. Другие фильмы, которые рассматривались, повторяли уже описанные стратегии и не добавляли принципиально нового.

***Первый фильм* — «Подмена»** Клинта Иствуда, вышедший в 2008 году. В его основе лежит реальная история Кристин Коллинз, у которой в 1928 году пропал сын, а полиция вернула ей чужого ребёнка, настаивая на том, что это её мальчик. Этот фильм демонстрирует стратегию гипер-нарратива: героиня вцепляется в свою правду мёртвой хваткой, потому что это единственный способ сохранить связность. Сбой здесь происходит на стадии идентичности, когда она уже сформирована, но оказывается тотальной и не интегрированной с другими ролями. Кристин не может принять чужого ребёнка, потому что это означало бы предательство единственной интимной связи, которая у неё была. Её борьба становится формой выживания, но цена этой борьбы оказывается высокой.

***Второй фильм* — «Тоня против всех»** Крейга Гиллеспи, снятый в 2017 году. Он рассказывает о реальной фигуристке Тоне Хардинг, которая не вписалась в образ «американской принцессы на льду» и выбрала стратегию защитного цинизма. Она сама разрушает свою историю, превращая её в карикатуру, чтобы система не сделала это за неё. Сбой здесь происходит на стадиях трудолюбия и идентичности, но в форме предрешения: обязательства взяты от других, без кризиса и поиска. Этот фильм показывает, как человек, лишённый возможности предъявить миру свой настоящий нарратив, выбирает обратную стратегию. Если мир видит в тебе «дешёвку», стань «дешёвкой» первой, и тогда версия врагов перестанет быть оружием.

***Третий фильм* — «Догмен»** Люка Бессона, премьера которого состоялась в 2023 году на Каннском кинофестивале. Главный герой, Дуглас, с детства заперт в клетке с собаками и выстраивает идентичность через язык животных. Здесь сбой происходит на самых ранних стадиях — доверия и автономии, когда человеческая идентичность уничтожается до того, как начинает формироваться. Стратегия замещающего нарратива позволяет ему сохранить субъектность, но ценой полного выхода из человеческой коммуникации. Этот фильм уникален тем, что показывает эскапизм как здоровую, хотя и радикальную адаптацию, а не как безумие. Собаки дают Дугласу то, чего не дали люди: предсказуемость и

возможность действовать. Он не мстит человечеству, потому что его Самость нашла выход в другом мире.

***Четвёртый фильм* — «Джокер»** Тодда Филлипса, вышедший в 2019 году. Артур Флек, неудачливый клоун и начинающий стендап-комик, проходит через серию травм, которые разрушают все его опоры. Сбой здесь происходит на стадиях инициативы и трудолюбия, а также на стадии интимности, когда фантазия о любви рушится. Стратегия инверсии означает, что он принимает ту версию себя, которую ему навязали другие, и превращает её в оружие. Этот фильм показывает, как принятие чудовищной идентичности становится актом самоубийства личности. Артур не «нашёл себя» в Джокере — он перестал быть собой, потому что быть собой стало невозможно.

Все четыре фильма основаны на реальных событиях или реальных психологических феноменах. «Подмена» и «Тоня против всех» — это биографические истории, в которых реальные люди столкнулись с реальными кризисами. «Догмен» и «Джокер» — художественные произведения, но они основаны на реальных психологических механизмах, которые наблюдаются в клинической практике. Это делает их не просто иллюстративным материалом, а полноценным объектом научно-психологического анализа. Учитывалось и культурное разнообразие: два фильма американские, один француз-

ский, один — совместное производство США и Канады. Это позволяет увидеть, как культурный контекст влияет на форму кризиса.

Массовый запрос на разбор историй аутсайдеров заслуживает критического осмысления. Зрители активно откликаются на эти сюжеты, ищут в них подтверждения собственных переживаний, объяснения своего состояния или эмоциональной разрядки. Ответы на эти вопросы не очевидны. Одно можно сказать с уверенностью: интерес к историям аутсайдеров не случаен. Он отражает реальный психологический опыт значительной части аудитории. В этом запросе видится не патология, а попытка найти язык для описания того, что происходит с человеком в меняющемся мире.

Критический анализ этого запроса предполагает отказ от двух крайностей. Первая крайность — рассматривать интерес к аутсайдерам как патологию, как проявление массового мазохизма или социальной апатии. Вторая крайность — романтизировать аутсайдерство, видеть в нём особую форму свободы и подлинности. Обе позиции упрощают картину. Реальность сложнее: за интересом к аутсайдерам стоит и боль, и поиск выхода, и попытка понять, что происходит с человеком. Обеих крайностей в анализе удалось избежать. Задача — не осудить и не романтизировать, а понять.

К этому материалу нет подхода как к иллюстрации к готовым теориям — он сам является источником гипотез. Каждый фильм задаёт вопрос, на который нет окончательного ответа. Почему Кристин не может принять чужого ребёнка? Почему Тоня выбирает цинизм вместо борьбы? Почему Дуглас уходит в мир собак? Почему Артур становится Джокером? Эти вопросы не имеют простых ответов. Но сам процесс поиска ответов позволяет увидеть закономерности, которые в противном случае остались бы незамеченными. Читатель приглашается пройти этот путь вместе с авторами.

Классический академический труд предполагает дистанцию между автором и материалом, строгую методологическую рамку и определённую сухость изложения. Здесь преследовалась другая цель: исследование, которое сохраняет живость мысли и не теряет связи с реальным опытом зрителя. Важно было показать не только результат, но и процесс его получения. Читатель должен видеть, как рождается мысль, а не только знакомиться с готовыми выводами. Дискуссионный формат позволил не просто изложить готовые выводы, а показать процесс их рождения. Читатель получает возможность наблюдать за тем, как формируется психологический анализ, а не только знакомиться с его результатами.

Ещё одна причина отказа от классической формы связана с самим предметом исследования. Нарративная идентич-

ность — это не абстрактная конструкция, а живая история, которая разворачивается во времени и зависит от множества факторов. Академический текст часто дробит такой предмет на отдельные компоненты, теряя ощущение целостности. Сохранить эту целостность и показать, как разные стратегии совладания с кризисом связаны между собой, было принципиально важно. Дискуссия, в отличие от монолога, позволяет удерживать несколько перспектив одновременно. Именно поэтому данный труд — не монолог двух авторов, а диалог, в который приглашён и читатель.

Формат живых дискуссий в социальной сети ВКонтакте оказался не просто способом проверки идей, а полноценным источником материала. Зрители могли задавать вопросы, предлагать свои интерпретации и спорить. Обратная связь от аудитории помогла уточнить формулировки, увидеть слабые места в аргументации и наметить новые направления анализа. Некоторые идеи, которые вошли в книгу, родились именно в ответ на вопросы зрителей. Отдельная благодарность коллегам, которые читали отдельные главы и давали замечания. Их критика была конструктивной и помогла улучшить текст.

Участники дискуссий и авторы книги — два человека, чьи профессиональные позиции дополняют друг друга.

Александр Капитонов, кандидат технических наук, психолог-исследователь, основатель Академии «Квантовый прыжок», привносит в обсуждение системно-структурный подход. Его методология тяготеет к интеграции психологии и системного мышления, что позволяет соотносить индивидуальные кризисные процессы с более широкими закономерностями. Он акцентирует внимание на конфликте субличностных структур и подсознательных механизмах.

Елена Наумова, практикующий психолог и астролог, выполняет функцию интегратора, обеспечивая сопоставимость высказываний и их соответствие аналитическим задачам. Методология Елены Наумовой включает использование астрологических конструктов для описания личностных особенностей героев и предрасположенности к определённым типам кризисных реакций. Сочетание позиций ведущей и аналитика позволяет удерживать дискуссию в границах общей теоретической рамки, обеспечивая связность всех представленных материалов.

