Психологические сценарии и индикаторы неравновесного состояния личности в пограничной ситуации

Ирина А. Шаповал^{a, @, ID}

^a Оренбургский государственный педагогический университет, 460014, Россия, г. Оренбург, ул. Советская, 19

@ irinashapoval@yandex.ru

ID <http://orcid.org/0000-0003-4285-2810>

Поступила в редакцию 03.07.2019. Принята к печати 30.07.2019.

Аннотация: Анализируется структурно-процессуальная модель единства неравновесного состояния личности и пограничной ситуации утраты, их возможных сценариев и индикаторов. Метод исследования: интегративный анализ концептов и эмпирических фактов психологии личности, кризисной и клинической психологии, психотерапии, психоконсультирования. Установлено, что единство состояния человека и ситуации обеспечивают психологические связи события, его личностных predispositions, интерпретации, переживания и поведения. Ключевая роль в соотношении информации о содержании внутреннего (психического) состояния и внешней ситуации и возникновении определенного состояния принадлежит границам Я. Доказано, что ситуация утраты отражает распад внутренней и внешней реальностей личности, психологический тупик и пространство между. Неконтролируемое ценностно-смысловое «зависание» коррелирует с кризисным неравновесным состоянием человека. Выявлены содержательные маркеры единства неравновесного состояния и ситуации утраты: интолерантность к амбивалентности ситуации, «слом» границ Я, темпоральные эффекты, смысловая дисрегуляция, дезинтеграция, отчуждение, выгорание, цикличность. Выход из пограничной ситуации означает смену состояния, установок, ценностей и смыслов путем реконструкции размытых или разрушенных границ Я. Для этого границы и связанная с ними ситуация должны обрести в сознании человека статус проблемы и «места» возможностей.

Ключевые слова: границы Я, контакт, психическое состояние, кризис, слом границ, зависание, пространство между, выбор альтернатив

Для цитирования: Шаповал И. А. Психологические сценарии и индикаторы неравновесного состояния личности в пограничной ситуации // Вестник Кемеровского государственного университета. 2019. Т. 21. № 3. С. 770–779. DOI: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2019-21-3-770-779>

Введение

«Человек – не абстрактное, где-то вне мира ютящееся существо. Человек – это мир человека», – подчеркивали К. Маркс и Ф. Энгельс [1, с. 414]. Напряжённое чувство «тотальной ненадёжности мира» [2] сопровождают ощущения неясности и размытости границ наличного бытия и неспособности влиять на ход собственной жизни, что свидетельствует об утрате личностью сложившихся у нее ценностных ориентиров, установок, отношений и смыслов жизни.

Подверженность жизни случайным, непредсказуемым факторам заставляет человека замыкаться в границах своей приватности и оборонять их либо пересматривать свою картину мира, образ Я, смыслы жизни и трансгрессировать за их сложившиеся границы. Обе стратегии – бегство от мира или трансгрессия – угрожают утратами идентичности личности, целостности Я, адекватности контакта с миром и реагирования на его изменения. Проблематичность

и сомнительность «жизни на распутье» отдельного человека распространяется на его отношения с миром. Превращение утрат личности в социально-психологический феномен обуславливает актуальность их исследования.

В переживании ситуации контакта человека со средой (полилога эмоций, мыслей, действий) его Я и не-Я разграничиваются и соединяются. Здесь обычны и в целом реактивны стремления определить и установить рамки контакта, чтобы включиться в него или уйти от него для сохранения границ Я и напряжённости ситуации до терпимого уровня [3; 4]. Во время выбора той или иной альтернативы человек оказывается в неравновесном состоянии: его Я утратило свои границы, его прошлое в той или иной степени девальвировано, будущее неясно и в актуальном пограничье значений и смыслов Я, мира и границ между ними он еще не готов к их переопределению.

Что объединяет пограничную ситуацию и неравновесное состояние человека? Какие психологические индикаторы являются общими для них? Какова динамика взаимоотношений ситуации и состояния?

Целью нашей работы является исследование структурно-процессуальной картины единства неравновесного состояния личности и ее пограничной ситуации. *Предмет* исследования ограничивается ситуацией утраты, выявлением ее возможных сценариев и систематизацией их психологических индикаторов.

Поскольку феноменология ситуации и соответствующих ей состояний человека развивалась в широком поле социальных наук, наше исследование интегрирует философские и психологические концепты с эмпирическими фактами кризисной и клинической психологии, психологического консультирования, психотерапии.

Экзистенциальная парадигма само содержание жизни определяет как череду неизбежно сменяющих друг друга ситуаций и определённых позиций человека по отношению к реальности. Нельзя выйти из одной ситуации и не попасть в другую, и потому жизнь оказывается «бытием-в-ситуации», а ситуация – пространством встречи мира и человека, объективации им своего возможного бытия и его «способом-бытия-в-мире» [2; 5; 6].

К. Левин механизм и важным принципом единства личности и ситуации как жизненного пространства называет динамизм напряженных систем [3]. Человек и среда образуют два полюса одной и той же поведенческой целостности, и множество принадлежащих им противоположно направленных факторов поддерживают их неустойчивое квазистационарное равновесие. Рост напряжения в одной системе и ослабление сдерживающих сил, препятствующих изменениям, в другой приводят к дисбалансу систем.

