

18+

Арсен Аветисов

ПРИКЛАДНАЯ НАРРАТОЛОГИЯ

Теория, методы и анализ социальных
и политических повествований. Как истории
формируют власть, идентичность и реальность



Арсен Аветисов

**Прикладная нарратология.
Теория, методы и анализ
социальных и политических
повествований. Как
истории формируют власть,
идентичность и реальность**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73481658

ISBN 9785006944275

Аннотация

Прикладная нарратология – это книга о том, как истории формируют мышление, власть и социальную реальность. От теории нарратива – к практикам политического, культурного и повседневного повествования. Книга показывает, как нарративы создают идентичности, легитимируют решения и определяют границы возможного – в политике, обществе и человеческой жизни. Следующими книгами в серии являются «Французский нарратив» и «Политическая нарратология».

Содержание

От автора	6
Благодарности	9
ПРЕДИСЛОВИЕ	10
КНИГА I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ НАРРАТОЛОГИЯ	21
Часть первая	22
Глава 1. Актуальность проблемы	22
Глава 2. Зачем нам три нарратологии	26
Глава 3. Классическая нарратология	32
Глава 4. Нарратив, логика и убедительность	45
Глава 5. Когнитивная нарратология	51
Глава 6. Мозг как фабрика смыслов	59
Часть вторая	68
Глава 1. Зачем прикладной нарратологии когнитивная школа	68
Глава 2. Нейрофизиология мировоззрения	72
Глава 3. Энергетическая концепция мозга	78
Глава 4. Прикладная нарратология: как появилась практика работы со смыслами и что она делает возможным	81
Глава 5. Сегодняшний день прикладной нарратологии	87
Часть третья	96

Глава 1. Что такое нарратив	96
Глава 2. Слои нарратива: личный, семейный, социальный, культурный	104
Глава 3. Внутренняя структура и смысловые ядра	109
Глава 4. Анатомия нарратива	116
Глава 5. Нарратив как алгоритм поведения	121
Глава 6. Фильтр восприятия: самоограничения	131
Конец ознакомительного фрагмента.	136

**Прикладная нарратология
Теория, методы и анализ
социальных и политических
повествований. Как
истории формируют
власть, идентичность
и реальность**

Арсен Аветисов

Редактор Григорий Аттарян

© Арсен Аветисов, 2026

ISBN 978-5-0069-4427-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

(Очень личное)

Когда я начинал эти книги, я совсем не был уверен, что смогу довести их до конца. Не потому что не хватало знаний или материала – их было достаточно, иногда даже слишком много. А потому, что нарратив, о котором я писал, жил и во мне самом. И порой он сопротивлялся.

Каждый раз, когда я садился за новую главу, мне казалось, что я объясняю это самому себе. Я искал слова, которые помогли бы мне чуть лучше понимать собственные решения, свои сомнения, свои реакции. Иногда я снова чувствовал себя хирургом, который учится оперировать, делая разрез на собственной коже.

В какой-то момент я понял: нельзя писать о нарративах, оставаясь в стороне. Нельзя объяснять, как меняются истории, если боишься менять свою. Нельзя говорить о смысле, оставаясь равнодушным. Нельзя писать о внимании, если сам постоянно отворачиваешься от того, что действительно важно.

И поэтому эти книги стали и исследованием, и путешествием – внутренним путешествием, не всегда удобным, но всегда честным.

Я обнаружил, что мои собственные истории тоже требу-

ют трансформации, что некоторые убеждения слишком долго жили во мне по инерции, что некоторые страхи давно стали голосами, будто принадлежащими не мне, что некоторые слова я произносил автоматически, не задумываясь, откуда они появились.

И я понял: мы все больше похожи друг на друга, чем кажется. Да, у каждого – свои даты, свои люди, свои географии, но механизмы – общие. Мы ошибаемся одинаково. Любим одинаково. Защищаемся одинаково. Искренне хотим быть собой – тоже одинаково.

Я писал книги в надежде, что они помогут вам открыть что-то новое о себе и вокруг себя. Но я не ожидал, насколько много нового они откроет мне. И за это я благодарен вам, как читателю. Потому что писать – это всегда диалог, в котором вы – важнейший участник.

Я не знаю, в каком месте своей истории вы находитесь сейчас. На повороте? В точке выбора или в точке усталости? В начале чего-то большого или в завершении чего-то важного?

Но знаю одно: никакая история не бывает окончательной. Она поддается движениям души, она реагирует на внимание, она меняется, когда человек решает смотреть на себя через возможность – ту самую, которая всегда рядом, но не всегда в фокусе нашего внимания.

Если вам удастся – хотя бы немного – приблизиться к месту, где вы слышите собственный голос яснее, чем шум

внешних ожиданий, если вы позволите себе одну новую интерпретацию, которая снимает лишний груз, если вы почувствуете, что в вашей истории можно появиться новое продолжение – значит, всё было не зря.

Спасибо, что и вы собираетесь пройти со мной этот путь. Спасибо за доверие, за внимание, за внутреннюю тишину, с которой вы будете читать. Спасибо, что позволите этим книгам стать частью вашей истории – пусть даже на короткое время.

А свою историю – продолжайте. Нежнее. Смелее. Честнее. И так, как не делал никто до вас.

Потому что никто не проживёт её лучше, чем вы.

Благодарности

Эти книги появились благодаря многолетнему наблюдению за тем, как люди объясняют себе мир – и как эти объяснения начинают управлять их решениями, страхами, надеждами и формами совместной жизни.

Я благодарен тем авторам, мыслителям и исследователям, чьи работы – от философии и антропологии до политической теории и когнитивных наук – сделали возможным разговор о нарративе как о реальном социальном механизме. Их идеи стали фоном, опорой и постоянным предметом диалога в процессе работы над этими книгами.

Особая благодарность – тем практикам политики, управления, медиа и культуры, которые, осознавая это или нет, ежедневно демонстрируют силу нарратива на практике. Их решения, речи, паузы, формулы и умолчания послужили важнейшим эмпирическим материалом для анализа.

Я также признателен читателям, собеседникам и критикам, чьи вопросы, сомнения и несогласие помогали уточнять формулировки и удерживать дистанцию между анализом и убеждением.

Вся работа не была бы возможна без пространства для наблюдения, размышления и сомнения – и без людей, которые напоминали, что любая история заслуживает не только веры, но и внимания.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Люди думают, что живут в объективной реальности, но на самом деле они живут внутри историй.

Юваль Ной Харари

Актуальность, или Эра новых специальностей

Мы живём в эпоху стремительной трансформации – искусственный интеллект, нейросети, биотехнологии и метавселенные меняют не только экономику, но и саму природу занятости человека. Вместе с занятостью меняется и весь образ жизни людей.

Автоматизация забирает всё, что можно формализовать. Но чем больше задач берут на себя алгоритмы, тем выше ценность того, что остаётся человеческим: ощущения, чувства, воображение, способность видеть связи и создавать смыслы. Нет сомнения – в будущем на первый план выйдут гибридные профессии, находящиеся на стыке технологий, психологии, искусства и коммуникации. Они требуют не просто новых инструментов – они требуют нового мышления. Вот несколько из них: создатели пространств, где соединяются логические и эмоциональные законы, архитекторы, проектирующие цифровые города, среды для обучения и взаимодействия, где человеку хочется жить, а не просто существовать онлайн, специалисты, интерпретирующие био-

данные и через нейроинтерфейсы помогающие понять, почему мы действуем так, а не иначе. Это список можно продолжить...

Но наверно самые главные – это специалисты, формирующие направление мышления сообществ, медиа и компаний. Они помогают видеть главное, выстраивать контекст, соединять факты, идеи и ценности, данные, язык и эмоции в осмысленные нарративы. Кто управляет вниманием – управляет цивилизацией. Это нарратологи – создатели смысловых нарративов, которые в состоянии управлять поведением тысяч людей в компании и миллионов, населяющих целые страны.

Их главная ценность: быть проводниками, помогать обществу не терять ориентиры, создавая смыслы из хаоса через простые истории.

Будущее профессий – не о технологиях. Технологии – это инструмент, а не цель. Реальное будущее принадлежит тем, кто умеет соединять рациональное и человеческое, код и смысл, интеллект и воображение.

Именно эти люди – создатели смысловых нарративов – будут определять облик и поведения общества через десять лет. Потому что они не конкурируют с машинами – они делают их частью человеческой эволюции.

Настоящий успех не в повторении или упорном следовании за изменениями. Настоящий успех в предвосхищении изменений, в том, чтобы быть готовым к ним или стать эти-

ми изменениями.

Почему нарратив – это не история, а форма жизни

Мы живём в эпоху беспрецедентного количества информации и при этом – в эпоху дефицита смысла. Никогда прежде человек не знал столько фактов, не получал столько информации, но никогда прежде он не был столь дезориентирован в вопросе: Что из этого имеет значение именно для него самого?

Мы привыкли объяснять происходящее с нами внешними причинами: экономикой, политикой, технологиями, биологией, случайностью. Мы говорим о кризисах, трендах, эпохах, рынках, алгоритмах. Но за всеми этими словами скрывается нечто гораздо более фундаментальное – способ, которым человек связывает события в осмысленную картину мира. Этот способ редко осознаётся, но именно он определяет, как мы принимаем решения, что считаем возможным, чего боимся, за что готовы бороться и ради чего живём.

Этот способ называется нарративом

Нарратология долгое время оставалась дисциплиной академической, связанной с литературой, текстами, структурами повествования. Но в реальности нарратив давно вышел за пределы библиотек. Он живёт в политике, экономике, медиа, образовании, маркетинге, в личных решениях и коллективных страхах. Он стал универсальным механизмом орга-

низации человеческого опыта.

Нарратив – это внутренняя логика, которая превращает разрозненные факты и события в историю с началом, направлением и предполагаемым финалом. Это структура, благодаря которой прошлое объясняет настоящее, а настоящее – оправдывает или отрицает предполагаемое будущее. Человек может не уметь формулировать свою историю словами, но он всегда живёт внутри неё.

Мы действуем не потому, что «так объективно», а потому что это так для нас выглядит.

Мы выбираем не из реальности, а из её интерпретации.

Мы реагируем не на события, а на смыслы, которые им приписали или нашли. И часто задолго до того, как эти события произошли.

В этом и заключается ключевая проблема современности: мир стал сложнее, стремительнее и неопределённое, а наши внутренние истории – инерционнее, проще и, часто, уже устаревшими. Мы живём в XXI веке, опираясь на нарративы, сформированные нами в детстве, в другой культурной реальности, в других условиях выживания. Мы пользуемся новыми технологиями, но объясняем себя и мир языком прошлого.

Отсюда – хроническая тревога, ощущение бессмысленного напряжения, дезориентация, социальные конфликты, поляризация, манипулируемость масс и внутреннее чувство, что жизнь как будто «проходит мимо», даже если внешне всё

выглядит благополучно.

Удивительно, насколько человек привязан к собственной истории. Даже если эта история ему мешает, он держится за неё крепко, потому что она близка и знакома ему. И, как не странно, но именно в этой привязанности и противоречии появляется возможность ее изменения. Если история влияет на поведение, значит, меняя историю, мы можем менять поведение. Здесь нет магии, самовнушения и попытки придумать новую биографию или изменить прошлое, а есть точная и аккуратная работа со смыслами, которые человек вкладывает в свою жизнь и в окружение.

Эти книги – о такой работе. О том, как увидеть сюжет и смысл, которые управляют решениями и жизнью. Как услышать привычные фразы, за которыми стоят ограничения или потенциал. Как изменить элементы истории так, чтобы они начали вести вперед, а не назад. И главное – как сделать это безопасно, честно и эффективно.

Мы подходим к нарративу как к инструменту. Это технический подход. Прикладной. Он не отменяет эмоции и не игнорирует биографию. Он дает способ действовать.