Такой мультидисциплинарный подход соответствует современным тенденциям в области психологического консультирования, где интеграция разных методов признаётся эффективным способом работы со сложными случаями. При этом каждый участник дискуссии остаётся в рамках своей методологии, что позволяет сохранить научную строгость

анализа.

Модель является фальсифицируемой, и это её сильная сторона. Если эмпирические исследования покажут, что описанные стратегии не встречаются или что стадия сбоя не определяет форму совладания, модель придётся пересмотреть. Такой проверки не стоит бояться. Напротив, к ней приглашаются все, кто готов её провести. На исчерпывающую полноту исследование не претендует. Задача скромнее: предложить модель, которая может быть полезной для диагностики и терапии кризисных состояний. Эта модель не заменяет клиническую диагностику и не предсказывает поведение с высокой точностью.

Ценность модели в другом: она даёт язык для описания того, что происходит с человеком в момент кризиса. Этот язык может быть полезен как для терапевта, так и для самого клиента. Он позволяет увидеть в хаотичном переживании определённую структуру. Психология — это не набор готовых рецептов, а способ думать о человеке. Сложные идеи изложены доступным языком, но без упрощения самого предмета. Адресат книги — не только профессиональные психологи. Она написана для всех, кто интересуется вопросами идентичности и кризиса.

Студенты, преподаватели, практикующие консультанты, а

также читатели без специального образования — все они могут найти в книге что-то полезное. Практическая значимость определяется возможностью применения её положений в консультировании и терапии. Терапевты найдут в книге не только теоретические конструкции, но и конкретные ориентиры. Модель стадий психосоциального развития может быть использована как диагностический инструмент для определения текущего состояния клиента. Сценарный подход даёт представление о том, почему клиент застрял на той или иной стадии. Понимание стратегий совладания позволяет выбрать адекватные методы вмешательства.

Отдельного внимания заслуживает вопрос о свидетеле. В данной модели свидетель — это не просто человек, который выслушивает клиента. Это тот, кто подтверждает право клиента на собственную историю. В реальной терапевтической практике таким свидетелем становится терапевт. Однако свидетель может быть и за пределами кабинета: друг, партнёр, сообщество. Задача терапевта — помочь клиенту найти такого свидетеля или стать им. Это требует не только профессиональных навыков, но и готовности принимать чужую версию без осуждения.

Книга писалась в течение нескольких месяцев, и за это время представления о предмете неоднократно менялись. Некоторые идеи, которые казались очевидными в начале,

были пересмотрены. Другие, напротив, укрепились. Эта динамика не скрыта: она отражена в тексте. Читатель увидит, как взгляды развивались, как авторы спорили друг с другом и как приходили к согласию. Научное исследование — это не прямая линия, а извилистый путь. Показать этот путь, а не только его конечный пункт — вот что было важнее всего.

Работа не считается завершённой: скорее, это начало разговора, который может быть продолжен. Многие вопросы остались без ответа. Как соотносятся стадии психосоциального развития с типами нарративного коллапса? Можно ли использовать предложенную модель для работы с детьми? Как учитывать культурные различия в стратегиях совладания? Эти и другие вопросы ждут своего исследователя. Книга может стать стимулом для дальнейших исследований. Несколько слов о том, как её читать: можно последовательно, от начала до конца, а можно выборочно — каждая глава второй части посвящена одному фильму и может быть прочитана отдельно.

ВВЕДЕНИЕ. От истории аутсайдера к кризису нарративной идентичности

Социальная драма, в которой «система угнетает» человека, — лишь внешний слой проблемы. За ней скрывается более глубокий процесс: разрушение внутреннего рассказа человека о самом себе. Об этом писал Решетников: «Психическая травма — это не только событие, но и его субъективное переживание, которое разрушает привычную картину мира» [11, С. 34]. Франкл в работе «Человек в поисках смысла» показывает, что утрата смысла — более глубокий кризис, чем внешние обстоятельства [15]. Человек может сохранить работу, семью и социальный статус, но потерять ощущение связности собственной жизни. Именно это состояние всё чаще становится предметом психологической практики. Оно не укладывается в привычные диагностические категории, потому что на первый план выходит не симптом, а утрата внутренней истории.

Ещё двадцать лет назад такой запрос был бы отнесён к экзистенциальным кризисам или к пограничным состояниям. Сегодня он становится массовым, и это требует нового языка описания. Люди приходят к психологу не потому, что у них

есть конкретное расстройство, а потому, что их внутренний сценарий перестал совпадать с реальностью. Они не понимают, кто они, куда идут и зачем. Это уже не клиническая, а социальная проблема, требующая иного подхода. Массовость запроса подтверждается самим составом обращений: всё чаще приходят те, кто внешне благополучен, но не ощущает собственной идентичности. Они чувствуют себя актёрами, играющими роль, которая им не принадлежит.

Отклик на этот запрос со стороны психологического сообщества оказался неоднородным. Одни специалисты продолжают работать в рамках медицинской модели, пытаясь найти биологический субстрат для описанного состояния. Другие обращаются к экзистенциальной традиции, где утрата смысла рассматривается как нормальная реакция на сложность мира. Третьи предлагают новые подходы, основанные на нарративной психологии. Именно последнее направление оказалось наиболее продуктивным для данной работы. Оно позволило увидеть в хаотичном переживании определённую структуру. В его основе лежит идея о том, что личность строится из внутренней истории, которая даёт ощущение непрерывности «Я».

Социальная драма и нарративный коллапс — не одно и то же, хотя они часто сопутствуют друг другу. Первая видна снаружи: человек теряет работу, лишается близких, стал-

кивается с несправедливостью системы. Второй разворачивается внутри: рушится сама способность связать эти события в осмысленное целое. Внешнее давление само по себе не разрушает идентичность. Оно становится разрушительным лишь тогда, когда не находит опоры во внутреннем рассказе. Именно поэтому социальные условия мы рассматриваем как фон, а не как первопричину. Первопричина — в том, как человек удерживает или теряет связность собственной истории.

Из этого различия вытекает первое рабочее допущение нашей работы. Мы рассматриваем социальную драму как триггер, а нарративный коллапс — как механизм, который запускается этим триггером. Триггер может быть разным: потеря работы, развод, столкновение с институциональным насилием. Механизм же остаётся узнаваемым: человек теряет способность рассказать о себе так, чтобы прошлое, настоящее и будущее складывались в единую линию. Именно этот механизм и станет предметом дальнейшего анализа. Без его понимания любая помощь сводится к устранению внешних обстоятельств, но не затрагивает ядро проблемы.

Поэтому первая задача книги — сместить оптику с внешних обстоятельств на внутренний рассказ. Это не означает игнорировать социальные условия. Это означает увидеть, что за жалобой на «систему» почти всегда стоит более глубо-

кая жалоба на невозможность быть автором собственной истории. Франкл показывает, что утрата смысла переживается острее внешних лишений [15]. Соединяя это положение с исходной цитатой, мы получаем точку исследования: нарративный коллапс как утрата внутренней связности. Дальнейшее изложение раскрывает его структуру, стратегии и условия выхода. Оно движется от внешнего к внутреннему, а не наоборот.

Сформулируем исходное положение коротко: социальная драма — лишь внешний слой, за ней скрывается разрушение внутреннего рассказа человека о самом себе. Эта формулировка задаёт направление всей книги. Она не отменяет социального анализа, но ставит его на своё место. Внешние обстоятельства важны как условия, но не как первопричина. Первопричина — в том, как человек удерживает или теряет связность собственной истории. Именно поэтому дальнейшее изложение будет двигаться от внешнего к внутреннему, а не наоборот.

Понятие нарративной идентичности не сводится к «одной истинной истории». Это способность удерживать связный рассказ о себе в меняющемся мире. Эриксон определяет идентичность так: «Идентичность — это не сумма ролей, а их интеграция в целостную историю» [19, С. 112]. Речь идёт не о наборе масок, а о способности соединить их в единое

повествование. Когда внешняя реальность систематически опровергает этот рассказ, наступает нарративный коллапс. Он проявляется не в отдельном симптоме, а в утрате самой возможности рассказать о себе связно.