В сознании ситуация репрезентируется в форме обобщённого конструкта, включающего ее содержание, динамику, место и значение на жизненном пути личности, ее роль в картине мира и в Я-концепции. Процессуально построение конструкта ситуации (события) обеспечивает субъективная интерпретация личностью ее обстоятельств в смысловых схемах и объяснениях. Однако конструкт ситуации не обязательно объективен.

С одной стороны, интерпретируя ситуацию, человек трансформирует ее внешнюю и внутреннюю реальности в удобный для него здесь-и-сейчас и непротиворечивый смысловой гештальт. Личностную предвзятость этого образа обуславливают: а) принципы экономии и тенденциозности в отборе информации для оценки ситуации; б) контекстные ожидания и оценки происходящего; в) искаженные когнитивно-аффективные стили атрибуции; г) стереотипы, предрассудки и т. п.

С другой стороны, подчеркивает Р. Лэинг, пространство ситуации геометрически и метафорически всегда структурируется влиянием других людей [6, с. 154]. Попытки человека реалистично определить свое новое положение в изменившихся условиях и свое отношение к ним сталкиваются с давлением долга играть и разыгрывать социальные роли, ритуальные, имиджевые или компенсаторные интеракции.

Разделение внешней и внутренней реальностей ситуации, их «прочтение», ориентацию и действия человека в их контакте, разрешение ситуации обеспечивают границы Я: благодаря их трансформациям и передвижениям эти реальности взаимодействуют (соразмеряются, конфликтуют, примиряются) и соизменяются [7]. Тем самым границы Я функционируют как «психологические орудия», а человек одновременно и творит ситуацию, и творится ею, выступает и субъектом, и объектом изменений ситуации и себя самого.

Важную роль в субъективации ситуации играют сложившиеся жизненные сценарии с их гибкостью или жесткостью границ полноценности и компетентности в отношении того или иного события и установками возможного и допустимого. Опыт проживания сходных ситуаций преломляется через эмоциональную уязвимость, реактивность и психологические защиты личности и становится мерой оценки ее самооффективности. Так, по мнению И. и М. Польстер [4], жесткость границ ценностей ведёт к нарушению контактов с людьми с иными ценностями; границ привычного – к отказу от контактов с неизвестным, ригидности, фиксации в *status quo*; границ проявлений – к запрету выражать себя; открытости – быть наблюдаемым и узанным. В то же время многие из нас склонны – часто грубо и невпопад – переносить из одного социального контекста в другой свои внутренние объекты и жизненные модели [6].

В анализе психического состояния личности как результата включения ситуации в пространство Моё важно признание того, что человек *не имеет* состояние, но *является* им. По мнению О. Ф. Больнов, состояние – это основная конституция существования человека, задающая персональные рамки для потенциальных чувств как мотивов поведения [5]. R. Plutchik и H. Kellerman [8] определяют состояния как механизмы одновременно и коммуникации, и выживания: на переживание организм отвечает поведением, направленным на стимул.

Включение ситуации в бытийное и психологическое пространство человека путем придания ей персонального смысла определяет жизненный уровень личности. Поскольку персональное Моё создавалось, присваивалось, реорганизовывалось человеком для удовлетворения личных интересов и в рамках его личностных смыслов, наполнение и границы Моего безусловно ценны, что делает

его тензионным, напряженным, уязвимым для контактов с внешней средой. Особенно очевидно это для ситуаций, провоцирующих реконструкции границ Моё и Не-Моё, Я и Не-Я. Соотнесение информации об этих границах имеет результатом когнитивную оценку ситуации и затем релевантное ей переживание и психическое состояние, которое:

1) является системным ответом психики на ситуацию в виде текущей временной модификации, сопровождаемой физиологическими изменениями;

2) отражает единство ситуации, её переживания и отреагирования [8].

В анализе сущности, механизмов и возникновения определенного состояния личности в пограничной ситуации ключевая роль принадлежит функциональной системе границ Я. В определении К. Ясперса пограничная ситуация – это неизменные и неизбывные для существования человека ситуации *на грани*: смерть в разных её обликах, страдание, зависимость от случая, борьба, вина. Эти ситуации несут угрозу и обнаруживаются и осознаются наравне с их переживанием как внешнее ограничение [2]. Обнаружив рассогласование наличного опыта с происходящим, крушение и тотальную ненадёжность порядка мира и своего образа Я, человек оказывается на границе исчезновения своего мира, в пограничной ситуации.

Однако возможности «мира на границе» – особой реальности *между* – амбивалентны, подчеркивает Т. В. Куликова [10]: «пограничье» соединяет предыдущее состояние и потенциальное, открывает еще не раскрытые смыслы, возможности, перспективы, допуская альтернативу движения к ценностям или к «нулевой ценностной границе». В последнем случае расщепление, отчуждение, непродуктивность и деструктивность личности могут скрываться под синдромами эмоционального выгорания, информационного стресса, тревожности, хронической усталости, неophobia и т. п. [11].

Итак, пограничные ситуации проявляют границы Я как глубинные координаты жизни личности. В психологии феномен пограничной ситуации прямо или опосредованно отражают исследования переживаний человеком жизненных трудностей, его возрастных и личностных кризисов.