Зачем нужны эти книги

Эти книги продолжает исследовательскую линию, начатую в работах **«Сила нарративного интеллекта»** и **«Homo Narrare»**. В них был заложен базовый тезис: человек – не просто рациональный субъект, а существо, ор-

ганизирующее опыт, решения и идентичность через рассказывание. Настоящие книги развивают этот подход, переходя от общего понимания роли нарративного интеллекта к его прикладному использованию – в жизни, управлении и культуре. От **«Теоретической нарратологии»**, **«Прикладной нарратологии»** до **«Французского нарратива»**.

Следующим шагом этой серии станет книга **«Политическая нарратология»**, в которой те же механизмы будут рассмотрены на уровне коллективных историй, власти и общественных систем. Таким образом, все работы образуют единую концептуальную рамку: от индивидуального нарратива – к культурному, и далее – к политическому. Это не отдельные книги, а последовательные уровни одного исследования о том, как истории формируют реальность и как с этим можно работать осознанно.

Они нужны тем, кто хочет быть актуальным сейчас и через 10 лет. Тем, кто чувствует, что играет чужую роль. Тем, кто понимает, что повторяющиеся проблемы – это не случайность. Тем, кто ищет способ перестроить жизнь и окружение не через силу и напряжение, а через логику и смысл. Тем, кто работает с людьми – лидерам и руководителям, коучам, преподавателям и родителям, пиарщикам и коммуникаторам. Тем, кто хочет научиться создавать будущее так же уверенно, как составляет планы на неделю. Сюжеты – главный внутренний интерфейс. Меняя интерфейс, мы меняем систему.

Что будет в книгах

Первая книга **«Теоретическая Нарратология»** – базис. Это фундамент: что такое жизненный нарратив, почему он возникает, какие его основные элементы? Мы разберем механизмы, по которым формируется смысл, рассмотрим взаимодействие личных, семейных и культурных сюжетов. Это знание – опора. Без него практическая часть превращается в набор хаотичных приемов.

Вторая книга **«Прикладная Нарратология»** – практическая. Здесь инструменты. Методы анализа и диагностики: как слышать скрытые истории, как работать с повторяющимися эпизодами, как отделять факты от смыслов. Техники трансформации: как менять угол зрения, как корректировать роли, как перестраивать линию будущего. Приводимые упражнения будут пошаговыми, понятными и сразу применимыми.

Третья книга **«Французский нарратив»** – практический пример. История Франции и французский образ жизни как модель баланса нарративов. Франция – страна, где сюжеты развиваются контрастно и внятно: свобода, равенство, стиль, сопротивление. Французская культура – отличное пространство для того, чтобы увидеть, как нарративы формируют поведение и как исторические линии могут стать метафорой жизни каждого.

Книга **«Политическая нарратология»** – о моменте,

когда чужая история становится обязательной. Она о том, что происходит, когда нарратив перестаёт быть личным или культурным и становится политическим. Когда история начинает говорить от имени миллионов и превращаются в инструмент власти.

Почему мы сравниваем разные школы

Чтобы работа с историей была качественной, нужно понимать три существующие научные перспективы.

Классическая нарратология изучает структуру текста. Она объясняет механику сюжета, роли, порядок событий.

Когнитивная нарратология изучает, как мозг строит историю, почему человек видит связь там, где её нет, как память соединяет факты.

Прикладная нарратология, которая и лежит в основе этой книги, берет оба этих видения и превращает их в инструмент действия. Её задача – не объяснить историю, а дать возможность изменить её.

Мы будем пользоваться всеми тремя подходами. Но основной – прикладной, который соединяет элементы повествовательной теории и стратегического мышления.

О чём эти книги точно не будут

Мы не создаем выдуманные версии прошлого, мы работаем с реальностью. Мы не стираем, а переосмысливаем, не подгоняем жизнь под красивый сюжет, а подбираем исто-

рию, которая поддерживает реальное движение вперед.

Книги не обещает мгновенных трансформаций. Нарратив – сложный механизм. Его нужно анализировать и разворачивать во времени постепенно. Но если работать методично, эффект накапливается. Нарративный подход – не терапия и не лечение травм, а работа со смыслом.

Зачем нам Франция?

Франция – удачный пример страны, где нарративы не просто существуют, а доминируют. Здесь культура живет сюжетами, политика – сюжетами, личности – сюжетами. Француз может спорить о еде как о философии, защищать стиль как политическую позицию, жить так, будто каждый эпизод – часть большого фильма.

Сама история Франции дает четыре особенно мощных нарратива, которые легко увидеть и перенести на личную жизнь: свобода как право быть собой; общность и равенство как стремление к справедливости; стиль как форма самовыражения; сопротивление как внутренний двигатель, который каждый раз поднимает человека после поражений.

Эти четыре нарратива мы используем как модель жизненного баланса.

Как работать с книгами

Лучше всего – последовательно. Но можно и наоборот: сначала воодушевиться французским путешествием в тре-

твей книге, а потом вернуться к теории и практической части. Книги можно читать быстро, но работать с ними нужно медленно. Делайте упражнения, записывайте и сравнивайте свои ответы через неделю. Повторяйте методы и техники на нескольких ситуациях, адаптируйте их под окружение и обстоятельства.

Что будет на выходе

Изучив книгу, вы сможете:

- понимать, почему одни идеи захватывают миллионы, а другие умирают;

- разбираться, почему факты больше не убеждают и как формируются идентичности;

- понимать собственную историю и истории окружения как систему;

- анализировать и диагностировать нарративы, которые вам навязывают;

- осознавать истории, которые вас тормозят и не дают развиваться;

- находить истории, которые стали центрами искажений;

- трансформировать элементы истории без выдумывания «новой жизни» и формировать сюжет будущего как стратегию;

- поддерживать баланс между ключевыми жизненными нарративами.

Эти книги о том, как рождаются смыслы. О том, как они

управляют нами и как мы можем научиться работать с ними осознанно, действовать так, чтобы новая история становилась реальностью.

КНИГА I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ НАРРАТОЛОГИЯ

Часть первая

Глава 1. Актуальность проблемы

*Человек есть не что иное, как совокупность
своих поступков.*
Жан-Поль Сартр

В своей книге *Story Intelligence* Ричард Стоун и Скотт Ливенгуд приводят данные исследований, согласно которым четверо из десяти человек в США не находят полноценной жизненной цели, а четверть не имеют четкого представления о том, что делает жизнь значимой.

Прославленный французский невролог и психиатр Борис Цирульник, также известный как «отец стойкости», утверждает, что качество делать жизнь значимой исходит из способности сублимировать боль переживания посредством творчества, в том числе художественного. Основным эффективным инструментом в профессиональной практике Цирульника было повествование. Говоря другими словами: тот, кто не умеет быть автором собственной истории, теряет жизненный смысл.

Способность делать свою жизнь и жизнь окружения значимой, ставить убедительные цели, раскрывать смыслы

и инициировать действия – все это функции нарративного интеллекта, а направление изучающее этот предмет – нарратология.

Согласно гипотезе Сепира—Уорфа, существующая в сознании человека система понятий, а следовательно и мышление, определяется его языком. В среднем люди произносят около шестнадцати тысяч слов в день. Думая, они проговаривают в сознании примерно в пять раз больше.

Поведение людей, в конечном итоге, представляет собой итог этих внутренних разговоров, суждений, представлений, идей. Это своего рода истории – программы, которым люди следуют в зависимости от обстоятельств. Они определяют, как люди воспринимают, представляют и действуют. Они придают ясность их жизненному значению и помогают им идти дальше, в будущее. Понятно, что трудно недооценить актуальность изучения этого языка повествования – языка, программирующего поведение человека.

Способность эффективно обучаться, влиять, управлять и выживать в двадцать первом веке зависит от знания нарратологии. Люди должны быть готовы отучиваться и переучиваться по мере того, как на планете меняются технологии и условия жизни. Как учителя для самих себя, они являются или живым доказательством того, что их нарративы в состоянии меняться, или они по-прежнему, оставаясь невеждами, не способны менять ни себя, ни окружение, лишь потому, что не умеют этого делать.

Бакминстер Фуллер как-то сказал: «Вы никогда не измените ситуацию, борясь с существующей реальностью. Чтобы что-то изменить, постройте новую модель, которая сделает существующую реальность устаревшей». Именно нарративы являются «точкой сборки» модели этой новой реальности, модели восприятия мира человеком и своего в нём поведения. По большому счёту, и сам человек представляет собой перемещающееся в пространстве и времени собрание своих историй. Хотя и само это перемещение тоже есть история, которую называют жизнью.

Нарративы определяют практически всё, что человек «сознательно» воспринимает, ощущает и делает. Что он делал вчера, что он делает прямо сейчас и что будет делать завтра. Это живая ткань его мировоззрения, то, во что он верит, как видит свое будущее, с кем общается, кого любит и как взаимодействует с окружающим его миром. Нарративы определяют где и как он работает, почему он там находится, нравится ли ему его ситуация или нет. И даже то, что по его мнению произойдет, когда он умрет.

Фактически, нарративы управляют, объясняют и планируют жизнь человека. Выполнение этих объясняющих и управляющих программ осуществляется посредством их внутренней интерпретации в сознании. Люди запоминают такие интерпретации и принимают их как возможные или необходимые реагирования при тех или иных обстоятельствах. Каждый раз, внутренне пересказывая себе последова-

тельность действий и их смысл, человек закрепляет их настолько, что не замечает, как следует им. При этом в равной степени люди могут следовать своим программам и выполнять как их, так и те, которые им интерпретировало окружение.

И здесь кроется тот самый «тонкий» и опасный момент: мозг, следуя своей незыблемой стратегии экономии энергии, больше склонен использовать готовые истории, а не создавать новые. Этих готовых программ вокруг человека в силу невероятной информационной плотности стало также много, как и чужих интересов. Выбор из них нужных в данной ситуации и жизненно необходимых стало действительно проблемой. Сегодня технологии в состоянии трансформировать сомнительный для жизни самого человека выбор в очевидный выбор для его сознания.

Это самая большая проблема для любого человека и самое большое окно возможностей для его окружения.

Глава 2. Зачем нам три нарратологии и почему без них невозможно понять прикладную работу со смыслом

*Мы рассказываем себе истории, чтобы
выжить.*

Джоан Дидион

Когда мы произносим слово «нарратив», у людей возникают разные представления. Кто-то думает о литературе, кто —то о политике, кто-то о психологии. И все они будут правы лишь частично. Нарратив — это не один объект. Это несколько параллельных миров, которые описывают одно и то же явление разными языками. Чтобы понять, как это работает, необходимо увидеть все три системы: классическую, когнитивную и прикладную.

Каждая из них сформировалась в разные эпохи, из разных задач и в разных профессиональных средах. Вместе они дают целостное понимание того, как человек создаёт смысл, как живёт внутри своей истории и как эта история может быть изменена.

Эта глава — о том, зачем нам нужны три подхода, почему без них невозможно работать со смыслом и понять какое место занимает каждый из них в современной нарратологии.

История как инструмент ориентации

Нарратив – это прежде всего способ упорядочивать жизнь. Человек не может жить в хаосе, ему нужно объяснение даже самого хаоса. Он постоянно задаёт себе вопросы: «Что происходит?», «Почему?», «Что это значит?», «Что мне теперь делать?». Ответы на эти вопросы складываются в систему – структуру восприятия, которая превращает поток событий в понятное для сознания повествование.

Когда мы называем что-то «моей историей», на самом деле мы описываем своеобразную внутреннюю карту. Эта карта не всегда точна и не всегда актуальна. В ней могут остаться старые границы, исчезнувшие опасности, искажённые пропорции. Но парадокс в том, то человек ориентируется именно по ней.

Чтобы помочь человеку обновить карту, важно понимать не только то, что он рассказывает, но и то, как устроен сам механизм построения этой истории. И здесь три нарратологии дают три уровня зрения.

Почему одной теории недостаточно

Классическая нарратология объясняет: **«Как устроена история в виде текста?».**

Когнитивная отвечает на вопрос: **«Как мозг понимает и создаёт историю?».**

Прикладная – на вопрос: **«Как история влияет на действие и как её можно изменить?».**

Если мы ограничимся только одной из них, взгляд будет неполным. Классическая школа даёт прекрасный язык анализа, но ничего не говорит о внутренней динамике личности. Когнитивная объясняет психические процессы, но не даёт инструментов изменения. Прикладная работает с изменениями, но нуждается в точности и структуре первых двух школ.