Эриксон подчёркивает, что идентичность формируется в подростковом возрасте как накопленная уверенность: «В подростковом возрасте индивид должен установить чувство эго-идентичности — накопленную уверенность в том, что внутреннее тождество и непрерывность, подготовленные в прошлом, соответствуют тождеству и непрерывности значения человека для других» [43, pp. 128]. Это определение важно потому, что связывает внутреннее ощущение с признанием со стороны других. Идентичность не существует в изоляции: она подтверждается или опровергается окружением. Когда окружение настаивает на ложной версии, человек оказывается перед выбором между своей правдой и социальным признанием. Нарративный коллапс и есть момент, когда этот выбор становится неизбежным. Человек либо удерживает свою версию ценой изоляции, либо принимает чужую ценой утраты себя. Третьего пути, как правило, не существует, и именно поэтому коллапс переживается так остро.

Способность удерживать связный рассказ не дана человеку раз и навсегда. Она формируется постепенно и требует постоянного подтверждения. Эриксон называет её накоплен-

ной уверенностью, подчёркивая, что речь идёт о процессе, а не о фиксированном состоянии [43]. В меняющемся мире эта способность подвергается постоянным испытаниям. Каждое серьёзное изменение требует перестройки рассказа о себе. Коллапс наступает тогда, когда перестройка оказывается невозможной. Именно этот момент и представляет для нас первоочередной интерес.

Важно различать нарративную идентичность и простую сумму ролей. Эриксон прямо говорит, что идентичность — это не сумма ролей, а их интеграция в целостную историю [19]. Человек может успешно играть множество ролей и при этом не иметь связного рассказа о себе. Такая внешняя успешность не защищает от коллапса. Напротив, она может его маскировать, пока внешние опоры не рухнут. Именно поэтому диагностика должна быть направлена не на перечень ролей, а на способность их связывать. Это различие станет рабочим инструментом во всех последующих главах.

Когда внешняя реальность систематически опровергает рассказ человека о себе, наступает нарративный коллапс. Это опровержение может быть тотальным или частичным, но его суть одна: реальность перестаёт подтверждать версию человека. Эриксон связывает идентичность с признанием со стороны других [43]. Если признания нет, внутренняя связность оказывается под угрозой. Человек начинает

сомневаться в собственной версии событий. Это сомнение и есть первый признак надвигающегося коллапса. За ним следуют попытки удержать связность любыми доступными средствами.

Нарративный коллапс не тождествен психозу или тяжёлому расстройству личности. Это, скорее, состояние, в котором человек теряет опору для рассказа о себе. Эриксон описывает идентичность как интеграцию, а не как отсутствие конфликтов [19]. Следовательно, коллапс — это не болезнь, а нарушение функции интеграции. Такое нарушение может быть временным или затяжным, обратимым или необратимым. Но в любом случае оно требует не медикаментозного подавления, а восстановления способности связывать события в историю. Именно поэтому мы говорим о нарративном, а не о клиническом коллапсе.

Из этого понимания вытекает и терапевтическая установка. Если коллапс — это утрата связности, то помощь должна быть направлена на её восстановление. Эриксон подчёркивает, что идентичность строится как интеграция ролей в целостную историю [19]. Значит, задача терапевта — не «починить» отдельный симптом, а помочь человеку собрать рассказ заново. Это требует времени и терпения, поскольку речь идёт о глубинной перестройке. Быстрые решения здесь иллюзорны. Подлинное восстановление начинается с призна-

ния права человека на собственную историю.

Когда привычный рассказ разрушен, человек пытается удержать связность доступными ему средствами. Эти попытки складываются в несколько устойчивых стратегий совладания. Решетников отмечает: «Стратегии совладания с травмой многообразны: от гиперфиксации на правде до полного отказа от собственной истории» [11, С. 56]. Это наблюдение задаёт диапазон возможных реакций. На одном полюсе — упорное удержание своей версии, на другом — полный отказ от неё. Между ними располагаются промежуточные формы, которые мы и описываем.

Первая стратегия — гипер-нарратив. Человек вцепляется в свою версию событий мёртвой хваткой. Он не может допустить ни малейшего сомнения в собственной правоте, потому что это означало бы разрушение последней опоры. Такая стратегия позволяет сохранить верность себе, но часто приводит к изоляции. Окружение воспринимает фиксацию на правде как упрямство или безумие. Человек остаётся один на один со своей правдой, и это истощает его силы. Цена связности оказывается непомерно высокой. Именно поэтому гипер-нарратив редко бывает устойчивым.

Вторая стратегия — защитный цинизм. Человек сам разрушает свою историю, чтобы система не сделала это за него.

Он превращает свою биографию в карикатуру и тем самым перехватывает инициативу у врагов. Фромм в работе «Бегство от свободы» показывает, что человек может выбрать подчинение или самоумаление, чтобы избежать тревоги выбора [17]. Цинизм даёт контроль над образом, но лишает аутентичности. Человек перестаёт быть автором и становится персонажем собственного гротеска. Это позволяет выжить, но ценой утраты подлинной связи с собой.

Третья стратегия — замещающий нарратив. Человек создаёт новую идентичность на иной основе, поскольку прежняя уничтожена до основания. Он находит среду, где его Самость может работать, и выстраивает рассказ на языке этой среды. Это не безумие, а радикальная адаптация к условиям, в которых человеческий рассказ оказался невозможен. Замещающий нарратив сохраняет субъектность, но уводит человека из человеческого мира. Он даёт связность, которой не было, но ценой выхода из человеческой коммуникации. Именно поэтому мы рассматриваем его не как патологию, а как стратегию выживания.

Четвёртая стратегия — инверсия. Человек принимает ту версию себя, которую ему навязали другие, и превращает её в оружие. Кернберг в работе о тяжёлых личностных расстройствах показывает, что нарушения на поздних стадиях могут затрагивать ядро личности, если Эго не было доста-

точно сформировано [6]. Инверсия превращает боль в агрессию и разрушает личность изнутри. Это не новая идентичность, а анти-идентичность, построенная на отказе от рефлексии. Человек перестаёт быть собой, потому что быть собой стало невозможно. Внешне это выглядит как обретение силы, внутренне — как самоуничтожение.

Четыре стратегии не равнозначны и не взаимозаменяемы. Каждая из них имеет свою логику и свою цену. Гипер-нарратив сохраняет верность правде, но изолирует. Защитный цинизм даёт контроль, но лишает аутентичности. Замещающий нарратив сохраняет субъектность, но уводит из человеческого мира. Инверсия даёт иллюзию силы, но уничтожает личность. Это многообразие важно не для классификации ради классификации, а для выбора адекватной терапевтической тактики. Понимание стратегии позволяет увидеть, что именно человек пытается сохранить и чем он готов пожертвовать. Без такого понимания работа с кризисом остаётся работой с симптомом.

Выбор стратегии не является полностью произвольным. Он зависит от стадии, на которой произошёл сбой, и от доступных ресурсов. Фромм показывает, что даже подчинение может быть рациональным выбором в условиях тревоги [17]. Кернберг указывает, что глубина нарушения определяет радикальность реакции [6]. Это означает, что стратегия — не

каприз, а адаптивный ответ на конкретные условия. Терапевт должен видеть в стратегии не ошибку, а попытку выживания. Только при таком взгляде становится возможной работа по её изменению.