Трудные жизненные ситуации человека дифференцированы Г. Бернлером и Л. Юнссоном [12] по типам трудностей, интенсивности, величине потери или ее угрозы, длительности, степени контролируемости, уровню влияния. Временные отклонения в поведении связываются с недостатком у человека ресурсов, необходимых для совладания с ситуацией. Преморбидные особенности личности (излишнее стремление к стабильности, ригидность поведения, внутренний запрет на обращение за помощью) приводят к хроническим отклонениям в форме неврозов. Отсутствие возможностей

перестройки себя или ситуации угрожает личности кризисом, а хронический кризис с утратой самой надежды на возможность изменений указывает на слом личности.

Ф. Е. Василюк все формы критических ситуаций – стресс, фрустрацию, конфликт, кризис – объясняет параличом способности человека справиться с ситуацией [13]. Конкретное событие может затрагивать одну из «необходимостей» жизни (получать здесь-и-теперь удовлетворение, реализовывать мотивы, чувствовать внутреннюю согласованность, иметь жизненный смысл) или сразу все, и во втором случае названные выше формы критической ситуации могут соединиться. Кроме того, основная проблема может смещаться из одной «необходимости» в другую в силу внутренней динамики ситуации, а ее переживания могут быть выгодны для человека в одном измерении и ухудшать его положение в другом.

Кризис идентичности (или «смущение идентичности», по Э. Эриксону) порождает несоответствие сложившейся структуры Я изменившемуся контексту жизни или утрате «корней». Самоаутсайдерство, отчуждение, непринятие себя проявляются на разных уровнях личности [14]. В ценностно-смысловой сфере это экзистенциальный вакуум, проблемы в постановке целей и их реализации, фатализм, дискомфорт в отношении прошлого и будущего, негативное самоотношение. Эмоциональную сферу характеризуют внутренняя напряженность, высокая тревожность, подавленность, чувство собственной бесполезности, бесперспективности, беспомощности, уязвимости к стрессорам. На уровне поведения человек свои же роли и ценности отрицает или презирует как чуждые, типичны конформизм, самоизоляция, «уход» от проблем в психосоматические нарушения или аддикции.

В целом трудные, критические, кризисные ситуации так или иначе связаны с кризисами смыслов жизни – их распадом, дисгармонией, задержкой в реализации [11; 15; 16]. Персоналогия источниками такого кризиса называет несформированность смысла жизни, неудачи в его поиске или его рассогласование с условиями и возможностями его реализации; психология жизненного пути – долго не разрешавшиеся человеком или неразрешимые объективные противоречия; кризисная психология – онтологическое противоречие и рассогласования устойчивой ценностно-смысловой структуры человека и подвижной системы современной аксиосферы и условий бытия; событийный подход – ситуации, отнимающие у человека шанс реализовать принятые им смыслы.

Несомненно, без смысла жизнь становится пустой и лишенной ориентиров, но не из одного лишь смысла она состоит, подчеркивает А. Лэнгле. Необходимо еще, чтобы человек имел «*просто возможность быть*» в этом мире, иметь достаточно пространства и прочную опору

для существования [17, с. 83]. О. В. Лукьянов, в свою очередь, акцентирует «готовность быть» – переоценивать прошлое и перестраивать наличный опыт, «изменять себя, не изменяя себе», – объединяющую диссонансы и консонансы саморазвития человека как ядра механизма его устойчивости [18].

Отсутствие или дефицит названных возможности и готовности генерирует ситуацию «зависания» – пограничную ситуацию – психологический тупик. В пространстве разрыва гармонии с миром, в «пограничье» между устойчивым Я прежним, неопределенным Я будущим и частично разрушенным и неравновесным Я настоящим человек оказывается на «слабых ногах». Он фактически даже не стоит: из-под ног его отнята земля, он подвешен и парит в воздухе [19, с. 197]. Эта подвешенность – временная неконтролируемость себя и ситуации и дезориентированность – определяет кризисное неравновесное состояние человека с ослаблением адаптационных механизмов и саморегуляции.

Итак, ситуация не безлична и всегда разворачивается в двух несовпадающих реальностях человека – внешней и внутренней. Характер состояния человека в конкретной ситуации преддетерминируют: а) состояние границ Я личности; б) объективное воздействие и субъективная интерпретация ситуации; в) предшествующая и ожидаемая ситуация. Свою роль играют психосоматическое состояние личности, ее потребности, стремления, способности и потенциалы.

С позиций холизма рождение любого нового психического состояния человека означает интеграцию изменений границ между ним и ситуацией в ходе их контакта. Тем самым личностные predispositions, интерпретации, переживания и поведение человека в определенном неравновесном состоянии связываются (нелинейно и вероятно) именно объективным событием / ситуацией. В динамике неравновесного кризисного состояния личности мы выделяем его этапы: 1) «кумуляция» противоречий; 2) переходное состояние фрустрации смысла жизни; 3) «слом» прежней структуры бытия личности, делающий невозможным его продолжение, – собственно пограничная ситуация; 4) выход из пограничной ситуации путем трансформаций личности.

Результаты

Ситуация утраты – необходимый момент динамики отношений человека и его бытия: никто не огражден от утраты отношений с реальным или предполагаемым объектом любви, здоровья, способностей, возможностей, социального статуса, надежды или веры, в т. ч. в себя. Для лиц с высоким уровнем тревожности более значимы утраты безопасности, ценностей и трудности в принятии решения; для лиц с выраженными интернальностью и жизненными смыслами –

утраты статуса, контроля границ жизненного пространства и дискомфорта поиска способов их восстановления. Общей категорией является личностная уязвимость [20].