В прикладной нарратологии важно уметь видеть сразу три уровня: структуру, восприятие и действие. Тогда история превращается не в абстракцию, а в живой инструмент.

Нарратив как пересечение трёх миров

Чтобы представить себе взаимодействие этих трёх подходов, удобно думать о нарративе как о трёхслойной конструкции.

1. Форма (классический уровень)

Каждая история имеет структуру: начало, развитие, кульминацию, развязку. У неё есть перспектива, ритм, характер времени, внутренняя логика. Даже жизненные истории имеют форму – не такую точную, как литературные, но вполне различимую.

2. Понимание (когнитивный уровень)

История работает через механизмы мозга. Мы связываем факты, достраиваем пробелы, упрощаем сложное, ищем причинность. Мозг создаёт смысл, даже когда человек этого не осознаёт.

3. Действие (прикладной уровень)

История становится поведением. Она превращается в убеждения, реакции, границы возможного. Она определяет, что человек считает успехом, что воспринимает как угрозу и какое будущее допускает для себя.

Только сочетание всех трёх уровней даёт возможность работать со смыслом так, чтобы изменения были реальными, а не косметическими.

Человек как носитель множества сюжетов

Важно понимать: у человека нет одного нарратива. У него есть система историй о себе, о мире, о людях, о будущем, о прошлом. Они переплетаются, иногда противоречат друг другу, иногда усиливают, иногда нейтрализуют.

Кто-то живёт в истории «я должен быть сильным».

Кто-то – в истории «мир опасен».

Кто-то – в истории «если я проявлю себя, меня не примут».

Кто-то – в истории «ценность определяется полезностью».

Кто-то – в истории «я имею право на своё».

Каждая из этих историй имеет структуру, когнитивный механизм и практические последствия.

В прикладной нарратологии мы должны уметь различать, какой уровень доминирует: форма, интерпретация или действие. Иногда история звучит как текст – длинный, эмоциональный, насыщенный деталями. Иногда она проявляется как короткая фраза, которая повторяется снова и снова. Ино-

гда она вообще не произносится – она живёт в реакции и действии.

Чтобы работать с историей, специалист должен видеть её как систему: как сюжет, как мыслительный процесс и как стратегию поведения. Эту тройную оптику и дают три нарратологии.

Переход от теории к практике

Цель этой части книги познакомить вас с тремя направлениями и показать их практическое значение. Каждое последующее направление расширяет предыдущие, добавляет слой, делает нарратив более объёмным.

Классическая школа помогает увидеть структуру истории. Когнитивные механизмы – понять, на каких интерпретациях держится мировоззрение. Прикладные инструменты – изменить историю так, чтобы она стала ресурсом.

Это совмещение делает прикладную нарратологию мощным инструментом – не художественным, не академическим, а жизненным, позволяющим видеть, как история управляет выбором в прошлом и понимать, каким образом она продолжает действовать в настоящем. Именно с этого места теория перестаёт быть наблюдением и становится действием.

Далее мы будем разбирать каждый из этих подходов по отдельности – начиная с классической нарратологии, языка формы и структуры, без которого невозможно ни понимание

истории, ни ее трансформация.

Глава 3. Классическая нарратология

Как возникла дисциплина, что она изучает и почему её язык до сих пор определяет работу со смыслом

Повествование – это не последовательность событий, а способ их представления.
Жерар Женетт

Истории кажутся магией только тем, кто не видел их чертежей.
Современная теория сторителлинга

Классическая нарратология возникла из стремления понять, **почему истории работают**. Она родилась в пространстве текста, формы и структуры – там, где смысл впервые был рассмотрен не как вдохновение, а как результат точной архитектуры.

Эта глава возвращает нас к истокам дисциплины, которая дала язык всем последующим подходам. Без неё невозможно ни когнитивное объяснение нарратива, ни прикладная работа с изменением истории, потому что невозможно изменить то, чья форма не распознана.

Чтобы понять, как современная нарратология пришла к своим идеям, нужно вернуться туда, где она родилась.

А возникла она не в психологии и не в социологии, а в литературоведении XX века. Это важно: дисциплина выросла из внимания к тексту, к форме, к тому, как человек создаёт смысл через структурированное повествование.

Классическая нарратология – это дисциплина, которая впервые заявила: история – это не вдохновение, не поток эмоций, не «талант», а архитектура. У истории есть конструктивные элементы, и если их изучить, можно понять, почему некоторые тексты работают и остаются в памяти, а некоторые разваливается уже на втором абзаце. Классическая нарратология родилась из простой, но революционной мысли: **история устроена по правилам, и эти правила можно разобрать как механизм.**

На первый взгляд это кажется крайне рациональным и холодным. Как будто нарратологи хотят лишить текст магии. Но на самом деле всё наоборот. Когда понимаешь структуру истории, уважение к творчеству только растет. Как в музыке: чем больше понимаешь теорию, тем ярче слышишь нюансы. Классическая нарратология делает историю не магией, а мастерством.

Это открытие стало возможным благодаря почти столетнему интеллектуальному движению, которое вело к идее структуры. Классическая нарратология формировалась на пересечении двух мощных интеллектуальных традиций – структурализма и текстового анализа. Её задача была ясной: научиться описывать устройство повествования так же точ-

но, как физика описывает движение, а лингвистика – грамматику. И хотя её интересы, казалось бы, лежали далеко от практической работы с людьми, именно эта школа создала язык, без которого невозможно понять ни когнитивную, ни прикладную нарратологию.

Классическая нарратология не появилась внезапно. Она не была открытием одного человека или одной школы. Это результат долгого процесса, в котором участвовали филологи, философы, фольклористы, критики и лингвисты. Чтобы понять её силу и ограничения, важно увидеть её развитие шаг за шагом – от первых догадок до современной институциональной формы.

Истоки: структурализм и поиски универсального языка истории

Думать о том, как устроен рассказ, начали задолго до XX века. Аристотель в «Поэтике» описал начало, середину, конец, катарсис, поворотные моменты, связи между событиями. Это ещё не нарратология, но первый шаг к идее, что история – это структура.

В XVIII—XIX века компаративисты и романисты, исследователи фольклора начали искать повторяющиеся паттерны, мотивы, типовые сюжеты, архетипы. Французы уже тогда задавали направление: Руссо, Дидро, эра просвещения – всё это подталкивало к идее, что искусство можно объяснять рационально. Но системной теории ещё не было.

Начало XX века. Первая волна формализации сюжета приходит из России, а затем переезжает во Францию. Русские формалисты, такие как Виктор Шкловский, Юрий Тынянов, Борис Эйхенбаум, **Владимир Пропп** делают два прорыва: они отделили «сюжет» от «фабулы» и показали, что литературный текст строится на **приёмах**, а не только на «**содержании**» и отражении реальности. Эти идеи повлияют на французских структуралистов, которые позже скажут: «Пропп был первым архитектором сюжета».

Пропп, анализируя русские сказки, показал, что при всей разнообразности, все истории работают по фиксированным схемам и фактически придумал первый «грамматический» подход к сюжету. Это ещё не нарратология, но это фундамент будущей дисциплины. Хотя французская школа стала сердцем классической нарратологии, первым мощным толчком стала именно работа Владимира Проппа. Пропп не интересовался психологией персонажей, его внимание было направлено на **структуру действия**. Он был первым, кто сказал: повествование можно разложить на элементарные шаги. Это стало фундаментом для всех последующих исследований.

В середине XX века европейские гуманитарные науки искали порядок там, где раньше видели хаос. Литература рассматривалась как система, язык – как структура, культура – как набор знаковых кодов. Нарратив стал восприниматься как конструкция, подчинённая определённым правилам.

Появилась мысль: **если история имеет внутреннюю логику, её можно описать точно.** Эта вера в структуру определила подход всей классической школы.

Французская школа – становление дисциплины

До структуралистов истории анализировали иначе: обсуждали авторское вдохновение, отыскивали мораль, восхищались стилем письма; сравнивали эпохи и направления. Но никто не пытался понять, почему одни сюжеты выживают столетиями, а другие исчезают? Почему некоторые истории кажутся монументальными, а другие явно слабыми?

В середине XX века французские интеллектуалы предложили радикальную мысль: **история живет не потому, что она красива, а потому что она структурно устойчива.** То есть сюжеты имеют внутреннее устройство, подобное архитектуре или анатомии. Структурализм стал идеологической почвой, подготовив общий поворот гуманитарных наук к идее, что за любыми явлениями культуры стоят структуры. Если раньше исследовали авторов, эпохи, влияния, то структуралисты сказали: важно не кто и когда, а **как это устроено.** Для нарратологии это было решающим сдвигом: история перестала быть «произведением гения» и стала **анализируемой системой.**

Базовый принцип: «функция важнее содержания». Это главный закон классической нарратологии. Не важно, кто персонаж – важно, что он делает в структуре. Напри-

мер: отец может быть тираном, а может быть наставником, герой может быть слабым или сильным, но его функция – двигать сюжет, антагонист может быть человеком, природой, государством, идеей. То, что делает историю историей, – это не украшения, а роль каждого элемента. В этом подходе герой – не человек, а функция движения, анализ – не про психологию, а про механику.

«Граф Монте-Кристо» как механическое совершенство

Хотя роман написал не француз-структуралист, а Александр Дюма, он идеально вписывается в логику классической нарратологии. Почему? Потому что он работает как идеальная машина:

экспозиция – Эдмон Дантес: честный, талантливый;

нарушение равновесия – предательство;

изгнание – тюрьма;

новая идентичность – Монте-Кристо;

цель – восстановление справедливости;

завершение – баланс восстановлен.

Функции выстроены по часовой стрелке. Каждый персонаж – не просто лицо, а часть механизма:

Фернан – инициатор нарушения;

аббат Фариа – катализатор развития героя;

Мерседес – эмоциональная ось;

Вильфор – символ институциональной несправедливо-

сти.

История читается как легенда, потому что её структура идеальна.

В 1950—1970-е годы французский структурализм становится центром классической нарратологии, а сама нарратология получила окончательное оформление. Именно здесь появились учёные, создавшие язык, на котором до сих пор говорит любая школа, работающая с историями.

Это ключевой период. Именно здесь на пересечении литературной критики и семиотики (Барт, Женетт, Греймас, Тодоров), лингвистики (Фердинанд де Соссюр) и антропологии (Клод Леви-Стросс), зарождается классическая нарратология в современном смысле.

Ролан Барт: нарратив как игра кодов

Барт рассматривал текст как систему знаков, которая воздействует на читателя через коды – культурные, символические, семантические. Он говорил о многослойности повествования, о том, что история одновременно проста (как цепочка событий) и сложна (как сеть интерпретаций).

Анализируя мифы общества как тексты и призывая к междисциплинарному изучению повествования, Барт сделал два вывода, которые особенно важны для когнитивной нарратологии.

«Нарратив везде» – история рассматривается как уни-

версальная форма организации опыта, а не как свойство литературы. Это прямой мост к идее, что мозг структурирует мир через нарратив.

Конфузия следования и причинности : Барт описывает «главный механизм нарратива» как смешение последовательности и причины (что потом переосмысливается как когнитивная склонность к «post hoc ergo propter hoc»).

От Барта прикладная нарратология унаследовала идею: **история – это не только то, что говорится, но и то, как она читателю позволяет думать.**

Жерар Женетт: архитектор нарратологии

Женетт фактически создал «анатомию истории». Текст автономен и его можно анализировать независимо от автора и читателя. Это и есть классический структурный взгляд. Подход **Женетт** структурировал повествование так, что его можно рассматривать как систему координат. Именно поэтому он стал центральной фигурой всей дисциплины.

Жерар Женетт дал нарратологии фундаментальный инструмент: **анализ времени**. Он показал, что в истории есть:

- **порядок** (в какой последовательности рассказывают события);
- **длительность** (сколько текста уделено сцене);
- **частотность** (сколько раз событие повторяется);
- **уровни повествования** (кто рассказывает – герой, ведущий голос, персонаж второго уровня).