Стратегия совладания связана с той стадией психосоциального развития, на которой произошёл сбой. Эриксон выделяет восемь стадий: младенчество (0—1 год) — доверие vs недоверие; раннее детство (1—3 года) — автономия vs стыд; игровой возраст (3—6 лет) — инициатива vs вина; школьный возраст (6—12 лет) — трудолюбие vs неполноценность; подростковый возраст (12—20 лет) — идентичность vs ролевой хаос; молодость (20—40 лет) — интимность vs изоляция; зрелость (40—65 лет) — продуктивность vs застой; старость (65+) — целостность vs отчаяние. Каждая стадия становится кризисом, потому что человек должен приспособиться к новому набору социальных требований. Сбой на ранних стадиях ведёт к более радикальным стратегиям, сбой на поздних — к более социальным. Чем раньше произошёл сбой, тем меньше ресурсов остаётся для социальной борьбы. Именно поэтому ранний сбой почти не оставляет места для диалога с миром. Поздний сбой, напротив, сохраняет возможность опереться на уже сформированные структуры.

Эриксон прямо указывает на зависимость последствий от времени сбоя: «Чем раньше происходит нарушение в после-

довательности развития, тем более глубокими и всепроникающими являются его последствия для личности» [42, С. 280]. Это положение объясняет, почему одни герои борются за свою правду до конца, а другие уходят из человеческого мира. Ранний сбой не оставляет ресурсов для социальной борьбы, поэтому стратегия оказывается радикальнее. Поздний сбой, напротив, сохраняет возможность опереться на уже сформированные структуры. Именно поэтому стадия сбоя определяет форму совладания, а не только его интенсивность. Мы можем предсказать, будет ли человек искать свидетеля или уйдёт в замещающий мир. Это различие станет основой для анализа конкретных случаев во второй части.

Связь стратегии со стадией сбоя можно проследить на примере двух крайних случаев. Если сбой произошёл в младенчестве, когда только формируется базовое доверие к миру, человек может вообще не создать связного рассказа о себе. Тогда его идентичность строится на чужой версии или на языке иной среды. Если же сбой произошёл в подростковом возрасте, когда рассказ уже сформирован, разрушение оказывается не менее болезненным, но стратегии совладания остаются социальными. Человек борется, ищет свидетеля, отстаивает свою версию. Эриксон подчёркивает, что последствия раннего нарушения глубже [42]. Это различие и задаёт рамку для анализа конкретных случаев.

Статусы идентичности по Марсии позволяют описать состояние идентичности в момент кризиса, а не только его стадию. Марсиа выделяет четыре статуса: диффузия — нет кризиса, нет обязательств; предрешение — нет кризиса, есть обязательства, взятые от других; мораторий — есть кризис, нет обязательств, активный поиск; достижение — кризис пройден, обязательства сформированы самостоятельно. Эта типология важна потому, что она фиксирует не только глубину сбоя, но и способ, которым человек с ним справляется. Она позволяет увидеть, находится ли человек в активном поиске или застрял в навязанных обязательствах. Диффузия и предрешение указывают на застой, мораторий — на движение. Достижение же возможно лишь там, где человек прошёл через кризис самостоятельно. Именно это различие и позволяет говорить о разных формах совладания.

Марсиа и Крогер подчёркивают, что статусы идентичности описывают именно процесс совладания с кризисом: «Статусы идентичности позволяют описать, как человек справляется с кризисом идентичности: активно исследует, принимает обязательства без исследования или находится в состоянии диффузии» [30, pp. 34]. Это положение связывает теорию Марсии с нашей моделью стратегий. Предрешение соответствует защитному цинизму или гипер-нарративу, диффузия — инверсии, мораторий — поиску новой основы.

Достижение идентичности возможно лишь при наличии свидетеля, подтверждающего версию человека. Таким образом, статусы идентичности позволяют уточнить, на каком этапе совладания находится человек. Они же задают критерий, по которому можно отличить застой от движения.

Сочетание стадии Эриксона и статуса Марсии даёт более полную картину, чем каждый из подходов по отдельности. Стадия указывает на глубину сбоя, статус — на способ совладания. Эриксон объясняет, почему сбой на ранних стадиях радикальнее [42]. Марсиа объясняет, как человек исследует или не исследует свою идентичность [31]. Вместе они позволяют увидеть и причину, и форму реакции. Такое сочетание станет основой для анализа конкретных случаев во второй части книги. Оно же позволит сформулировать критерии терапевтической работы.

Из связи стадии и стратегии вытекает важное следствие для терапии. Если сбой произошёл рано, работа с нарративом вторична: сначала нужно восстановить базовое доверие и безопасность. Если сбой произошёл позже, работа с историей становится основной. Эриксон подчёркивает, что нерешённый кризис становится точкой уязвимости на всю жизнь [42]. Это означает, что терапевт должен двигаться не от симптома к симптому, а от стадии к стадии. Такой подход требует терпения и последовательности. Он же объясняет,

почему быстрые методы часто не дают устойчивого результата.

Методологическая рамка исследования соединяет несколько подходов: стадии Эриксона, статусы идентичности Марсии, три вселенные Славинского, структуру психики Юнга, сценарии и роли Бёрна, а также три инстинкта как биологическую основу. Эриксон даёт понятие идентичности как интеграции: «Личность строится из внутренней истории, которая даёт ощущение непрерывности „Я“» [19, С. 98]. Это положение является общим для всех перечисленных подходов. Каждый из них добавляет свой уровень описания, но все они работают с одной и той же реальностью — внутренней историей человека. Ни один из подходов не отменяет другой, и в этом сила рамки. Она позволяет видеть проблему одновременно на нескольких уровнях. Именно поэтому мы отказываемся от монообъяснения.

Статусы идентичности по Марсии уточняют, как человек справляется с кризисом: «Диффузия идентичности означает отсутствие обязательств и отсутствие исследования; предрешение — обязательства без исследования; мораторий — исследование без обязательств; достижение идентичности — обязательства, следующие за исследованием» [31, pp. 551]. Три вселенные Славинского описывают пространство встречи своего и чужого [13]. Структура психики по Юнгу задаёт

уровни Самости, Эго, Тени и Персоны [20]. Сценарии и роли Бёрна объясняют, как формируется жизненный план и как он воспроизводится [2]. Три инстинкта связывают всё это с биологической основой. Вместе эти подходы образуют многоуровневую рамку, позволяющую описывать нарративный коллапс без упрощения.

Такая рамка не является эклектикой, поскольку каждый уровень отвечает на свой вопрос. Эриксон отвечает на вопрос, на какой стадии произошёл сбой. Марсиа — как человек справляется с кризисом. Славинский — где встречаются свой и чужой. Юнг — какие структуры психики задействованы. Бёрн — какой сценарий и какие роли воспроизводятся. Три инстинкта — какая биологическая основа поддерживает или подрывает связность. Каждый уровень дополняет остальные, не подменяя их. Именно поэтому рамка позволяет увидеть проблему объёмно, а не сводить её к одной причине.

Методологическая рамка определяет и структуру книги. Первая часть раскрывает теоретические основания каждого уровня. Вторая часть применяет рамку к конкретным случаям — четырём фильмам, каждый из которых представляет определённую стадию сбоя и определённую стратегию. Третья часть обобщает результаты и формулирует терапевтический подход. Такая структура позволяет двигаться от теории

к практике и обратно. Она же обеспечивает проверяемость основных положений. Читатель может проследить, как рамка работает на конкретном материале.

Важно подчеркнуть, что рамка является фальсифицируемой. Если эмпирические исследования покажут, что описанные стратегии не встречаются или что стадия сбоя не определяет форму совладания, модель придётся пересмотреть. Эриксон и Марсиа задают лишь общие ориентиры, а не жёсткие предписания [31; 42]. Их положения допускают различные интерпретации и требуют проверки на материале. Мы не претендуем на исчерпывающую полноту. Наша задача скромнее: предложить рамку, которая может быть полезной для диагностики и терапии кризисных состояний.