Любая травмирующая утрата образует, по выражению G. Ammon [21], «дыру в Я» и приводит к распаду пространства Моё и образа Я, объективной невозможности восстановить прерванный ход жизни и ее смыслы, подтвердить свое Я. Вариативные сценарии метаморфоз личности в ситуации утраты имеют разные потенции в виде экзистенциальных векторов жизнеисхождения и жизнепадения [22, с. 83], вплоть до клинического состояния и стагнации. Общим началом этих сценариев оказываются переживания «слома» или «разрыва» границ Я, темпоральных эффектов ситуации и интолерантности к ее амбивалентности. Дальнейшее движение к выходу из кризиса связывается с изменением как ситуации, так и самой личности (ее образа Я, образа мира, ценностей, стратегий жизни) и может быть как продуктивным, так и деструктивным (рис.).

Рис. Варианты сценариев выхода из неравновесного состояния пограничной ситуации

Fig. Scenarios for the exit from the non-equilibrium state of the border situation

Рассмотрим вначале общие психологические индикаторы пограничной ситуации и неравновесного состояния человека, травмированного утратой. Как правило, осознание утраты начинается с ощущения «слома» или «разрыва» границ Я – распада привычных причинно-следственных и пространственно-временных связей, многими переживаемого как психическая боль (*psychache*). В холистическом дискурсе эта боль признается универсальным признаком разрушения (или его угрозы) границ между организмом и средой, фрустраций смысла, чувства, потребности или реальных отношений (их ценность могла и не осознаваться) и личных границ переносимости конкретных фрустраций [11].

Поврежденные границы Я становятся мало- или неконтролируемыми человеком, что снижает качество тестирования им реальности и зрелость его защитных стратегий. Как следствие, искажаются восприятие и интерпретации ситуации, человек дезориентируется и дезадаптируется [7]. Проблемы поиска или дефицит ресурсов для восстановления привычных границ рождают ощущения дискомфорта, уязвимости, потери идентичности, психологического статуса и безопасности.

Темпоральные эффекты пограничной ситуации и кризисного неравновесного состояния изучены, пожалуй, менее всего. Обычные оценки состояния при получении известия об утрате: «Время будто остановилось». Временное измерение хронотопа человека рассыпается на фрагменты, и само Я становится мозаичным и запутавшимся в разорванных границах прошлого, настоящего, будущего [23]. «Наше гармоничное взаимоотношение с миром и людьми вокруг нас неожиданно испытывает ошеломляющий удар», – пишет Л. Бинсвангер [19, с. 196]. В такой момент существование человека отрывается от своего места в мире и будет двигаться в рамках смысловой матрицы спотыкания, погружения и падения, пока он не сможет снова обрести равновесие.

Сжатие времени, его уплотнение, концентрация на одном из временных этапов жизни (прошлом, настоящем или будущем) О. В. Лукьянов считает механизмами самодиагностики системы личности [18]: через них человек узнаёт о нарушении устойчивости своего бытия, появлении разрыва между образами мира и своей жизни или об их угрожающем сближении. Проблемой становится, прежде всего, отношение к будущему при субъективно чрезмерной его определенности, глобальности и жёсткости надежд на него или, напротив, при убежденности в его непредсказуемости.

Интолерантность к амбивалентности ситуации возникает уже при известии об утрате и ощущении «слома» границ: привычный мир стереотипов и автоматизмов, принимавшийся как данность и не подлежавший сомнению, резко становится проблематичным, прежние модели поведения и схемы интерпретации не срабатывают или обесцениваются. Стремление осмыслить неясную и многозначную ситуацию фрустрирует дефицит информации о ней и сложности её интерпретации, что дополняет интолерантность к амбивалентности ситуации интолерантностью к собственной неуверенности.

Однако переживания субъективной неопределённости и непредопределённости могут иметь различную модальность переживания, а она, в свою очередь, детерминирована не столько содержанием ситуации, сколько ее интерпретациями, зависящими от преддиспозиций личности [24]:

- негативный аффект с непереносимой тревогой характерен для интолерантности с нивелированием Я, его подчинением авторитету, маниакальной проекции и трансгрессии по нарциссически-перфекционистскому типу;
- позитивные переживания любопытства, поисковой надситуативной активности согласуются с аффективной экспансивностью личности, ее способностью к разотождествлению и самоотречению, с пониманием двойственности возможностей границ Я и их перехода;

– чувства обескураженности, растерянности, беспомощности, смятение и незнание как поступить, нерешительность и неспособность «собраться» предшествуют реакции «аноме» и принятию роли жертвы.

Итак, встретившись с амбивалентностью ситуации, человек оказывается в точке бифуркации, или «пограничье», где объективное событие, его личностные предиспозиции, интерпретации, переживания и реакции человека связаны нелинейно и вероятно «разветвляющимися цепями причинения».

Согласно продуктивному сценарию **аффективная экспансия → неадаптивная активность → трансгрессия** (рис.) аффективная экспансия является внутренним основанием мотива овладения неизвестной или травмирующей ситуацией, в которой аффективные стереотипы поведения несостоятельны, и определяет, во-первых, контакт человека с границами своего Я как «Вызов ↔ Вызов» и, во-вторых, его открытость риску в конструировании и реконструкции «опыта границы». Способы взаимодействия человека с границами его Я обеспечиваются механизмами аттракции, протекции, ингибиции, «качелей» и превращения «минуса» в «плюс» и реализуют стремление личности к выходу из привычных границ, к ориентации на самоконтроль в нестабильных ситуациях, творческое начало [25].