Именно Женетт доказал, что повествование – это не просто цепочка событий, а игра с восприятием времени.

Французский роман XIX века – лаборатория этих приемов. Бальзак, Флобер, Золя – каждый манипулировал временем, создавая особое ощущение плотности мира. Например, у Бальзака время сжимается и расширяется, когда он показывает социальный механизм.

У Флобера время тянется, когда Эмма Бовари переживает эмоциональный кризис.

У Золя время становится ритмом среды. Классическая нарратология помогает увидеть эти движения как инженер: точные, функциональные, идеально рассчитанные.

Женетт вводит понятие «фокализация» – кто именно видит и знает события. Это ключевой инструмент. Рассказывание – это всегда выбор точки зрения. Французские романы – этому доказательство.

В «Мадам Бовари»: если бы история шла от лица Эммы – это был бы роман о мечте. Если бы от лица врача – роман о недоумении. Если бы от лица общества – роман о скандале.

Но Флобер выбрал позицию стороннего наблюдателя, который холодно и точно фиксирует ее разрушение. И именно эта позиция делает роман столь впечатляющим.

«Narrative discourse» Женетт становится эталоном структурной нарратологии, без которого когнитивный анализ был бы размытым.

А. Ж. Греймас: актантная модель

Греймас ввел идею, что любой персонаж – это не человек, а «актант» – функция сюжета. Таковые актанты могут быть: Субъект (герой), Объект (цель героя), Адресант (кто дает цель), Адресат (кому нужен результат), Помощник. Противник.

Любую историю можно пересобрать через эти роли.

Например, «Красная Шапочка»: Субъект – Шапочка. Объект – добраться до бабушки. Адресант – мама. Адресат – бабушка. Помощники – лесорубы. Противник – волк.

И то же можно сделать с любым романом: Например, «Отверженные»: Субъект – Жан Вальжан. Объект – искупить прошлое. Адресант – епископ Мириэль. Адресат – общество, Козетта. Помощник – внутренняя мораль. Противник – Жавер, система.

Это превращает даже огромный роман в простую схему, где каждая часть работает как элемент двигательной системы.

И, наконец, **Цветан Тодоров** вводит сам термин «**нарратология**» и работает с типами повествований, жанрами, грамматикой рассказа.

Классическая нарратология сегодня: что осталось, что изменилось

Сегодня эта школа уже не ограничивается анализом художественных текстов. Её инструменты применяют в анализе политических выступлений, в журналистике, в кинематографе, в коммуникациях брендов, в стратегическом консультировании.

Но главное – классическая нарратология дала нам **язык**, без которого невозможно описывать историю в любой области. Когда прикладной нарратолог говорит: «в вашем рассказе смещена фокализация», или «сюжет построен вокруг одного и того же ритма препятствий», или «вы используете линейную структуру, хотя ситуация требует разветвлённой» – это всё наследие классической школы.

Почему прикладной нарратолог обязан знать классическую школу?

Потому что она позволяет видеть **форму**. Форма – это то, что остаётся стабильным, даже когда содержание меняется. Например, человек пересказывает одну и ту же историю, но меняет факты – форма при этом остаётся прежней.

Сотрудник объясняет себе сложность работы через одну и ту же структуру конфликта.

Организация выстраивает корпоративный нарратив на основе повторяющейся драматургии – герой, враг, победа.

Семья живёт внутри истории с жёстким распределением ролей: сильный, слабый, спасатель.

Форма – это то, что специалист должен увидеть, прежде

чем переходить к изменениям. Нельзя трансформировать то, что не распознано.

Классическая нарратология даёт умение слышать структуру так же ясно, как музыкант слышит ритм. Без нее человек плавает в эмоциях и образах, не понимая, что историю можно разбирать. Она учит видеть структуру, функции, роли, точки поворота, логику событий. И когда вы освоите этот язык, то сможете разбирать **свою жизнь** так же ясно, как нарратологи разбирали тексты Бальзака.

Ограничения классической школы

Классическая нарратология научила видеть то, что обычно остаётся невидимым: форму истории, её ритм, функции и точки напряжения. Она дала язык, с помощью которого нарратив перестал быть туманным понятием и стал разборной конструкцией.

Но у этой точности есть предел. Классическая школа отвечает на вопрос, **как устроена история**, но не объясняет, **почему именно эта история удерживается в сознании**, почему человек застревает в одних сюжетах и игнорирует другие и каким образом форма превращается в выбор и действие.

Чтобы ответить на эти вопросы, необходимо выйти за пределы текста и посмотреть, как история создаётся, удерживается и искажается в сознании. Именно здесь начинается когнитивная нарратология – следующий шаг в понимании то-

го, как смысл становится реальностью.

Глава 4. Нарратив, логика и убедительность

*Человек действует не по доказанному,
а по тому, что может быть.*

*Логика говорит, что верно. Нарратив – что
возможно. Истина обязывает ум. Правдоподобие
ведёт поступок.*

От истины к правдоподобию

Большинство человеческих решений принимается вне условий строгого доказательства – в ситуации неполной информации, открытого будущего и конфликтующих оснований. В этих условиях логика в классическом смысле оказывается недостаточной. Её место занимает другая форма рациональности – нарративная.

Логика отвечает на вопрос, **что истинно**. Нарратив – на вопрос, **что имеет смысл сделать**.

Это различие принципиально. Нарратив представляет собой самостоятельный режим рациональности, ориентированный не на доказательство, а на возможность выбора и действия. **Нарратив – это рациональность действия, а не рациональность истины.**

Истина, убеждение и выбор: разные режимы рацио-

нальности

Классическая логика оперирует необходимыми связями: если посылки истинны и форма рассуждения корректна, вывод обязателен. Но человеческая жизнь почти никогда не подчиняется этой схеме. Большинство решений принимается там, где нет полной информации, будущее открыто и неопределено, последствия вероятностны, ценности конфликтуют.

В этих условиях вопрос смещается с «что доказано» к «что позволяет действовать осмысленно».

Нарратив структурирует именно это пространство. Он не доказывает – он делает выбор психологически и культурно возможным. Поэтому убедительность нарратива нельзя измерять категориями формальной истины. Она измеряется **правдоподобием**, внутренней логикой и соответствием ожиданиям субъекта.

Платоновское недоверие к мифу: история как угроза истине

Философское подозрение к нарративу имеет глубокие корни. У **Платона** миф и поэзия занимают двусмысленное положение. С одной стороны, они воздействуют на душу. С другой – делают это, минуя рациональный контроль.

Для платоновской традиции опасность истории заключается в её способности формировать убеждения без доказательства, подменяя истину правдоподобием.

Отсюда – фундаментальное противопоставление: логос как путь к истине, а миф как соблазн и искажение.

Это противопоставление надолго закрепило представление о нарративе как о чём-то вторичном, художественном или манипулятивном. Однако эта линия не исчерпывает античную мысль.

Аристотель: нарратив как логика возможного

Поворотным моментом становится позиция Аристотеля, который впервые чётко разводит разные типы рациональности.

У Аристотеля логика занимается необходимым, математика – неизменным, риторика – вероятным, поэтика – возможным.

История и нарратив у Аристотеля принадлежат области возможного – и потому не противопоставлены истине как ложь. Они работают не с тем, что должно быть истинно всегда, а с тем, что **может быть так, как рассказано**, и потому заслуживает доверия.

Аристотель вводит ключевое понятие правдоподобия. История убедительна не потому, что она фактически точна, а потому, что внутренне непротиворечива, психологически узнаваема, причинно связна, соразмерна человеческому опыту.

Таким образом, нарратив обретает собственную рациональность – не второстепеннее логики, а **иначе устроен-**

ную. Нарратив – это логика возможного, а не логика доказательства.

Энтимема: скрытая логика любой истории

Центральный механизм убедительности нарратива – энтимема. В риторике Аристотеля энтимема представляет собой усечённый силлогизм, в котором одна или несколько посылок не проговариваются и остаются неявными. Именно так устроены истории.

Нарратив опирается на культурные допущения, ценностные предпосылки, неявные представления о мире, разделяемые ожидания.

Он не доказывает их – он **предполагает** их разделённость. Поэтому история «работает» быстрее аргумента: она активизирует уже существующие структуры смысла.

Отсюда следует важный вывод: анализ нарратива – это восстановление скрытых энтимем; манипуляция – это подмена или искажение этих скрытых посылок; этика нарратологии начинается именно здесь.

Правдоподобие вместо истины: почему истории управляют поведением

Истории управляют поведением не потому, что они истинны, а потому что они **достаточно правдоподобны**, чтобы стать основанием для действия.

Правдоподобие включает:

- причинную связность («это произошло не случайно»),
- психологическую мотивацию («люди так поступают»),
- культурную допустимость («так бывает»),
- моральную согласованность («это оправдано»).

Даже фактически ложный нарратив может быть действенным, если он объясняет происходящее, снижает неопределённость, даёт субъекту роль и предлагает направление будущего.

Это и есть нарративная рациональность – рациональность, ориентированная не на истину, а на **возможность жить и действовать дальше**.

Убедительность, манипуляция и ответственность интерпретации

Если нарратив обладает собственной рациональностью, он неизбежно становится формой власти. Тот, кто управляет правдоподобием, влияет на выбор, даже не прибегая к принуждению.

Отсюда вытекает ключевой риск: нарратив может сопровождать свободу, а может незаметно её подменять.

Различие проходит не по форме, а по позиции: навязывается ли интерпретация, допускается ли сомнение и сохраняется ли субъектность слушающего.

Нарратология как дисциплина невозможна без осознания этого риска. Работа с историями – это всегда работа с границами влияния.

Вывод: логика нарратива как самостоятельная форма мышления

Нарратив не является антиподом логики. Он представляет собой иную форму рациональности, приспособленную к человеческому существованию в условиях неопределённости.

Он имеет структуру и подчиняется своим критериям, опирается на энтимемы, формирует выбор и несёт этическую нагрузку.

Без понимания логики нарратива когнитивное объяснение оказывается методологически неполным, а прикладное – этически уязвимым. Мы установили: нарратив – это не ошибка мышления и не форма риторического обмана, а особый тип рациональности, работающий с возможным. Однако это утверждение остаётся неполным, пока не показано, **как эта рациональность укоренена в когнитивной системе человека.**

Следующая глава отвечает на вопрос: «Какие когнитивные механизмы делают нарратив базовой формой понимания, памяти и выбора?». С этого момента философия уступает место когнитивной архитектуре нарратива.

Глава 5. Когнитивная нарратология

Как мозг создаёт смысл и почему мы думаем историями

*Мозг постоянно формирует гипотезы о мире
и проверяет их на опыте.*

Станислас Деан

*Сознание не отражает мир — оно его
конструирует на основе телесного опыта.*

Антонио Дамасио

Если классическая нарратология изучала историю как конструкцию, то когнитивная сосредоточилась на том, кто эту конструкцию воспринимает. Она сместила внимание с текста на человека. На то, что происходит в его сознании, когда он слушает, читает или рассказывает историю.

Мир когнитивной нарратологии родился из простой, но революционной идеи: **человек устроен так, что он не может воспринимать реальность как набор несвязанных фактов. Ему нужен сюжет.** Мозг стремится превратить хаос в последовательность, найти закономерность, выстроить причинность — даже там, где её нет. И делает он это автоматически.

Эта главы посвящена тому, как работает этот процесс, по-

чему нарратив – естественная форма мышления и что происходит внутри человека, когда он объясняет себе события.

История как способ мышления

Когнитивная нарратология – это наука о том, как мозг превращает мир в историю. Если классическая нарратология смотрит на текст, то когнитивная – на человека, который этот текст создаёт, читает, вспоминает и интерпретирует. Она отвечает на вопрос: Почему человек вообще мыслит сюжетами? Почему без истории он теряет ориентацию? Почему меняя историю, мы меняем чувства, решения и жизнь?