Завершая введение, зафиксируем главное: нарративный коллапс — это не абстрактная конструкция, а реальный процесс, который можно описать на нескольких уровнях одновременно. Эриксон, Марсиа, Славинский, Юнг и Бёрн дают нам язык для такого описания [2; 13; 19; 20; 31]. Этот язык позволяет увидеть в хаотичном переживании определённую структуру. Дальнейшее изложение покажет, как эта структура работает на конкретных примерах. Читатель приглашается пройти этот путь вместе с авторами. Мы не обещаем окончательных ответов, но обещаем инструмент для их поиска. Именно в этом мы видим задачу книги.

ЧАСТЬ I. Теоретическая рамка

Стадии психосоциального развития по Эрику Эриксону

Развитие человека представляет собой последовательность кризисов, каждый из которых требует решения. Эта мысль лежит в основе всей теории Эриксона и задаёт рамку для нашей работы. Растущий ребёнок должен черпать живое чувство реальности из осознания того, что его индивидуальный способ овладения опытом является успешным вариантом групповой идентичности: «Растущий ребёнок должен черпать живое чувство реальности из осознания того, что его индивидуальный способ овладения опытом является успешным вариантом групповой идентичности» [43, pp. 49]. Иными словами, человек становится собой не в изоляции, а в соотнесении с другими. Каждый этап развития предполагает встречу с новыми требованиями среды. Успешное прохождение этапа даёт новое качество личности. Неуспешное — оставляет след, который будет давать о себе знать позже.

Эриксон формулирует это так: «Каждая стадия становится кризисом, потому что индивид должен приспособиться к

новому набору социальных требований, и это приспособление может быть успешным или неуспешным» [42, С. 273]. Кризис здесь — не катастрофа, а точка выбора. Он требует от человека перестройки отношений с миром. Если перестройка происходит, человек движется дальше. Если нет — он остаётся в точке уязвимости. Эта точка не исчезает, но может быть проработана позже. Однако чем дольше она остаётся непроработанной, тем сильнее влияет на последующие этапы.

Нерешённый кризис становится точкой уязвимости на всю жизнь. Это не значит, что человек обречён. Это значит, что определённые ситуации будут возвращать его к нерешённой задаче. Он будет снова и снова попадать в обстоятельства, требующие того же выбора. Пока выбор не сделан, цикл повторяется. Именно поэтому ранние стадии так важны для понимания взрослых кризисов. Они задают базовую конфигурацию личности. Всё последующее строится на этом фундаменте.

Последовательность кризисов не является жёсткой программой. Эриксон подчёркивает, что речь идёт о приспособлении, а не о механическом прохождении этапов. Темп и форма прохождения зависят от культуры и окружения. Однако порядок стадий остаётся неизменным. Нельзя перескочить через этап, не решив его задачи. Можно лишь вернуть-

ся к нему позже. Именно это возвращение и составляет работу терапии.

Понимание развития как последовательности кризисов меняет взгляд на человека. Он перестаёт быть набором черт и становится историей решений. Каждое решение оставляет след. Каждый нерешённый кризис — открытую дверь. Задача терапевта — увидеть, какая дверь осталась открытой. И помочь человеку войти в неё заново. Такой взгляд требует времени и внимания к деталям биографии. Он же объясняет, почему быстрые методы редко дают устойчивый результат.

Из этого понимания вытекает и наш интерес к стадиям сбоя. Если развитие есть последовательность кризисов, то нарративный коллапс — это не случайность, а результат накопления нерешённых задач. Он указывает на ту стадию, где перестройка оказалась невозможной. Именно там и находится точка уязвимости. Дальнейший анализ покажет, как эта точка проявляется в конкретных стратегиях совладания. Пока же зафиксируем общий принцип: развитие — это работа с кризисами, а не их избегание.

Первые три стадии — доверие, автономия, инициатива — формируют Самость как ядро личности. Это фундамент, на котором строится всё остальное. Эриксон описывает первое достижение младенца так: «Первое социальное достижение

младенца — это его готовность позволить матери исчезнуть из поля зрения без чрезмерной тревоги или ярости, потому что она стала внутренней уверенностью, равно как и внешней предсказуемостью» [42, pp. 247]. Речь идёт о формировании базового доверия к миру. Без него невозможно ни автономия, ни инициатива. Именно поэтому первые три стадии так важны.

Самость, по Юнгу, не сводится к сознанию: «Самость — это не только центр, но и вся окружность, которая охватывает и сознательное, и бессознательное» [41, pp. 186]. Это целостность, которая включает в себя и то, что человек осознаёт, и то, что вытеснено. Первые три стадии формируют именно эту целостность. Они задают базовое отношение к себе и миру. Если здесь происходит сбой, страдает не социальная надстройка, а ядро. Восстановление такого ядра требует особой работы.

Сбой на первых трёх стадиях — это удар по Самости, а не по социальной идентичности. Человек может внешне адаптироваться, но внутренне оставаться повреждённым. Он может играть роли, но не чувствовать себя целым. Это различие принципиально для диагностики. Оно позволяет отличить проблему социальной адаптации от проблемы ядра личности. В первом случае работа идёт с ролями и сценариями. Во втором — с базовым доверием и безопасностью.

Александр Капитонов поясняет это через сравнение с животными: «***У животных Эго практически не развито. У них нет явно выраженной Тени. У них работает именно Самость — то начальное состояние, которое есть***». У ребёнка ситуация схожая: Самость доминирует, а Эго только начинает формироваться. Поэтому травма в раннем возрасте бьёт по Самости. Она повреждает не социальную маску, а самую сердцевину личности. Именно поэтому последствия такой травмы столь глубоки. Они затрагивают не то, что человек о себе рассказывает, а то, чем он является.

Из этого следует важный практический вывод. Если повреждена Самость, работа с нарративом вторична. Сначала нужно восстановить базовое доверие и чувство безопасности. Только после этого возможна работа с историей. Иначе человек будет рассказывать о себе, но не чувствовать себя. Слова останутся словами. Именно поэтому мы настаиваем на последовательности: сначала Самость, потом Эго, потом нарратив.

Первые три стадии задают не только содержание, но и способ отношения к миру. Доверие определяет, открыт ли человек миру. Автономия — может ли он действовать самостоятельно. Инициатива — способен ли он проявлять себя. Эти три качества образуют базовую конфигурацию личности. От

них зависит, как человек будет справляться с последующими кризисами. Сбой на любой из этих стадий меняет всю траекторию развития.

Стадии 4—6 — трудолюбие, идентичность, интимность — это этапы, когда Эго уже сформировано. Здесь человек имеет дело с социальными требованиями и ролями. Эриксон описывает подростковый возраст так: «В подростковом возрасте индивид должен установить чувство эго-идентичности — накопленную уверенность в том, что внутреннее тождество и непрерывность, подготовленные в прошлом, соответствуют тождеству и непрерывности значения человека для других» [43, pp. 128]. Речь идёт о согласовании внутреннего и внешнего. Это уже работа Эго, а не только Самости. Эго удерживает границу между внутренним и внешним. Оно позволяет человеку соотносить свои желания с требованиями среды. Именно поэтому сбой на этих стадиях переживается иначе, чем ранний.

Сбой на этих стадиях затрагивает социальную идентичность. Человек может потерять чувство компетентности, столкнуться с ролевым хаосом или с невозможностью близости. Эти кризисы переживаются остро, но они не разрушают ядро личности. Эго уже есть, и оно может работать с материалом. Именно поэтому стратегии совладания здесь более социальны. Человек борется, ищет свидетеля, отстаивает свою

версию. Он не уходит из человеческого мира.

Однако это не значит, что поздние сбои безопасны. Кернберг в работе о тяжёлых личностных расстройствах показывает, что нарушения на поздних стадиях могут затрагивать ядро личности, если Эго не было достаточно сформировано [6]. Это важное уточнение. Граница между Самостью и Эго не абсолютна. При недостаточно сформированном Эго поздний сбой может отразиться и на Самости. Именно поэтому диагностика требует внимания к обеим структурам.