Сценарий **смысловая дисрегуляция и дезинтеграция личности → отчуждение → выгорание** (рис.) чаще всего описывается в кризисной психологии и психотерапии [11; 26; 27]. Подобную динамику отражают последовательные фазы «собственной работы горя». Первоначальное оцепенение сменяют переживания страдания и гнева: «Нет! Этого не может быть!». Тоску и поиск утраченного объекта объединяют осознание реальности утраты, поглощённость мыслями об утраченном и оплакивание своего горя. Дезорганизация и отчаяние выражаются в самообвинении, враждебности, редукции позитивных перспектив и естественных моделей поведения. И только идентификация с утратой и адаптация к жизни без утраченного объекта – в новых границах реорганизованного Я – приводит к выходу из горя.

Смысловая дисрегуляция и дезинтеграция личности (понимания, переживания, реализации смыслов жизни) системны и проявляются во всех сферах личности [14–16; 22; 28]:

- **потребностно-мотивационная**: утрата прежних интересов, сужение диапазона мотивов, обеднение их иерархии (амотивационный синдром), преобладание потребностной регуляции над ценностной, снижение мотивации жизни;
- **когнитивная**: диффузия критериев и потеря адекватности оценок и самокритики, дезориентация в значимом и незначимом; переопределение причин ситуации; принятие неадекватных решений и умаление,

игнорирование, отделение от своего поведения их последствий; смещение / распыление ответственности;

- *аффективная*: растерянность и тревога по поводу утраты контроля над жизнью и субъективной незначимости своих намерений и целей, обеднение эмоциональной жизни, ангедония, апатия;
- *конативная*: отчуждение, деструктивность, стихийность и хаотичность либо суггестивность, конформизм и преобладание защитного поведения;
- *ценностно-смысловая*: конфликтность источников смысла жизни, сознание ее пустоты, бессмысленности, нереализованности, бесцельности, бесперспективности; редукция потребности в смысле жизни, активности в его поиске.

В процессе утраты связи человека с собственными желаниями и потребностями поведение, аффект, ощущение, знание расщепляются внутри себя, либо обычные связи между ними нарушаются [29], определяя «потерянность» личности во внутренних содержаниях вплоть до деперсонализации или диссоциации. Субъективное ощущение потери частей своего Я сопровождается чувствами тотальной непонимаемости другими людьми, одиночества, внутреннего предательства. Прimitивные психологические механизмы и диффузная, спутанная идентичность относят состояние утраты уже к пограничной организации личности, раздельной психологической защитой расщепления.

Отчуждение личности как механизм переживания ею утраты нарушает смысловые связи в структуре ее жизненного мира [15; 16], обуславливая кризис социальной и персональной идентичностей: потерю чувств включенности, причастности, достоинства, психологической защищенности и суверенности.

Эксклюзия человека из межпоколенческих и социальных сетей индивидуально сочетается с аномией, нигилизмом, вегетативностью, авантюризмом, псевдоаутизмом. Аутоэксклюзия реализует желание бежать от осознания своих чувств и Я в целом. А. Лэнгле среди реакций на потерю идентичности выделяет: 1) взрывной эксплозивный тип («Хватит, я больше не играю!»); 2) излишне прямолинейное бесцеремонное стремление изменить ситуацию, навязать свою волю (чаще у мужчин); 3) колебание между крайностями (чаще у женщин) [17, с. 88–95].

Общее выгорание личности отражает упрощение и деформации ее системы, сокращение её контактов с миром и самим собой [28; 30]. Потерянность человека в лабиринте ценностей, смыслов и их переживаний сопровождают эмоциональное истощение, ощущение исчерпанности эмоциональных ресурсов, деперсонализация и редукция личностных достижений, негативная самооценка и неудовлетворённость жизнью. В защитах от слома границ,

связанных с ним эмоций и заодно от изменений человек может «выбирать» между интроекцией, проекцией, ретрофлексией, дефлексией, конфлюэнцией или сочетать их. В зависимости от состояния границ Я здесь выделяются две основные тенденции:

- слабо дифференцированные и размытые границы делают Я доступным для вторжения, а внешнюю и внутреннюю реальности «слипшимися», что приводит к дефициту автономности личности;
- непроницаемость границ (в силу негативного опыта контакта – единственный источник защиты) детерминирует дистанцирование Я, барьеры, большие буферные зоны и ригидность в коммуникациях [24].

Согласно А. Калшеду [26], выгорание личности можно интерпретировать как психологическую защиту «уцелевшего после травмы духа» путём изоляции его от реальности: система самосохранения исключает (полностью или частично) эмоциональные реакции на травмирующие ситуации и присваивает себе функции саморегуляции и медиатора в контактах человека с миром и самим собой.

Для сценария **смысловая дисрегуляция и дезинтеграция личности** → **реакция смирения (роль жертвы)** → **бегство в утрату** → **стагнация личности** (рис.) характерен защитный стиль «жизни с утратой». Исследования последствий травматических переживаний показывают, как трудно и часто невозможно человеку переработать ряд аспектов опыта утраты. В объяснениях развития последующих деструктивных трансформаций личности используются модели треугольных конфигураций (J. Magnavita [31]): треугольник инсайта, оперирующий моделями прошлых и текущих отношений и отношений переноса (К. Менninger); треугольник конфликта, включающий интрапсихический процесс и отношения между скрытыми чувствами, тревогой и паттернами психологической защиты (Х. Израил); концепция взаимоотношений травматического события, когнитивно-аффективного «угла», тревоги и потенциально разрушительных защит (Ю. Бронфенбренер).