Классическая нарратология дала точный язык для описания структуры истории, но её интересовал «текст как объект». А когнитивистов стало интересовать «чтение» и «мышление». Почему читатель переживает за героя? Почему один и тот же сюжет два человека понимают по-разному? Почему видят причинность там, где её нет? Почему некоторые истории становятся убеждениями?

Эти вопросы невозможно было решить только через анализ структуры. Нужна была наука о том, как работает сознание, память, воображение. Когнитивная нарратология зародилась в момент, когда исследователи поняли, что история – это не свойство текста, а это свойство мозга. И это меняет всё.

Чтобы понять силу когнитивной нарратологии, нужно увидеть, как она возникла, какие задачи решает, как рабо-

тает память, почему мы так зависим от причинности, и как мозг превращает разрозненные события в целостную линию.

Когнитивная нарратология не появилась мгновенно. Её рождение – это длинный путь от структурного анализа текста к попытке понять, как живой человек создаёт смысл. Она выросла из трёх направлений: структурализма, психологии восприятия и лингвистики.

После взлёта структурализма в 1950—1970-е исследователи впервые заметили: формальные структуры – это не только свойства текста, но и свойства мышления. Барт говорил, что нарративная логика пронизывает культуру. Леви-Стросс показывал, что мифы работают как когнитивные матрицы. Женетт демонстрировал, как сознание обрабатывает время рассказа. Но структуралисты не занимались сознанием напрямую. Они изучали текст. А вопрос, как мозг «читает» и «создаёт» историю, оставался открытым.

В конце 1970-х и начале 1980-х в гуманитарных науках начался сдвиг: «Нужно изучать не только историю, но и способность человека конструировать историю». Так возникла почва для когнитивной нарратологии.

С приходом в нарратологию когнитивистов подход изменился. Они не стали отвергать наработки Женетта, а «перенесли» его аналитический аппарат внутрь психики читателя, задавшись вопросом: как именно формальные манипуляции временем и точкой зрения обрабатываются сознанием, памятью и вниманием.

1980—1990-е – это зарождение когнитивного поворота в нарратологии. В это время в литературоведении начинают задаваться вопросами: что происходит в голове читателя, как сознание постигает точку зрения автора, какие схемы задействуются, когда мы интерпретируем текст, почему история вызывает эмоциональный отклик?

Параллельно в других областях науки происходили революции. Появились исследования по вниманию человека, работе памяти, когнитивных искажений, формированию причинно-следственных связей. Эти идеи идеально ложились на вопросы о том, как человек понимает историю.

Появляются работы о том, как язык формирует мышление. Если язык – это код, то нарратив – рафинированная, высшая форма этого кода. И когда исследования мозга показали, что смысл – это продукт нейронных моделей, литературоведы увидели в этом шанс: объединить структуру текста с механизмом восприятия.

В конце 1990 происходит окончательное формирование дисциплины. Подход превращается в самостоятельное направление благодаря нескольким исследовательским движениям. Исследования по когнитивной нарратологии в 1990-х и 2000-х годах часто начинались с фразы: «мы продолжаем, но и пересобираем структурную традицию».

Когнитивная поэтика

В своих работах Ричард Гэрриг, Питер Стоквелл, Рэймонд Гиббс пытаются понять, как художественный текст запускает ментальные процессы: воображение, ассоциации, симуляцию опыта, эмпатию, прогнозирование. Исследователи доказывают, что чтение – это форма «когнитивного моделирования».

Возникает теория ментальных моделей и «погружения». Исследователи начинают изучать, как читатель строит в голове образ сцены, как удерживает последовательность, как создаёт причинность, как моделирует мир текста. Появляется ключевая идея: чтение – это создание «внутреннего мира», который работает по законам когнитивных моделей. Эта линия напрямую ведёт к когнитивной нарратологии.

Работа с нарративом как «способом обработки опыта»

Психологи Брунер, Шанк, Абельсон изучают, как человек создаёт истории чтобы объяснять события, принимать решения, сохранять идентичность. Брунер формулирует важнейшую фразу: «Мы живём в повествовательной природе реальности». Эта идея стала одним из краеугольных камней когнитивной нарратологии.

В 2000-е когнитивная нарратология наконец получает имя – появляется термин «когнитивная нарратология» (cognitive narratology). Он связан прежде всего с работой Дэвида Хермана.

Дэвид Херман (David Herman) – один из главных теоретиков когнитивной нарратологии, редактор The Cambridge Companion to Narrative, один из создателей Routledge Encyclopedia of Narrative Theory. Херман объединяет психологию, лингвистику, когнитивную науку, теорию повествования. Он формулирует: «Нарратив – это способ, которым люди организуют опыт в понятную структуру». Именно Херман строит мост между классической структурой Барта и Женетта и когнитивными моделями восприятия.

Далее идет расширение и институционализация. Когнитивная нарратология перестаёт быть нишевым направлением. Вокруг неё формируются школы и исследовательские платформы. Самые важные фигуры этого периода:

Моника Флудерник (Monika Fludernik) – автор концепции «natural narratology», рассматривающей нарратив через призму повседневного опыта и схем восприятия. Ее идея состоит в том, что нарративное мышление сформировано до литературы и текст лишь использует природные когнитивные структуры.

Мария-Лора Райан работает с возможными мирами, модальными структурами и цифровыми нарративами медиа, нарративным пространством, активно встраивает когнитивные модели в анализ повествований и цифровых историй. Её вклад: показать, как мозг переключается между «возможными версиями реальности».

Манфред Ян (Manfred Jahn) – один из первых, кто

последовательно соединял формальный анализ с когнитивными моделями чтения. А Леннард Дэвис, Киссен Фолкнер и Рубен Зундер исследуют нарратив и внимание, нарратив и эмоцию, нарратив и воплощенное познание (embodied cognition). Кейт Хамбург и участники Project Narrative (OSU) развивают ветвь когнитивной нарратологии на уровне институции, включая нарративную риторику, нейронные модели восприятия сюжета и медианарративы.

Но переломный момент наступает в цифровую эпоху. После 2010 года когнитивная нарратология резко расширяется из-за роста новых медиа. Появляются игры, VR, интерактивные фильмы, социальные сети, сторителлинг в приложениях, многослойные цифровые сюжеты.

Исследователи начинают изучать, как мозг обрабатывает нелинейные сюжеты, как человек ориентируется в истории без единой линии, как воспринимает разрывы, ветвления и множественные перспективы и почему Stories в социальных сетях запускают древние нарративные механизмы памяти. Когнитивную нарратологию становится необходимостью для анализа культуры XXI века.

Сегодня когнитивная нарратология – это не одна школа, а три ветви. «Мягкая» когнитивная нарратология, которая работает с вниманием, интерпретациями, схемами и логикой повествования близка к литературоведению.

«Жёсткая» когнитивная нарратология основана на психологии, лингвистике, нейроисследованиях. Она изучает как,

мозг реагирует на сюжет, какие области активируются при восприятии эмоций героя, как память кодирует историю, почему человек так легко принимает причинность.

И направление, которое рассматривает нарратив как модель сознания. Это уже философская линия, связанная с Мерло-Понти, Рикёром, Деннетом. Идея в том, что «Я» – это нарративная конструкция и мы есть истории, которые рассказываем о себе. Эта ветвь ближе всего к прикладной нарратологии.

Сила когнитивной нарратологии в том, что она объясняет механизмы, почему человек создаёт истории, как он их поддерживает, как память переписывает прошлое, как язык фиксирует сюжет, почему эмоции формируют историю сильнее фактов, почему человек видит причинность даже в хаосе, почему мы годами живём в разрушительных сюжетах и почему изменение истории – это изменение жизни. Когнитивные нарратологи изучают, как именно мозг превращает **«после этого» в «из-за этого»**.

Именно понимание этих механизмов подготовили переход к главному – к прикладной нарратологии, которая использует эти знания, чтобы не только понять историю человека, но и научить его переписывать её.

Глава 6. Мозг как фабрика смыслов

Почему человек неизбежно живёт историями

Интерпретация – это работа, посредством которой смысл становится возможным.

Поль Рикёр

Восприятие – это контролируемая галлюцинация, ограниченная сенсорными данными.

Карл Фристон

Мозг предпочитает плохое объяснение отсутствию объяснения.

Станислас Деан

Человек часто думает, что живёт в мире фактов, но на самом деле он живёт в мире объяснений – и именно они управляют его чувствами, решениями и жизненными траекториями.

Понимание нарратива начинается с одного фундаментального свойства человеческого мозга: он **не может оставлять события без объяснения**. Мозг создаёт смысл автоматически, так же естественно, как сердце качает кровь. История появляется не потому, что человек любит рассказывать. Она появляется потому, что психике нужен порядок,

последовательность и возможность предсказывать будущее.

Эта глава объясняет, как работает естественный механизм смыслообразования, почему он всегда принимает форму нарратива и почему это делает историю центральной структурой человеческой жизни.

Человек живёт в мире, который меняется быстрее, чем он может его обработать. Информации слишком много, контекст слишком сложный, неопределённость в избытке. Чтобы не утонуть в этом потоке, мозг сокращает сложность. Он связывает разрозненные факты в цепочку.

Так появляется история. Не в литературном, а в функциональном смысле – как механизм превращения опыта в смысл. Для мозга история – экономичный способ понимания. Она позволяет собрать разнородную информацию, выделить главное, связать происходящее в причинную линию, предсказать будущее и выбрать поведение.

Почему мозгу нужна причинность

Ни один человек не видит реальность полностью. Мозг ограничен в восприятии: слишком много стимулов, слишком высокая скорость изменений, слишком сложный контекст. Чтобы не перегружаться, психика сокращает мир до управляемой формы. Она делает это через процессы: **отбора** (что считать важным), **связывания** (как соединить разрозненные элементы), **обобщения** (как превратить от-

дельный эпизод в закономерность), **причинности** (какое событие объясняет другое), **вывода** (что это значит для меня).

Все эти процессы – это не «истории» в литературном смысле. Это **операции ума**, которые превращают хаос в порядок. Но итогом становится именно история: структурированное повествование, где события имеют начало, развитие, значение и последствия.

Без этого механизма человек не смог бы ориентироваться. Даже простая задача – как реагировать в разговоре – требует мгновенного смыслового анализа: что происходит, кто передо мной, какую стратегию мне выбрать. И мозг достраивает историю, соответствующую прошлому опыту и ожиданиям.

Интерпретация появляется раньше анализа

Один из ключевых выводов когнитивной науки: **эмоции и интерпретации возникают быстрее, чем человек успевает их осознать**. Сначала работает миндалевидное тело – формирует эмоциональный отклик: опасность, интерес, отвращение, тревога, возбуждение. Только потом включается префронтальная кора – пытается объяснить, что происходит.

Это создаёт иллюзию, что мы «решили почувствовать» так или иначе. На самом деле мы объяснили то, что уже почувствовали. И объяснили в соответствии с той историей, которая у нас уже есть.

Отсюда – феномен устойчивых нарративов. Если человек привык воспринимать мир как опасное место, его нервная система будет реагировать быстрее, чем логика. А логика будет лишь подтверждать реакцию.

Человек не переносит бессмысленность. Неопределённость вызывает тревогу. Когда что-то происходит, мозг стремится понять: «почему?» и «что теперь будет?». Эти вопросы не просто любопытство – это инструмент выживания. Поэтому даже в случайных событиях человек ищет логику. Даже в хаотичном – порядок. Даже в сложном – объяснение.

И если логики нет, он её создаёт. Так рождаются интерпретации. А интерпретации становятся частью нарратива.

Человек не может жить в чистом фактическом потоке. Ему нужен порядок, причина и следствие, связность, направление. Без этого возникает тревога и наша психика стремится к упорядочиванию, потому что хаос невыносим. Поэтому, если события происходят бессистемно, мозг «достраивает» их, если человек не понимает мотив другого, он «придумывает» причины, если человек сталкивается с неопределённостью, он «создаёт» историю, чтобы снизить напряжение. Важным направлением того, что изучает когнитивная нарратология является именно эта способность мозга создавать смысл там, где есть только фрагменты.