Различие между ранним и поздним сбоем определяет форму совладания. Ранний сбой ведёт к радикальным стратегиям: уходу из человеческого мира, замещающему нарративу. Поздний сбой сохраняет возможность социальной борьбы. Человек ищет свидетеля, отстаивает свою правду, пытается восстановить связность через диалог. Это различие станет основой для анализа конкретных случаев. Оно же объясняет, почему одни герои уходят в свой мир, а другие борются до конца.

Стадии 4—6 связаны с социальными требованиями, которые предъявляет общество. Школа требует компетентности. Сверстники требуют идентичности. Близкие требуют способности к интимности. Каждая из этих задач предполагает работу Эго. Если Эго недостаточно сформировано, задачи

становятся непосильными. Человек застревает на одной из них и воспроизводит неудачный паттерн. Именно так и возникает зависание на определённой стадии.

Из этого понимания вытекает и наш интерес к статусам идентичности. Если стадия указывает на глубину сбоя, то статус описывает способ совладания. Вместе они дают более полную картину. Стадия отвечает на вопрос «где», статус — на вопрос «как». Такое сочетание позволяет увидеть не только причину, но и форму реакции. Оно же задаёт направление терапевтической работы.

Статусы идентичности по Марсии — диффузия, предрешение, мораторий, достижение — позволяют описать состояние идентичности в момент кризиса. Марсиа формулирует их так: «Диффузия идентичности означает отсутствие обязательств и отсутствие исследования; предрешение — обязательства без исследования; мораторий — исследование без обязательств; достижение идентичности — обязательства, следующие за исследованием» [31, pp. 551]. Эти четыре статуса охватывают весь диапазон возможных состояний. Они позволяют увидеть, находится ли человек в движении или в застое. Они же задают критерий для оценки терапевтической динамики. Диффузия и предрешение указывают на остановку. Мораторий и достижение — на движение.

Важно, что статусы описывают не стадию, а состояние. Человек может находиться на одной и той же стадии, но в разных статусах. Один исследует и ищет, другой принял чужие обязательства, третий вообще отказался от поиска. Это различие принципиально для терапии. Оно показывает, с чем именно нужно работать. В одном случае — с отсутствием исследования. В другом — с навязанными обязательствами.

Марсиа и Крогер подчёркивают, что статусы описывают именно процесс совладания: «Статусы идентичности позволяют описать, как человек справляется с кризисом идентичности: активно исследует, принимает обязательства без исследования или находится в состоянии диффузии» [30, pp. 34]. Это положение связывает теорию Марсии с нашей моделью стратегий. Предрешение соответствует защитному цинизму или гипер-нарративу. Диффузия — инверсии. Мораторий — поиску новой основы. Достижение возможно лишь при наличии свидетеля.

Статусы идентичности важны и для понимания нарративного коллапса. Коллапс — это не только потеря связности, но и потеря способности исследовать. Человек перестаёт искать и начинает воспроизводить. Он либо принимает чужие обязательства, либо отказывается от них вовсе. В обоих случаях движение прекращается. Именно поэтому восстановление идентичности — это прежде всего восстановление спо-

собности к исследованию.

Сочетание стадии и статуса даёт более полную картину, чем каждый из подходов по отдельности. Стадия указывает на глубину сбоя. Статус — на способ совладания. Вместе они позволяют увидеть и причину, и форму реакции. Такое сочетание станет основой для анализа конкретных случаев. Оно же позволит сформулировать критерии терапевтической работы. Без такого сочетания мы рисковали бы свести всё к одной причине.

Из этого следует и практический вывод. Диагностика должна включать определение и стадии, и статуса. Определить стадию — значит понять, где произошёл сбой. Определить статус — значит понять, как человек с ним справляется. Только после этого можно выбирать метод. Работа со статусом диффузии отличается от работы с предрешением. Работа с мораторием отличается от работы с достижением. Это различие и составляет суть дифференцированного подхода.

Три инстинкта — самосохранение, иерархия, питание и накопление — выполняют функцию фильтров между Самостью и Эго, Тенью. Юнг описывает архетипы как «отложения постоянно повторяющегося опыта человечества» [41, pp. 42]. Инстинкты в этом смысле не просто биологические побуждения. Они структурируют опыт и задают рамку взаи-

модействия с миром. Именно они удерживают границу между внутренним и внешним. Когда эта граница нарушается, Тень прорывается наружу.

Юнг прямо говорит: «Инстинкты — это не просто биологические побуждения, а архетипические паттерны, которые структурируют опыт» [20, С. 67]. Это положение важно для нашей модели. Оно объясняет, почему нарушение инстинктов ведёт к исчезновению фильтров. Инстинкты не просто регулируют поведение. Они удерживают целостность психики. Когда они нарушены, человек теряет опору. Тень получает доступ к сознанию.

Александр Капитонов формулирует это так: «***Самость держится на трёх ключевых инстинктах. Первый — инстинкт самосохранения. Второй — иерархия. Третий — питание. Эти три инстинкта есть у всех: у растений, у животных, у людей***». Здесь важны обе части: и перечень инстинктов, и мысль о том, что травма может стать ресурсом. Первое задаёт структуру, второе — механизм. Вместе они объясняют, почему нарушение иерархии так болезненно. Они же объясняют, почему принятие в другой среде способно компенсировать травму. Именно этот механизм мы увидим в главе о «Догмене».

Нарушение инстинктов ведёт к исчезновению фильтров и

прорыву Тени. Это один из ключевых механизмов нарративного коллапса. Человек теряет способность удерживать границу между собой и миром. Вытесненное содержание получает доступ к сознанию. Оно начинает определять поведение. Именно так и возникает то, что мы называем коллапсом. Это не просто потеря рассказа, а потеря самой структуры, которая этот рассказ удерживала.

Три инстинкта связаны с определёнными стадиями развития. Самосохранение связано с младенчеством. Иерархия — с ранним детством и игровым возрастом. Питание и накопление — со школьным возрастом и далее. Эта связь не случайна. Каждая стадия актуализирует определённый инстинкт. И каждый инстинкт задаёт рамку для решения соответствующего кризиса. Именно поэтому нарушение инстинкта на определённой стадии ведёт к специфическим последствиям.

Эриксон подтверждает эту связь: «Каждая стадия становится кризисом, потому что индивид должен приспособиться к новому набору социальных требований» [42, С. 273]. Новые требования актуализируют новые инстинкты. Так развитие приобретает биологическую основу. Оно перестаёт быть чисто социальным процессом. Инстинкты задают то, что Леонтьев называет вплетённостью в деятельность и социальные отношения [8]. Они не существуют изолированно.

Леонтьев в работе «Деятельность. Сознание. Личность» показывает, что инстинкты не существуют изолированно: они вплетены в деятельность и социальные отношения [8]. Это важное уточнение. Инстинкты не действуют сами по себе. Они проявляются через деятельность. И именно деятельность связывает их с социальными требованиями. Так биологическое и социальное соединяются в единый процесс развития.

Понимание связи инстинктов и стадий даёт ключ к диагностике. Если мы знаем, на какой стадии произошёл сбой, мы можем предположить, какой инстинкт нарушен. И наоборот: нарушение инстинкта указывает на вероятную стадию сбоя. Это взаимное соответствие позволяет увидеть проблему объёмно. Оно же задаёт направление терапевтической работы. Восстановление инстинкта — это восстановление фильтров.

Восемь стадий Эриксона соотносятся с восемью чакрами. Это не случайное совпадение, а отражение единой структуры развития. Юнг пишет: «Психическое развитие неотделимо от телесного, и чакральная система представляет собой древнейшую карту соответствий между уровнями сознания и уровнями бытия» [20, С. 94]. Это положение позволяет увидеть в стадиях не только социальную, но и телесную ос-

нову. Развитие человека целостно. Оно включает и психику, и тело.