Реакция смирения (роль жертвы) связана с приобретением специфической виктимности и комплекса *вины выжившего*, одновременно крайне сильного и почти неуловимого. Такой человек считает неблагополучие в жизни само собой разумеющимся и не догадывается, что сам поддерживает привычный уровень несчастья. Он может чувствовать себя хуже после собственных успехов или неудач близких либо считать свои успехи в выходе из ситуации утраты чем-то нечестным и ощущать за них вину. Компенсаторно могут формироваться тревожная незащищающая привязанность (бессознательно помогающее заботы поведение, нерешительные попытки самоубийства, нервная анорексия, ипохондрия), компульсивное оказание помощи или рентные установки.

Бегство в утрату – травмотрансформацию или травмометаморфозу – М. Ш. Магомед-Эминов описывает как экстремальную дубликацию личности субличностью, непрерывно связанной с уже утраченной реальностью [22]. Такой человек встраивает стресс утраты в свое существование в постмире возвращения, в условия своего потрясённого бытия и не пытается его преодолевать, используя защитный механизм сублимации.

Стагнация личности и ее отношений с миром проявляется в нежелании изменить свое объектное самоотношение и фаталистическое отношение к ситуации утраты, в потере пластичности, в «жизни по течению», в застое межличностных отношений и способов взаимодействия с окружением. Стремление «законсервироваться» и «законсервировать» мир вокруг себя, жить в рамках рутины и банальности следует целям самосохранения и дает определенную психологическую выгоду самоуспокоения.

Неспособность или отказ личности принять реалии ситуации, реиерархизировать ценности, принять новые смыслы и стратегии жизни, новую Я-концепцию угрожает цикличностью ее неравновесного состояния. Бегство от риска повторной травмы уязвимой части Я сохраняет и воспроизводит внутреннюю тревогу, и человек с опытом утраты склонен повторять паттерн саморазрушительного поведения [26]. Бессознательная *программа утраты* определяет готовность к очередной пограничной ситуации и интерпретацию такой ситуации как весьма вероятной и в целом допустимой. Для поддержания гомеостаза психики охраняет выработанные привычки дефектной адаптации как свое главное достояние, независимо от того, как осознает их сам человек.

Заключение

Исследование структуры и динамики неравновесного состояния личности в ее пограничной ситуации утраты показало, что их психологическое единство достигается благодаря интегрированным изменениям их границ в процессе их контакта.

Рождение пограничной ситуации в динамике кризисного состояния личности является закономерным продолжением кумуляции противоречий, фрустрации смысла жизни, разрушения прежней структуры Я, и выход из этой ситуации возможен только путем трансформаций личности и ее границ.

Общими для представленных потенциальных сценариев динамики пограничной ситуации утраты и неравновесного состояния личности являются ощущения «слома» границ Я и темпоральные эффекты. Возникающее вслед за ними чувство интолерантности к амбивалентности ситуации означает для человека попадание в пограничную ситуацию с равной возможностью конструктивного или деструктивного выхода из нее. Первичными индикаторами вектора выхода выступают аффективная экспансия или смысловая дисрегуляция и дезинтеграция личности.

Степень выраженности каждого из этих феноменов индивидуально варьируется, что определяет уникальность интенсивности и длительности неравновесного состояния и переживания пограничной ситуации у разных людей. Поскольку любая трансформация Я требует реконструкции границ, постольку границы и связанная с ними ситуация должны обрести в сознании человека статус проблемы и «места» возможностей, альтернатив, выбора.

Практическое значение настоящего исследования для сферы психологической помощи заключается в наличии психодиагностического инструментария описанного комплекса индикаторов и возможности его применения для анализа структуры и динамики неравновесного состояния человека в его неповторимой пограничной ситуации.

Литература

1. Маркс К., Энгельс Ф. Сочинения. М.: Госполитиздат, 1955. Т. 1. 699 с.
2. Ясперс К. Разум и экзистенция. М.: Канон+, РООИ «Реабилитация», 2013. 336 с.
3. Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб.: Сенсор, 2000. 368 с.
4. Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики. М.: Независимая фирма «Класс», 1996. 272 с.
5. Больнов О. Ф. Философия экзистенциализма: Философия существования. СПб.: Лань, 1999. 222 с.
6. Лэинг Р. Я и другие. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 304 с.
7. Шаповал И. А. Функции и дисфункции границ Я: эффекты самоорганизации и самодезорганизации системы // Клиническая и специальная психология. 2016. Т. 5. № 1. С. 19–32. DOI: 10.17759/cpse.2016050102
8. A general psychoevolutionary theory of emotions // Emotion: Theory, research and experience. Vol. 1: Theories of Emotion / eds. Plutchik R., Kellerman H. N. Y.: Academic Press, 1980. P. 3–33.
9. Прохоров А. О., Валиуллина М. Е., Габдреева Г. Ш., Гарифуллина М. М., Менделевич В. Д. Психология состояний. М.: Когито-Центр, 2011. 624 с.
10. Куликова Т. В. Философия «границы». Н. Новгород: НГПУ, 2009. 192 с.