Например: ребёнок, которому однажды сказали «не мешай, нам некогда», может выстроить историю: «я не достоин внимания». Взрослый, переживший промах, может со-

здать историю: «я не способен к риску». Человек, выросший в нестабильной среде, формирует историю: «безопасности не бывает».

Факты – лишь точка входа. Нарратив рождается в момент интерпретации.

Как память превращает жизнь в сюжет

Мы привыкли думать, что память – это склад. Но память работает не как архивариус, а как редактор. Она хранит не всё подряд, а только то, что совпадает с центральной историей, которую человек о себе создал. Каждый раз, вспоминая событие, оно переписывается, упрощается, эмоции усиливаются, лишнее убирается, акценты переставляются. Всё остальное исчезает, смягчается или перестраивается. И лет через 10 человек живёт совсем не теми событиями, которые происходили, а теми историями, которые он сформировал.

Память избирательна и делает три вещи: усиливает эпизоды, поддерживающие основной нарратив; ослабляет или полностью стирает эпизоды, которые с ним не совпадают; пересобирает смысл, если человеку нужно удержать целостность своей внутренней картины.

Человек, уверенный, что «мною всегда недовольны», сотни раз проигнорирует благодарность, но удержит две фразы критики. Таким образом мозг поддерживает стабильность истории. Нарратив становится каркасом, который определяет, что человек позволяет себе видеть.

В этом механизме рождается то, что прикладная нарратология называет **туннельным смыслом** – узким коридором интерпретаций, по которому мы движемся, не замечая альтернатив.

Эмоциональное кодирование

Истории живут благодаря эмоциям. Если событие не вызвало эмоции – оно исчезает. Если вызвало – оно запоминается как часть личного сюжета. Поэтому травматичные истории остаются, поэтому успехи редко становятся опорой, один негативный комментарий может испортить настроение на целую неделю. Эмоция фиксирует сюжет.

Эмоции придают истории силу. Событие, которое вызвало сильное переживание, вживается в память, становится опорным элементом сюжета.

Например: стыд формирует нарратив о недостаточности, страх формирует нарратив об опасности, успех формирует нарратив о способности, поддержка формирует нарратив о ценности.

Эмоции делают историю не просто рассказом, а внутренней инструкцией. Мы начинаем действовать в соответствии с нею – избегать риска, искать подтверждения, повторять знакомые сценарии.

Эмоция – это «связующая эмульсия» нарратива. Она соединяет событие и интерпретацию так, что они начинают казаться единым целым. И уже трудно разделить их без специ-

альной работы.

Нарратив как инструмент прогнозирования

Когнитивная нарратология показала, что история – это не только объяснение прошлого, но и модель будущего. Мозг использует прошлую историю как матрицу для предсказания.

Если человек однажды решил, что «в мире надо быть осторожным», его мозг будет искать подтверждения этому, выделять опасности, анализировать риски. Если человек принял историю «я всегда справляюсь», он будет видеть больше возможностей.

Нарратив – это фильтр вероятностей. Он определяет, какие действия человек считает реалистичными, а какие – невозможными.

Мозг достраивает то, чего не хватает

Одна из ключевых идей когнитивной нарратологии: человек всегда достраивает пробелы. Если в истории чего-то не хватает, мозг добавляет это автоматически. Например, если клиент говорит: «меня никто не поддерживает», он не перечисляет всех людей, которые когда-либо были рядом. Он достраивает обобщение – потому что оно совпадает с его внутренним сюжетом.

Эта особенность делает нарратив очень устойчивым. Но также и уязвимым для изменений. Если изменить цен-

тральную конструкцию, мозг начнёт по-другому собирать реальность. Связывание событий в цепочку – это автоматический процесс. Если два события происходят одно за другим, то мозг связывает их. «Раз он опоздал и меня не предупредил, значит, ему наплевать». «Она не ответила на сообщение – скорее всего, злится». «Меня не повысили, потому что я недостаточно хорош». Между «после» и «из-за» мозг ставит знак равенства. Да, это когнитивная ошибка, но она же – основа нарративного мышления.

Поиск причин там, где есть только совпадения

Мозг, как и сама природа, не терпит пустоты. Если причина отсутствует, он её создаёт. В дождливый день настроение падает, и вы решаете, что «погода испортила день». Но это конструкт – эмоциональный и когнитивный. Это же повторяется в отношениях, работе, самооценке.

Упрощение сложных систем

Мир сложен и мозг не может держать в голове тысячи переменных. Он создаёт истории, чтобы управлять сложностью. «Я интроверт» – это история, которая упрощает миллиарды взаимодействий эмоций, социальных условий и привычек. «Я неудачлив» – ещё одна история, не факт, но схема. Упрощение – это не ошибка, это способ выживания.

И безусловно, роль языка в создании нарратива трудно переоценить. Когнитивные нарратологи считают, что

язык – это инструмент сборки смысла. Это подтверждает и французская философия. Лакан говорил: «бессознательное структурировано как язык». То есть даже наши эмоции формируются в виде нарратива.

Если человек говорит: «со мной всегда так», «я не умею любить», «я никогда не буду успешным» – он фиксирует не факт, а «историю». Язык – каркас нарратива. Изменив язык, можно изменить историю.

Мозг всегда будет создавать истории – это не дефект и не слабость, а условие человеческой жизни. Опасность начинается тогда, когда человек принимает свои интерпретации за факты, а свои нарративы – за реальность. Неосознанная история становится судьбой. Осознанная – инструментом. Понимание того, как мозг конструирует смысл, подводит нас к главному вопросу: **можно ли научиться менять историю до того, как она снова начнёт управлять жизнью.**

Ответ на этот вопрос и есть территория прикладной нарратологии.

Часть вторая

Глава 1. Зачем прикладной нарратологии когнитивная школа

Люди не реагируют на реальность — они реагируют на её интерпретацию.
Альберт Эллис

Если классическая нарратология отвечает на вопрос, как устроена история, то когнитивная объясняет, почему человек принимает именно эту историю за реальность — и почему она управляет его чувствами и поступками.

Когнитивная нарратология — это подготовка к изменениям, потому что, чтобы переписать историю, нужно увидеть свой сюжет, понять его механизмы, признать искажения, определить точки фокусирования. Это знание, необходимое для перехода к прикладной.

Когнитивная нарратология изучает также, как схемы влияют на создание сюжета и управляют нашим повествованием. К примеру «схема героя», где каждый человек видит себя как героя определённого типа: герой-спасатель, герой-мученик, герой-бунтарь, герой-ученик, герой-победитель, герой-жертва. Эта внутренняя роль определяет интерпрета-

цию событий, выбор и ожидания, реакции на стресс. И если человек живёт в роли «жертвы», то любое событие будет подтверждением того, что с ним «поступают плохо».

Или «схема антагониста». Поскольку мозг любит упрощать, ему нужен некий «враг», чтобы структурировать опыт. Это и начальник, судьба, кризис, система, прошлые ошибки. Список бесконечен. Это когнитивная поддержка сюжета, а не реальность.

«Схема конфликта» – мозг постоянно ищет центр напряжения. Он должен решить, что является главной проблемой. Поэтому человек иногда живёт в конфликте, который сам придумал.

Не остаются без внимания и когнитивные искажения, которые превращаются в личные истории. К примеру, **«фильтрация»**, когда запоминается только то, что подтверждает собственную историю. Или **«обобщение»**, когда один провал или ошибка превращается в «я всегда так». Или **«чтение мыслей»** – «Он меня не уважает», хотя он просто сегодня устал. Знакомо **«эмоциональное мышление»** – «Мне тревожно, значит, всё плохо». И эти искажения шаг за шагом умахивают части жизненного нарратива.

Большое внимание когнитивная нарратология уделяет воображению – автору будущих историй. Именно воображение создаёт предварительные сюжеты «всё будет плохо», «я справлюсь», «я снова ошибусь». И потом эти истории становятся решениями, поскольку мозг принимает их за прогно-

зы.

Почему когнитивная нарратология важна для практической работы? Потому что она объясняет, что человек живёт не фактами, а историями, которые мозг создаёт об этих фактах. И, стало быть, чтобы изменить поведение, нужно изменить историю. Чтобы изменить историю, нужно изменить интерпретации. Когнитивная нарратология даёт понимание механизмов, описывает, как мозг создаёт историю. Но она не даёт метод ее изменения или создания новой. Это делает прикладная нарратология.

Но почему люди так цепляются за свою историю? Потому что история создаёт предсказуемость, даёт чувство контроля, защищает самооценку, объясняет поражения и в конечном итоге – снижает страх будущего.

Даже вредная история даёт стабильность. Поэтому человек редко меняет её сам. Когнитивная нарратология объясняет, почему история возникает и удерживается, а прикладная – учит, как с этой историей работать, не разрушая личность, а возвращая ей выбор.

Прикладная нарратология стоит на фундаменте когнитивной: она использует её идеи, но превращает их в инструменты. Прикладной нарратолог работает с вопросами: почему человек выбирает именно эту интерпретацию; почему она удерживается годами; почему два человека видят одну ситуацию по-разному; почему изменение нарратива меняет эмо-

ции и поведение; как сделать так, чтобы новая интерпретация стала устойчивой.

Прежде чем перейти к этому изложению, имеет смысл привести несколько исследований и открытий, объясняющих как это работает. И в целом, за последние десятилетия открытий в этой области было очень много, но приводимые нами показывают, почему прикладная нарратология такая эффективная.

Глава 2. Нейрофизиология мировоззрения

Как мы воспринимаем информацию, как представляем мир и как его воспроизводим в сознании.

Человек становится тем, во что он верит.
Уильям Джеймс

Человек живёт не в мире фактов, а в мире образов, эмоций и интерпретаций, которые его мозг собирает в цельную картину реальности. За последнее столетие было проведено множество исследований и открытий, которые объясняют, как и каким образом нарративы влияют на поведение человека. Мы приведем несколько самых простых и доходчивых.

Канадский психолог Аллан Паивиньо, работая над проблемой психологии памяти, выдвинул идею о существующей так называемой системы двойного кодирования. У человека есть две основные системы восприятия информации – визуальная и вербальная. Работая параллельно, эти системы создают самостоятельные представления об увиденном и услышанном, а поступающая через них информация на последнем этапе – уровне долговременной памяти – определяет назва-

ние увиденному изображению или, наоборот, названию подбирает изображение, образ.

Но есть особенность – создаваемая и запоминаемая в сознании таким образом окружающая действительность в равной вероятности может принадлежать как к реальному миру, так и воображаемому. А вся вместе эта система представляет то, что принято называть мировоззрением. От нее зависят основные жизненные позиции, убеждения, идеалы, поведение человека. Мировоззрение придает деятельности человека осмысленный и целенаправленный характер и в этой представляемой ему системе человек и пытается найти свое место.

С течением времени с воспроизведением накопленной в памяти информации происходят разного рода изменения. Информация искажается, может по-разному интерпретироваться и в конечном итоге трансформироваться в нечто иное. И это важно знать, если принять два понятия. Первое понятие – мироощущение. Мироощущение выражается в настроениях, чувствах и действиях, то есть имеет эмоционально-психологическую основу. Второе понятие – миропонимание – познавательно-интеллектуальная концепция, уровень представления доктрины окружающего мира. В тот момент, когда человек визуализирует свое представление об окружающем мире, его мироощущение (эмоционально-психологическое) переходит на уровень, где становится его миропониманием (познавательно-интеллектуаль-

ная доктриной). То есть, изменяя мироощущение, воздействуя на основные каналы информации – аудиальный и зрительный, мы можем изменять миропонимание любого человека.

Еще в недавнем прошлом в формировании этой картины мира принимали участие в относительно равной мере все органы чувств. Но, мир изменился. Основные каналы информации сегодня – зрение и слух. А иногда только зрение или только слух. Получаемая через них информация может относиться как к прошлому, так и к будущему. Между получаемой информацией и временем её событийной актуальности возник разрыв. Сидя у экранов или слушая радио люди не в состоянии реально оценить перспективы, глубину, детальность описываемого или показываемого сюжета. Человек видит мир, основанный на допускаемом ему восприятии или представленной ему информации. В этом и особенность сегодняшнего процесса мироощущения, влияющего на миропонимание миллионов людей.