Александр Капитонов обращает внимание на это совпадение: «***Если мы посмотрим на стадии идентичности по Эриксону, то увидим, что их восемь. И чакр у нас тоже восемь. Если мы проследим, то увидим, что они практически совпадают. Очень интересный момент. Я не знаю, как это придумал Эриксон, но количество чакр, их смысл и значение совпадают с этими стадиями идентичности***». Он подчёркивает, что совпадает не только количество, но и смысл. Это наблюдение важно для нашей модели. Оно позволяет связать стадии с телесными уровнями. Оно же позволяет увидеть в развитии единую структуру. Именно эту структуру мы и будем удерживать в дальнейшем анализе.

Совпадение стадий и чакр не является доказательством. Но оно указывает на общую логику развития. Каждая стадия соответствует определённому уровню бытия. Каждый уровень имеет свою задачу. И каждая задача требует решения. Так развитие приобретает вертикальное измерение. Оно перестаёт быть просто последовательностью. Оно становится восхождением.

Это наблюдение важно и для терапии. Если стадии соот-

ветствуют чакрам, то работа с телом может дополнять работу с нарративом. Телесные практики позволяют восстановить то, что было нарушено на ранних стадиях. Они работают там, где слова бессильны. Именно поэтому мы включаем телесный уровень в нашу модель. Он не заменяет нарратив, но дополняет его.

Соответствие стадий и чакр задаёт и направление диагностики. Определив стадию сбоя, мы можем предположить, какой уровень телесности затронут. И наоборот: работа с определённым уровнем может помочь проработать соответствующую стадию. Это взаимное соответствие делает модель более полной. Оно же позволяет увидеть проблему на нескольких уровнях одновременно. Такой взгляд требует внимания и к телу, и к рассказу. Он не позволяет свести проблему к одному уровню.

Восемь стадий и восемь чакр — это не просто числовое совпадение. Это указание на то, что развитие имеет структуру. И эта структура едина для психики и тела. Юнг называет её картой соответствий. Эриксон описывает её как последовательность кризисов. Капитонов связывает её с инстинктами. Вместе эти подходы дают объёмную картину развития.

Из этого понимания вытекает и наш интерес к ранним стадиям. Если развитие имеет структуру, то нарушение на

раннем уровне отражается на всех последующих. Чем раньше произошёл сбой, тем глубже он затрагивает структуру. Именно поэтому мы уделяем столько внимания первым трём стадиям. Они задают фундамент, на котором строится всё остальное. Без этого фундамента невозможна ни устойчивая идентичность, ни способность к близости. Именно поэтому ранний сбой требует особой работы.

Понимание структуры развития меняет и взгляд на терапию. Терапия — это не просто работа с симптомом. Это восстановление структуры. Она включает и телесный, и психический, и социальный уровни. Именно поэтому мы говорим о целостном подходе. Он не сводится к одному методу. Он соединяет разные уровни в единую работу.

Завершая главу, зафиксируем главное. Развитие человека — это последовательность кризисов. Каждый кризис требует решения. Нерешённый кризис становится точкой уязвимости. Первые три стадии формируют Самость. Стадии 4—6 предполагают работу Эго. Статусы идентичности описывают способ совладания. Три инстинкта выполняют функцию фильтров. Восемь стадий соотносятся с восемью чакрами.

Эта модель задаёт рамку для всей книги. Она позволяет увидеть нарративный коллапс не как случайность, а как результат накопления нерешённых задач. Она же задаёт на-

правление терапевтической работы. Дальнейшие главы покажут, как эта модель работает на конкретном материале. Читатель приглашается пройти этот путь вместе с авторами. Мы не обещаем окончательных ответов, но обещаем инструмент для их поиска.

Структура психики: Самость, Эго, Тень, Персона

Самость — изначальная целостность, ядро личности. Она есть у всех: у людей, животных, растений. Юнг определяет её так: «Самость — это не только центр, но и вся окружность, которая охватывает и сознательное, и бессознательное; она является центром этой тотальности, подобно тому как Эго является центром сознания» [41, pp. 186]. Это определение важно потому, что оно выводит Самость за пределы сознания. Она не совпадает с тем, что человек о себе знает. Она есть то, что удерживает вместе все части психики. Именно поэтому Самость нельзя свести к набору ролей или черт.

Юнг в работе «Архетипы и коллективное бессознательное» показывает, что Самость — это архетип целостности, который присутствует у всех людей [20]. Это значит, что она не является приобретением. Она не формируется в процессе социализации. Она есть изначально как основание личности. Всё остальное — Эго, Тень, Персона — надстраивается над ней. Именно поэтому травма, задевающая Самость, ощущается как удар по самому существованию.

Самость есть не только у людей. Она присутствует и у животных, и у растений. Это может показаться странным, но

речь идёт о базовой способности удерживать целостность. У растений она проявляется в стремлении сохранить форму и продолжить рост. У животных — в способности действовать сообразно инстинктам. У людей к этому добавляется сознание и речь. Но основание остаётся тем же. Именно поэтому мы говорим о Самости как об универсальном ядре.

Александр Капитонов поясняет это так: «***У животных Эго практически не развито. У них нет явно выраженной Тени. У них работает именно Самость — то начальное состояние, которое есть. И у детей то же самое: Самость доминирует, а Эго только начинает формироваться. Поэтому, когда мы говорим о травме, мы должны понимать, что повреждена может быть именно Самость, а не социальная надстройка***». Это важное уточнение. Оно позволяет увидеть разницу между ранней и поздней травмой. В первом случае страдает ядро. Во втором — надстройка. Именно поэтому диагностика должна начинаться с определения уровня поражения. От этого зависит и выбор метода, и сроки работы.

Из этого следует, что диагностика должна различать уровни поражения. Если травма задела Самость, работа с ролями и сценариями бесполезна. Сначала нужно восстановить базовое чувство целостности. Если же травма задела Эго, работа с нарративом становится основной. Это различие опре-

деляет выбор метода. Оно же объясняет, почему одни методы работают, а другие нет.

Понимание Самости меняет взгляд на терапию. Терапия — это не только работа с рассказом. Это восстановление целостности, которая была нарушена. Иногда для этого нужны телесные практики. Иногда — работа с образами. Иногда — просто присутствие свидетеля. Но в любом случае речь идёт о восстановлении связи между частями. Именно в этом и состоит задача.

Третья вселенная, по Славинскому, — это пространство встречи своего и чужого. Славинский формулирует это так: «Третья вселенная — это пространство, где встречаются своя и чужая вселенные. В зависимости от того, как выстроены отношения между ними, человек либо борется, либо смиряется, либо принимает» [13, С. 48]. Это пространство не является ни полностью своим, ни полностью чужим. Оно возникает в момент встречи. Именно здесь и разворачивается работа с идентичностью. Здесь же возникают и конфликты, и возможности для их разрешения.

Третья вселенная состоит из двух частей: Эго и Тени. Эго — это то, что принято и осознано. Тень — это то, что вытеснено. Вместе они образуют пространство, в котором человек встречается с миром. Если Эго достаточно сильное, оно

удерживает границу. Если нет — Тень прорывается наружу. Именно это и происходит в моменты нарративного коллапса.

Славинский в работе «Единство. Возвращение к единству» показывает, что интеграция своего и чужого — это путь к целостности [14]. Речь идёт не о том, чтобы принять чужое как своё. Речь идёт о том, чтобы научиться с ним взаимодействовать. Чужое остаётся чужим, но перестаёт быть угрозой. Именно в этом и состоит работа третьей вселенной. Она не уничтожает различие, но делает его переносимым.

Александр Капитонов описывает это так: «***У него есть некая своя вселенная, где есть личные устои. Есть чужая, которая явно не совпадает с нами. И есть третья вселенная, где свой и чужой встречаются. Там они могут либо договариваться, либо воевать***». Это описание задаёт три возможных сценария. Договор, война и промежуточные формы. Каждый из них соответствует определённой стратегии. Именно эти стратегии мы и будем рассматривать дальше. Они же станут основой для анализа конкретных случаев.