11. Моховиков А. Н. Психическая боль: природа, диагностика и принципы гештальт-терапии // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 4. С. 104–127.
12. Бернлер Г., Юнссон Л. Теория социально-психологической работы. М.: РУ ВНИИМ, 1992. 342 с.
13. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
14. Дмитриева Н. В., Самойлик Н. А. Кризис идентичности: феноменология переживания. Новосибирск: НГПУ, 2012. 279 с.
15. Карпинский К. В. Опросник смыслов жизненного кризиса. Гродно: ГрГУ, 2008. 108 с.
16. Осин Е. Н. Категория отчуждения в психологии образования: история и перспективы // Культурно-историческая психология. 2015. Т. 11. № 4. С. 79–88. DOI: 10.17759/chp.2015110407
17. Лэнгле А. Person: Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Генезис, 2008. 159 с.
18. Лукьянов О. В. Готовность быть. Введение в трансформальную психологию. М.: Смысл, 2009. 231 с.
19. Бинсвангер Л. Бытие-в-мире. М.: КСП+, СПб.: Ювента, 1999. 300 с.
20. Петухова А. И. Локус контроля и границы бытийного пространства личности // Вестник Университета Российской академии образования. 2012. № 4. С. 99–102.
21. Ammon G. Handbuch der Dynamischen Psychiatric. Bd. 2. Munchen: Er. Reinhardt Verlag, 1982. 967 S.
22. Магомед-Эминов М. Ш. Трансформация личности. М.: Психоаналитическая Ассоциация, 1998. 496 с.
23. Фоминых Е. С., Шаповал И. А. Трансформации хронотопа и границ личности как диспозиции деструктивности выбора: между возможностью и закономерностью // Психология и Психотехника. 2017. № 4. С. 23–36. DOI: 10.7256/2454-0722.2017.4.24486
24. Соколова Е. Т. Клиническая психология утраты Я. М.: Смысл, 2015. 895 с.
25. Шаповал И. А. Аффективная экспансия как регулятор границ Я: от адаптационных задач к дезадаптивной активности // Клиническая и специальная психология. 2017. Т. 6. № 1. С. 1–17. DOI: 10.17759/cpse.2017060101
26. Калшед Д. Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа. М.: Академический Проект, 2007. 368 с.
27. Старшенбаум Г. В. Динамическая психиатрия и клиническая психотерапия. М.: Изд-во Высшей школы психологии, 2003. 367 с.
28. Виртц У., Цобели Й. Жажда смысла: человек в экстремальных ситуациях. Пределы психотерапии. М.: Когито-Центр, 2016. 328 с.
29. Braun B. G. The BASK model of dissociation // Dissociation. 1988. Vol. 1. № 1. P. 4–23.
30. Maslach C., Jackson S. The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behaviour. 1981. Vol. 2. № 2. P. 99–113.
31. Magnavita J. Toward a Unified Model of Treatment for Personality Disfunction // Handbook of Personality Disorders / ed. Magnavita J. Hoboken, N. Y.: John Wiley, 2004. P. 528–554.

Psychological Scenarios and Indicators of Non-Equilibrium State of the Person at the Borderline Situation

Irina A. Shapoval^{a, @, ID}

^a Orenburg State Teacher Training University, 19, Sovetskaya St., Orenburg, Russia, 460014

@ irinashapoval@yandex.ru

ID <http://orcid.org/0000-0003-4285-2810>

Received 03.07.2019. Accepted 30.07.2019.

Abstract: The paper describes the structural and procedural picture of the unity of the non-equilibrium state of the individual and a borderline situation. The subject of the study was limited to the situation of loss, for which it was necessary to identify possible scenarios and systematize psychological indicators. The study employed an integrative analysis and synthesis of theoretical and applied works in the fields of personality psychology, crisis and clinical psychology, psychotherapy, and psychological counseling. The unity of one's state and situation appeared to provide the psychological links of the event, one's personal predispositions, interpretations, experience, and behavior. The situation unfolds in the external and internal (mental state) reality, which do not coincide. An essential role in correlating of information about the state of the internal and the external and the emergence of a particular state belongs to the psychological boundaries of the individual. The situation of loss reflects the disintegration of one's internal and external realities and the psychological impasse: the time-space "in between" the previous ego, the future ego and the present ego, which is partially destroyed. The uncontrolled value-semantic "hanging" correlates with the critical non-equilibrium state of a person. The content markers of their unity are confusion, ambivalence, "breakdown" of the ego boundaries, temporal effects, semantic dysregulation, disintegration, alienation, and a burnout. Intolerance to ambivalence of a situation means getting into a border situation. The possibility of a constructive or destructive way out of this situation is indicated by affective expansion or semantic dysregulation and disintegration of the personality. Leaving a borderline situation behind requires a change of the state, attitudes, values, and meanings by restoring the eroded or destroyed boundaries of the ego. For this purpose, the borders and the situation connected with them must acquire the status of a problem and a "place" of opportunity in one's mind.