Картина мира строится на директивной основе. В мозгу человека сегодня оцифрованные и отредактированные картины. Опасность в том, что в реальном времени проверить их достоверность подчас невозможно и, по большому счету, мозгу нет дела до всех этих ограничений, созданных цивилизацией и верификаций. Чтобы сохранить актуальность и беспокоясь исключительно о своей безопасности, мозг довольствуется тем, что человек видит и слышит прямо сейчас.

Следующее исследование касается способности убеждать людей. Как так, что не всегда логичная эмоция становится более веским аргументом доверия и убедительности, чем логика в причинно-следственных объяснениях? В чем дело, как это происходит? Всё дело в гормонах.

Наряду с половыми гормонами окситоцин является одним из главных гормонов, регулирующих социальную жизнь. Он способствует поддержанию и укреплению связей, помогает людям почувствовать. Если окситоцин закапать в нос, люди начинают лучше понимать настроение окружающих, становятся крайне восприимчивыми к сигналам и стимулам для установления хороших отношений с ними, становятся более доверчивыми. Участники эксперимента чаще находили показываемых им людей заслуживающими доверия настолько, что готовы были делиться с ними личной информацией.

Окситоцин также вырабатывается, когда люди ощущают заботу и доверие, что мотивирует взаимодействие и укрепляет способность к эмпатии. Если надо кого-то в чем-то убедить, то достаточно вызвать у него сочувствие, и моделируя это эмоциональное воздействие, можно мотивировать людей совершать определённые поступки.

Учёный Пол Зак изучал способы, как без использования медикаментов «взломать» систему выработки гормона окситоцина, чтобы заставить людей совершать определённые совместные действия. Он провел простой эксперимент:

на благотворительном мероприятии, целью которого было собрать пожертвования, двум группам участников демонстрировали два разных видеоролика. Первый ролик – кадры, составляющие формализованное повествование, факты, сообщения. Во втором ролике те же факты и образы были собраны в форму драматического повествования и сопровождались эмоциональным текстом. После просмотра второго ролика аудитория жертвовала намного больше денег, при том, что информация в обоих роликах была идентична. То есть можно направлять людей совершать определённые, даже нерациональные поступки, если моделировать их эмоции.

Таким образом, если для внимания нужна эмоция, то, для того чтобы поверить – сопереживание. К распространённому афоризму «Никому верить нельзя» можно прибавить комментарий «и себе тоже».

С внедрением функциональной МРТ исследования мозговой деятельности перешли на совершенно новый уровень. Нейробиолог из Принстонского университета Ури Хассон измерял мозговую активность женщины с помощью такого фМРТ. Измерения производились в то время, когда исследуемая женщина рассказывала волновавшую её личную историю ещё пяти людям. Было обнаружено, что и у этих испытуемых активизировались те же области мозга и реагировали таким же образом и в те же самые моменты, что и у самой

рассказчицы. На основании этого Ури Хассон сделал вывод, что, когда люди вспоминают что-то, мечтают или их озаряют идеи, в мозгу начинают работать специфические нейронные паттерны. И для мозга в этом смысле нет различия – происходило ли это с самим человеком, он это где-то прочитал или ему об этом рассказали.

Очень часто в своем поведении люди поступают так, как им рассказали об этом, принимая опыт рассказчика за свой. Когда группе испытуемых без специального военного опыта предлагают обезвредить имитатор взрывного устройства, то все ищут синий и красный провод, потому что они сотни раз видели это в кино. Увидев в ночном небе перемещающийся светящийся овальный объект, большинство думает об инопланетянах, потому что это единственное, что им рассказывали о перемещающихся светящихся овальных объектах в небе. Понимая, как мозг создаёт мировоззрение, мы впервые получаем возможность не только управлять вниманием других, но и возвращать себе власть над собственными историями.

Глава 3. Энергетическая концепция мозга

*Лень и недоразумение приносят несравненно
большие зла на свете, чем злоба и коварство.
Иоганн Вольфганг фон Гёте*

*Что действительно имеет значение, так это
то, что происходит в нас, а не с нами.*

Человек редко осознаёт, что большая часть его жизни управляется не решениями, а экономией. Не экономией денег, а экономией энергии. Мозг устроен так, что его главная задача не в том, чтобы искать истину, а в том, чтобы тратить как можно меньше ресурсов, сохраняя способность выживать и ориентироваться.

Именно поэтому человек так часто живёт готовыми историями. Нарратив – это не ошибка мышления, а его энергетически выгодная форма. История позволяет мозгу не думать заново, не пересчитывать мир каждый раз, а пользоваться уже собранной моделью реальности.

Основоположник так называемой дефолт-системы мозга Маркус Райхл объясняет, что мозг непрерывно занят тем, что выстраивает внутреннюю модель окружающего мира. Создаваемая мозгом модель как прогноз помогает ему предсказывать и подготовиться к событиям. Пока прогнозы

сбываются, мозг не подключает внимание человека. Внимание – это всегда дорого и энергозатратно. Но, если случается нечто, что не соответствует прогнозу, человек непременно обращает на это внимание.

И так во всём. Человек в обычной жизни реализует существующие программы своего поведения и использует их для построения своего мировоззрения. В ситуации необходимости, мы скорее готовы корректировать существующие и принимать готовые формы и сценарии, чем создавать новые. Именно такой энергетической концепции мозг руководствуется и упорно, но незаметно следует.

Для мозга его функционирование своего рода бизнес. А бизнес – это искусство работы с ограниченным ресурсом. В случае мозга ограниченный ресурс – энергия. Для «производства» жизни энергия человеку нужна постоянно. В животном мире, да и в мире людей для решения вопроса с энергией выстраиваются свои «пищевые цепочки».

Люди, сами того не замечая, осторожно подходят к новым мыслям и более того – очень и очень рачительно относятся к своему воображению и работе мозга в целом. Человек, в определённом смысле, бережет его, но своеобразно. Например, больше использует так называемую житейскую мудрость или привычки, порожденные опытом прошлого или поучениями старшего поколения.

Или, например, человек порой искренне говорит, что ему лень, что он удовлетворен и приводит множество всякого

рода объяснений и аргументов сложности проблемы. Представляющиеся человеку сложности – это уже само по себе лучшее оправдание его бездействия. Люди не готовы платить за изменения, но они не могут себе в этом признаться. Потому что даже не они не хотят изменений, а их мозг этого не хочет. Это может показаться невероятным, но зрительные центры мозга потребляют такое колоссальное количество энергии, что это даже трудно вообразить.

В зависимости от готовности размышлять и действовать и в порядке уменьшения этой готовности, людей условно можно разделить на три группы: те, кто активно управляют происходящим, те, кто наблюдают и понимают происходящее и те, кто удивляются происходящему. То есть если встречаешь человека, постоянно удивляющегося происходящему, то с уверенностью можно предположить, что он не готов что-то менять даже в том, что его удивляет. Терпеливое наблюдение требует больше энергии, а созидание и управление – это верх энергетического расточительства. Но именно это энергетическое расточительство и есть условие и источник для развития человека.

Развитие начинается там, где вы решаетесь на энергетически невыгодный шаг – думать, сомневаться, пересобирать смысл. Именно в этом месте нарратив перестаёт быть автоматической программой и становится инструментом выбора. С этого момента и начинается прикладная нарратология.

Глава 4. Прикладная нарратология: как появилась практика работы со смыслами и что она делает возможным

*Человек понимает себя только через рассказ,
который он рассказывает о себе.
Поль Рикёр*

Прикладная нарратология возникла в тот момент, когда стало ясно: понимание истории не освобождает, если человек продолжает в ней жить. Нужно было не только видеть и объяснять нарратив, но и научиться с ним работать – менять его, пересобирать, делать пригодным для жизни.

Эта глава посвящена тому, как возникла прикладная нарратология, чем она отличается от двух других подходов и почему она становится одной из ключевых дисциплин XXI века.

История развития и становления прикладной нарратологии: от анализа к действию

Прикладная нарратология – самая молодая и самая динамичная ветвь нарративных дисциплин. Она работает не с текстами и не только с восприятием, а с жизненными

историями, которые формируют поведение, решения, отношения и идентичность.

Это дисциплина, которая говорит: если жизнь – это история, значит её можно пересобрать, трансформировать. Если история создаёт решения, значит можно изменить решения, изменив историю. Если человек чувствует себя увязшим в какой-либо ситуации, значит увязла не жизнь, а сюжет.

Чтобы понять силу прикладной нарратологии, надо пройти путь от философских корней до современных методов. Её история – это не линия, а соединение трёх мощных потоков, которые долго существовали отдельно: философского, психологического и культурно-лингвистического. И только в конце XX века они соединились, дав рождение подходу, который сейчас используют лидеры, психологи, коучи, менеджеры, педагоги, общественные стратеги и люди, желающие перестроить собственную жизнь.

Философские корни прикладной нарратологии (1940—1970-е)

Когда западная мысль впервые увидела, что человек живёт в историях, философы середины XX века начали задавать новый тип вопросов: «Что такое „я“? Действительно ли оно фиксировано или оно создаётся через рассказ? Может ли человек измениться, изменив историю о себе? Что происходит, если человек теряет свой сюжет?

Эти вопросы были радикальны для эпохи, где человек ещё понимали через сущности («характер», «природа», «темперамент»). Появились фигуры, без которых не было бы прикладной нарратологии.

Поль Рикёр заложил фундамент будущей дисциплины. Он утверждал: «Человек понимает себя только через историю, а идентичность – это процесс постоянного пересказывания». То есть «я» не статично, не закреплёно, не дано раз и навсегда, и меняется вместе с интерпретацией опыта. Это и есть корень прикладного подхода: если идентичность – история, её можно реконструировать.

Для **Жан-Поль Сартра** свобода есть необходимость писать собственный сюжет. Он говорил совсем иначе: «Человек „обречён быть свободным“, а свобода – это обязанность создавать свою историю, даже если она пугает». В его философии нет готового сюжета. Есть выбор. А выбор – это точка, где создаётся история. Эта мысль станет основой прикладной нарратологии: человек не должен ждать разрешения на новую историю. Он должен решиться на неё.

Альберт Камю: абсурд как разрыв между потребностью в истории и отсутствием смысла. Камю описывает состояние, которое в прикладной нарратологии называется «нарративный коллапс». Когда история больше не объясняет жизнь, существующий сюжет перестаёт работать, человек чувствует потерю смысла, прошлый план развития рушится; а новый

ещё не создан. Камю писал об этом через метафору о Сизифе. Сегодня прикладная нарратология работает как раз с такими состояниями, когда старый сюжет исчерпан.

Психотерапевтические истоки (1950—1980-е)

Психотерапевты долго думали, что клиент приходит к ним с чувствами или поведением. Но к 1970-м стало очевидно: клиент приходит с историей, которая делает эти чувства и поведение неизбежными. Например: «со мной так всегда»; «я виноват, потому что...»; «если я буду говорить – меня отвергнут»; «я сильный, поэтому не имею права плакать»; «я должна спасать других». Эти истории сильнее фактов. И практически всегда – глубже боли.

Вирджиния Сатир: семья как фабрика историй. Сатир видела, что люди живут не в одиночку. Они живут в «семейных нарративах», которые передаются как программы: «у нас не принято жаловаться»; «мы должны быть стойкими»; «любовь надо заслужить»; «все мужчины в нашем роду такие»; «наши женщины всегда терпят»; «успех вызывает зависть – лучше не высовываться».

Эти линии становились жизненными сценариями, которые человек потом принимал как собственные. Сатир впервые высказала предположение: «чтобы изменить жизнь, нужно изменить историю семьи внутри себя». Эта мысль потом перейдёт в прикладную нарратологию.

Роджерс и гуманистическая традиция: история как способ услышать себя. Роджерс показал, что человек меняется, когда он впервые рассказывает «историю, в которой разрешено быть собой». Не быть правильным. Не быть удобным. Не быть защищающимся. А быть честным.

Это момент, когда старая история впервые дает трещину. И прикладная нарратология позже будет использовать этот эффект: новая история начинается там, где человек впервые говорит правду.