Важно, что третья вселенная не является местом. Это пространство отношений. Оно возникает в момент встречи и исчезает, когда встреча заканчивается. Именно поэтому его нельзя зафиксировать. Можно лишь описать, как оно устро-

ено. И понять, что в нём происходит. Это понимание и составляет основу нашей модели.

Из этого следует, что работа с третьей вселенной требует внимания к деталям. Нужно видеть, как человек выстраивает отношения с чужим. Борется ли он, смиряется или принимает. Каждая из этих стратегий имеет свою цену. И каждая из них оставляет след. Именно поэтому диагностика должна быть внимательной к нюансам.

Персона — социальная маска, «я-для-других». Это не Эго и не Тень, а способ презентации себя в обществе. Юнг определяет её так: «Персона — это сложная система отношений между индивидуальным сознанием и обществом, своего рода маска, предназначенная, с одной стороны, производить определённое впечатление на других, а с другой — скрывать истинную природу индивида» [41, pp. 192]. Это определение важно потому, что оно показывает двойственность Персоны. Она и защищает, и скрывает. Она позволяет человеку быть в обществе, но она же может его от себя отделить.

Персона по сути является второй, чужой вселенной. Она возникает в момент встречи с обществом. Она позволяет человеку предъявить себя другим. Но она же и отделяет его от самого себя. Если Персона становится тотальной, человек теряет связь с Самостью. Он начинает жить маской. Именно

так и возникает отчуждение.

Персона не является чем-то плохим. Она необходима для социальной жизни. Без неё человек не смог бы взаимодействовать с другими. Проблема возникает тогда, когда Персона подменяет собой всё остальное. Когда человек забывает, что это лишь маска. Когда он начинает отождествлять себя с ней. Именно в этот момент и возникает кризис.

Елена Наумова описывает это через образ пятиугольника: «***Если человек представляет из себя форму пятиугольника, и он пытается встроиться в систему, где квадратики, он отёсывает себя, пытается сделать из себя квадратик. Естественно, у него будет и внутренняя тревога, и страхи. Задача терапевта — не направить его в систему или из системы, а помочь ему раскрыться, стать самим собой***». Этот образ точно передаёт суть работы с Персоной. Она не должна подменять Самость. Она должна лишь помогать ей проявляться. Задача терапевта — вернуть Персону на её место.

Из этого следует, что работа с Персоной требует различения. Нужно видеть, где человек играет роль, а где он подменяет ею себя. Это различение и составляет основу диагностики. Оно же задаёт направление терапии. Задача не в том, чтобы убрать Персону. Задача в том, чтобы вернуть её на

место.

Персона связана с третьей вселенной. Она возникает в момент встречи с чужим. И она же позволяет эту встречу выдержать. Если Персона слишком жёсткая, встреча становится невозможной. Если слишком слабая — человек теряет себя. Именно поэтому работа с Персоной требует баланса. Она должна быть достаточно прочной, чтобы защищать, и достаточно гибкой, чтобы меняться.

Три стратегии взаимодействия с чужой вселенной — борьба, смирение и принятие. Славинский определяет принятие так: «Принятие — это не пассивное подчинение, а активное структурирование нового опыта, при котором чужое остаётся чужим, но перестаёт быть угрозой» [13, С. 52]. Это определение важно потому, что оно отделяет принятие от смирения. Принятие — это работа. Смирение — это отказ от работы. Именно это различие и задаёт направление терапии.

Борьба — это активное отстаивание своего нарратива. Человек не соглашается с чужой версией и защищает свою. Это требует ресурсов. Но это позволяет сохранить себя. Борьба не всегда успешна. Но она всегда оставляет возможность для диалога. Именно поэтому она продуктивнее смирения.

Смирение — это отказ от своего нарратива. Человек со-

глашается с чужой версией и перестаёт защищать свою. Это не принятие. Это капитуляция. И она ведёт к угасанию личности. Именно поэтому мы говорим о смирении как о самом опасном пути.

Принятие — это структурирование нового опыта без оценки. Человек не соглашается с чужим, но и не борется с ним. Он встраивает его в свою картину мира. Чужое остаётся чужим, но перестаёт быть угрозой. Именно это и составляет цель терапии. Не победа над чужим, а умение с ним жить.

Александр Капитонов формулирует это так: «***Либо борьба, когда вообще ничего не принимается. Либо смирение. Либо принятие, когда мы структурируем новое. Оно остаётся как бы не своё, как бы чужое, но отношение к нему безоценочно. И вот здесь, как мы видим на протяжении всего фильма, идёт работа этой модели***». Это описание точно передаёт три стратегии. Оно же показывает, что принятие — это не пассивность. Это активная работа. Именно поэтому принятие требует ресурсов не меньше, чем борьба.

Франкл в работе «Человек в поисках смысла» показывает, что принятие страдания может стать источником смысла [15]. Это важное уточнение. Оно позволяет увидеть, что принятие не обязательно связано с радостью. Оно может

быть связано с болью. Но даже боль может стать источником смысла. Именно в этом и состоит сила принятия.

Смирение — самое опасное, потому что ведёт к «психологическому гниению» и угасанию личности. Винникотт формулирует это так: «Человек, который отказывается от своей внутренней правды ради приспособления, платит за это утратой витальности» [26, С. 34]. Это положение важно для нашей модели. Оно объясняет, почему смирение так разрушительно. Оно отнимает не только правду, но и жизненную силу. Именно поэтому смирение нельзя рассматривать как безопасную стратегию.

Фромм в работе «Бегство от свободы» показывает, что подчинение может стать формой бегства от тревоги, но ценой утраты себя [17]. Это ещё одно подтверждение того, что смирение опасно. Оно даёт иллюзию безопасности. Но эта иллюзия оплачена слишком высокой ценой. Человек теряет не только свою версию, но и самого себя. Именно поэтому мы рассматриваем смирение как самый нежелательный исход.

Александр Капитонов говорит об этом так: «***Самое опасное — это смирение. Когда человек смиряется, он дальше просто потихоньку гниёт. Это психологическое гниение человека. Люди долго не живут, потому что они стре-***

мятся каким-то образом к смерти. Смирение — это отказ от своей вселенной, от своей правды. И это ведёт к угасанию личности. Поэтому борьба, на мой взгляд, конечно, лучше, чем смирение. Хотя для большинства случаев, для общества, не каждый сможет пройти эту борьбу». Здесь важны оба момента: и разрушительность смирения, и понимание того, что борьба требует ресурсов. Первое задаёт диагноз, второе — реалистичность терапии.

Из этого следует, что терапия должна быть направлена на восстановление способности к борьбе. Но не любой борьбы. Речь идёт о борьбе за свою правду. О борьбе, которая не уничтожает другого, а защищает себя. Именно такая борьба и ведёт к принятию. Она не отменяет различия. Она делает его переносимым.

Борьба — более продуктивная стратегия, чем смирение, хотя и требует ресурсов. Франкл говорит: «Борьба за смысл — это не патология, а условие подлинного существования» [15, С. 124]. Это положение подтверждает нашу мысль. Борьба не является чем-то ненормальным. Она является условием подлинной жизни. Без неё человек теряет себя.

Александр Капитонов подводит итог: «***Борьба, на мой взгляд, конечно, лучше, чем смирение. Хотя для большинства случаев, для общества, не каждый сможет***

пройти эту борьбу. Но если человек выбирает борьбу, он сохраняет себя. А если он выбирает смирение, он себя теряет». Это положение задаёт направление всей книги. Мы будем исследовать, как борьба и принятие помогают человеку сохранить себя. И как смирение ведёт к утрате. Именно в этом и состоит задача терапии. Она не в том, чтобы избавить человека от борьбы, а в том, чтобы дать ему ресурсы для неё.

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.