Keywords: borders of ego, contact, mental state, crisis, scrapping borders, hanging, space between, choice of alternatives

For citation: Shapoval I. A. Psychological Scenarios and Indicators of Non-Equilibrium State of the Person at the Borderline Situation. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2019, 21(3): 770–779. (In Russ.) DOI: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2019-21-3-770-779>

References

1. Marx K., Engels F. *Works*. Moscow: Gospolitizdat, 1955, vol. 1: 699. (In Russ.)
2. Jaspers K. *Reason and existence*. Moscow: Kanon+, ROOI "Reabilitatsiia", 2013, 336. (In Russ.)
3. Lewin K. *Field theory in social sciences*. Saint-Petersburg: Sensor, 2000, 368. (In Russ.)
4. Polster E., Polster M. *Integrated gestalt therapy: outlines of theory and practice*. Moscow: Nezavisimaya firma "Klass", 1996, 272. (In Russ.)
5. Bollnow O. F. *The philosophy of existentialism: the philosophy of existence*. Saint-Petersburg: Lan, 1999, 222. (In Russ.)
6. Laing R. *Me and others*. Moscow: EKSMO-Press, 2002, 304. (In Russ.)
7. Shapoval I. A. Function and dysfunction of borders of ego: the effects of self-organization and self-disorganization system. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya*, 2016, 5(1): 19–32. (In Russ.) DOI: 10.17759/cpse.2016050102
8. A general psychoevolutionary theory of emotions. *Emotion: Theory, research and experience*. Vol. 1: *Theories of Emotion*, eds. Plutchik R., Kellerman H. N. Y.: Academic Press, 1980, 3–33.
9. Prokhorov A. O., Valiullina M. E., Gabdreva G. Sh., Garifullina M. M., Mendelevich V. D. *Psychology states*. Moscow: Kogito-Tsentr, 2011, 624. (In Russ.)
10. Kulikova T. V. *The philosophy of the "border"*. Nizhny Novgorod: NGPU, 2009, 192. (In Russ.)
11. Mokhovikov A. N. Mental pain: nature, diagnosis, and principles of gestalt therapy. *Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal*, 2003, (4): 104–127. (In Russ.)

12. Bernler G., Unsson L. *Theory of socio-psychological work*. Moscow: RU VNIIM, 1992, 342. (In Russ.)
13. Vasiliuk F. E. *Psychology of experience (analysis of overcoming critical situations)*. Moscow: Izd-vo Mosk. un-ta, 1984, 200. (In Russ.)
14. Dmitriyeva N. V., Samoylik N. A. *The crisis of identity: the phenomenology of experience*. Novosibirsk: NGPU, 2012, 279. (In Russ.)
15. Karpinsky K. V. *Questionnaire on the meaning of a life crisis*. Grodno: GrGU, 2008, 108. (In Russ.)
16. Osin E. N. The concept of alienation in educational psychology: history and perspectives. *Kul'turno-istoricheskaya psihologiya*, 2015, 11(4): 79–88. (In Russ.) DOI:10.17759/chp.2015110407
17. Längle A. *Person: Existential analytical theory of personality*. Moscow: Genezis, 2008, 159. (In Russ.)
18. Lukyanov O. V. *Willingness to be. Introduction to transtemporal psychology*. Moscow: Smysl, 2009, 231. (In Russ.)
19. Binswanger L. *Being-in-the-world*. Moscow: KSP+; Saint-Petersburg: Iuventa, 1999, 300. (In Russ.)
20. Petukhova L. I. The locus of control and the boundaries of the existential space of the personality. *Vestnik Universiteta Rossiiskoi akademii obrazovaniia*, 2012, (4): 99–102. (In Russ.)
21. Ammon G. *Handbuch der Dynamischen Psychiatric. Bd. 2*. Munchen: Er. Reinhardt Verlag, 1982, 967.
22. Magomed-Eminov M. Sh. *Personality transformation*. Moscow: Psikhhoanaliticheskaiia Assotsiatsiia, 1998, 496. (In Russ.)
23. Fominykh E. S., Shapoval I. A. Transformations of chronotope and personality borders as the disposition of destructiveness choice: between possibilities and objective laws. *Psychology and Psychotechnics*, 2017, (4): 23–36. (In Russ.) DOI: 10.7256/2454-0722.2017.4.24486
24. Sokolova E. T. *Clinical psychology of Ego loss*. Moscow: Smysl, 2015, 895. (In Russ.)
25. Shapoval I. A. Affective expansion as a regulator of the borders of I: from the adaptation to the non-adaptive activity. *Klinicheskaiia i spetsial'naia psikhologiya*, 2017, 6(1): 1–17. (In Russ.) DOI: 10.17759/cpse.2017060101
26. Kalsched D. *Inner world of injury: archetypal defenses of the personal spirit*. Moscow: Akademicheskii Proekt, 2007, 368. (In Russ.)
27. Starshenbaum G. V. *Dynamic psychiatry and clinical psychotherapy*. Moscow: Izd-vo Vysshei shkoly psikhologii, 2003, 367. (In Russ.)
28. Wirtz U., Zöbeli J. *Thirst for meaning: a man in extreme situations. The limits of psychotherapy*. Moscow: Kogito-Centr, 2016, 328. (In Russ.)
29. Braun B. G. The BASK model of dissociation. *Dissociation*, 1988, 1(1): 4–23.
30. Maslach C., Jackson S. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 1981, 2(2): 99–113.
31. Magnavita J. Toward a Unified Model of Treatment for Personality Disfunction. *Handbook of Personality Disorders*, ed. Magnavita J. Hoboken, N. Y.: John Wiley, 2004, 528–554.