Морено и психодрама: история, вынесенная на сцену. Морено сделал гениальную вещь: он позволил человеку «разыграть свою историю». Когда человек видит свою историю со стороны, он понимает, что она создана, и что её можно изменить. Это первый прототип будущего метода: история – не судьба, а конструкция.

Лингвистика и культурология (1950—1980-е)

Пока психотерапевты работали с личными историями, культурологи изучали большие коллективные сюжеты: мифы, идеологии, символы, ритуалы, политические нарративы, массовую культуру. И делали важные открытия: Барт в «Мифологиях» показал, что реклама и политика – это истории, которые создают эмоциональную правду. Фуко разобрал дискурсы – «истории власти», в которых человек живёт, даже не замечая этого. Леви-Стросс показал, что мифы – это универсальные когнитивные структуры.

Все они подводили к одной идее: история – это не личное, а социальное явление. И если у общества есть история, значит её можно менять. На этой мысли позже вырастет прикладная социальная нарратология.

Прикладная нарратология появилась не как новая теория, а как ответ на человеческую необходимость – необходимость выйти из истории, которая больше не работает.

Она стала возможной в тот момент, когда философия дала язык идентичности, психотерапия – доступ к личному опыту, а культурология – понимание силы коллективных сюжетов.

Нарратология перестала быть описанием. Она стала практикой. Именно с этого момента начинается разговор не о том, *что такое нарратив*, а о том, *как с ним жить и что с ним делать*.

Глава 5. Сегодняшний день прикладной нарратологии

*Люди не сопротивляются изменениям – они
сопротивляются историям, в которых им больше
не место.*

Отто Шармер

В XXI веке стало очевидно: изменения больше не начинаются с инструкций, стратегий и навыков. Специалисты по организационным изменениям столкнулись с одной и той же проблемой: классические инструменты не могли объяснить, почему люди годами остаются в одном и том же сюжете, даже когда обстоятельства и факты давно изменились. Но это в первую очередь касалось бизнеса.

Например: сотрудник считает себя «недостаточно компетентным», хотя объективно успешен. Руководитель уверен, что должен «контролировать всё», хотя это давно не работает; Человек в личной жизни повторяет один и тот же сценарий, хотя отношения меняются. Организация держится за устаревший образ себя, который мешает идти вперёд.

Именно поэтому прикладная нарратология перестала быть узкоспециализированным подходом и стала практикой, без которой невозможно работать с развитием, лидерством и общественными процессами. Специалисты начали пони-

мать: проблема не в знаниях и не в навыках, а **в истории, которую человек или система рассказывает о себе**. Так появилась идея работать не только с поведением, но и с тем, что предшествует поведению – с нарративом.

Таким образом, в конце XX – начале XXI века прикладная нарратология перестаёт быть набором идей и превращается в дисциплину, которую используют: педагоги, маркетологи, политики, коучи, лидеры, HR—специалисты, психологи, социальные проектировщики.

Влияние нарративной психотерапии, переход к новой дисциплине

Когда вопрос «почему история работает» превращается в «как её переписать», появляется критический момент: структуралисты объяснили, как устроены тексты, когнитивисты объяснили, как мозг создаёт истории, психотерапевты объяснили, как история влияет на чувства. Но никто не объяснил главного: «Как целенаправленно создавать новую историю, которой можно жить дальше?»

И вот здесь происходит революция. **Нарративная терапия Уайта и Эпстона (1980—1990-е)**. Первый формальный метод переписывания истории. Майкл Уайт и Дэвид Эпстон сказали фразу, которая перевернула всё: «Проблема – не человек. Проблема – в истории, которая управляет человеком». И предложили метод: вынести проблему из себя, дать ей имя, увидеть, что она делает, собрать альтернатив-

ные истории, начать жить новой версией.

Это было действительно революцией. Задачи, которые решает это направление: снизить влияние разрушительных историй и заменить их экологичными, стабилизировать эмоциональное поле, дать язык для собственной идентичности, вернуть ощущение авторства своей жизни. Это самый гуманистичный из всех подходов, работающий с тем, что страшно озвучить. Терапия впервые стала видеть в личности «автора», а не только пациента.

Но было ключевое ограничение: нарративная терапия работает с болью, а не с развитием, лидерством или стратегией жизни. Тем не менее именно здесь начинается «прикладное понимание истории». Но прикладная нарратология пошла дальше, в коучинг, где она стала применяться как стратегия личного роста. Современный мир предполагает не «стандартную биографию», а «проект собственной жизни». И в коучинге нарратив стал полноценным инструментом выбора роли; определения будущей версии себя, создания сценария развития, формирования направленного поведения, перехода от хаоса к ясной линии.

И далее прикладная нарратология перенесла эти идеи за пределы терапии и коучинга – в бизнес, культуру, образование, лидерство, стратегии и общественные коммуникации.

Лидеры и корпорации – нарратив как инструмент влияния и трансформации

Компании и корпорации поняли важное: люди мотивируются не зарплатой, а смыслом. Команду удерживает не KPI, а общий сюжет, изменения проходят не через инструкции, а через историю, объясняющую, зачем это нужно. Компании создают нарративы миссии, нарративы перемен, нарративы культуры, нарративы лидерства, нарративы командных ролей. Нарратив стал «топливом» корпоративной идентичности.

В этом направлении прикладная нарратология стала инструментом стратегических коммуникаций, управления изменениями, построения культуры, разрешения конфликтов, формирование команды. А лидер без ясного нарратива – это руководитель, вокруг которого нет направления.

В организациях специалисты увидели те же механизмы: каждая компания живёт внутри истории о себе. Эта история отвечает на вопросы: кто мы как команда; что для нас важно; чего мы избегаем; как объясняем свои успехи и неудачи; на какие цели претендуем.

Если корпоративный нарратив устарел – организации пробуксовывают в развитии, даже если стратегии выстроены правильно. Если нарратив обновлён – изменения проходят легче и быстрее.

Лидер, который владеет нарративной технологией, влияет не только на действия людей, но и на смысл, в котором эти действия совершаются.

Прикладная нарратология в образовании – обучение через смысл и сюжет

Современная педагогика перешла от передачи информации к созданию образовательных историй, траекторий развития, игровых сценариев обучения, проектных циклов, «путешествий ученика». Потому что запоминается «история», а не «данные». Если курс или урок – это сюжет, мозг сам выстраивает причинность и мотивацию. Ученик получает не информацию, а сценарий, по которому он движется. Это резко повышает мотивацию и понимание.

Медиа и цифровая идентичность – история как самопрезентация и инструмент влияния

По сути, социальные сети уже сделали каждого человека редактором, режиссёром, автором, и героем собственной истории. Это усилило нарративность цифрового мира, где сторис – микросюжеты, блог – долговременная история, пост – заявка на интерпретацию, аватар – символическая версия «я», комментарий – часть речевого сюжета, а любые лайки – социальная поддержка истории. Прикладная нарратология в этом направлении изучает, как формируются цифровые версии личности, как история влияет на самооценку, как алгоритмы усиливают определённые сюжеты, как цифровые травмы создаются через интерпретации, как социальный образ начинает управлять реальным.

Социальная и политическая нарратология – инструмент управления обществом и новая роль смысловых архитекторов

Нарратив – это не только про людей, это про страны. Каждое государство живёт в истории о свободе и справедливости, процветании и борьбе, боли и возрождении. Политические движения – это нарративы, протестные – другие нарративы, общественные конфликты – столкновения сюжетов. И прикладная нарратология работает здесь как сильнейший инструмент. Она анализирует коллективные мифы, предсказывает реакции общества, проектирует новые символы и смыслы, снижает напряжения и создает объединяющие истории. Это уже уровень государственных стратегий.

Общественные процессы сегодня требуют специалистов, способных работать с коллективными историями так же точно, как инженеры работают с конструкциями. Политики, государственные коммуникаторы, культурные институции – все они создают, корректируют и транслируют нарративы.

Например, как общество воспринимает идею справедливости; какой образ будущего ему предлагается; как интерпретируются кризисы; какие ценности становятся общими; как объясняется успех, ответственность, свобода.

Прикладная нарратология даёт инструменты, которые позволяют работать с этими большими смыслами без манипуляции и без давления – через честное управление рамками восприятия.

Главная задача прикладной нарратологии

Несмотря на множество направлений, дисциплина стоит на четырёх фундаментальных принципах.

1. История управляет поведением. Люди действуют не в реальности, они действуют в своих версиях реальности. На пример: два человека получили повышение. Один говорит: «меня оценили», второй: «хотят нагрузить ещё больше, потому что я удобный». Один счастлив. Другой разочарован. Событие одинаково, истории разные, поведение противоположное.

2. Историю можно изменить. Это самая революционная мысль. История – не данность, а конструкция. И раз она создана – значит, может быть создана заново. Но не фантазией, а структурной работой.

3. Новая история требует действий. Это главный фильтр прикладной нарратологии. Если человек говорит: «я начинаю новую жизнь», но не делает ни одного шага, это не история. Это желание. История – это то, что подтверждено действиями.

4. История должна быть экологичной. Новая история должна соответствовать ресурсам, совпадать с ценностями, быть реалистичной, учитывать окружение, быть устойчивой, опираться на внутреннюю правду. Прикладная нарратология не создаёт героические фантазии. Она создаёт рабочие жизненные сюжеты. Отсюда высокая планка работы нарратоло-

ГОВ.

Прикладной нарратолог – это не наблюдатель. Это специалист, который помогает сотруднику и компании перейти из одной внутренней конструкции в другую – более точную, более реалистичную, более живую.

Почему прикладная нарратология – дисциплина будущего

Есть три причины, по которым она становится ключевой практикой XXI века.

1. Мы живём в мире быстрых изменений.

Индивидуальные биографии стали менее линейными: человек несколько раз меняет профессию, стиль жизни, сферу деятельности. Каждому изменению предшествует трансформация истории: кто я теперь, что для меня важно, куда я иду. Нарратолог помогает пройти эти переходы осознанно.

2. Стратегии перестают работать без смысла.

Организации больше не могут полагаться на старые модели управления. Командам нужен общий язык, общее объяснение происходящего. Это и есть нарратив – понятная и честная история, которая объединяет людей.

3. Общество нуждается в ясных интерпретациях.

В эпоху информационной перегрузки нарратив становится не инструментом пропаганды, а инструментом навигации. Людям нужно понимать, как интерпретировать реальность, в которую они попадают.

Как прикладная нарратология работает на практике

Прикладная нарратология работает на стыке трёх вещей: понимания, смысла и действия. Она не предлагает простых решений. Она создаёт пространство, где человек может трансформировать свою внутреннюю логику так, чтобы его жизнь стала более осмысленной и управляемой. Прикладная нарратология – это дисциплина, которая работает не с иллюзиями, а с возможностями.

Она не обещает лёгких изменений, но даёт индивидууму и системам главное – право и инструменты быть авторами своей истории. В мире, где факты меняются быстрее, чем человек успевает их осмыслить, именно нарратив становится основным навигационным инструментом.

И тот, кто умеет с ним работать, получает не контроль над реальностью, а способность в ней ориентироваться.

Часть третья

Глава 1. Что такое нарратив

Нарратив – это не форма рассказа, а форма мышления.

Дэвид Херман

Человек редко осознаёт, что большую часть жизни действует, исходя из своей интерпретации реальности. Мы реагируем не на факты, а на смыслы, которые этим фактам приписали. Факты происходят быстро, истории остаются надолго – и именно они формируют судьбу. Французский историк Жак Ле Гофф писал, что история страны – это не только документы, но и коллективные мифы, которые общество передаёт из поколения в поколение. Точно так же и человек живёт мифологией собственного опыта.

Когда мы говорим «нарратив», мы имеем в виду не художественный прием, а скрытую структуру сознания, механизм, который связывает прошлое, настоящее и будущее в единое повествование.

К примеру, во Франции этот механизм особенно очевиден, потому что сама страна живёт в мощных исторических нарративах:

- нарратив свободы (Великая революция),
- нарратив достоинства (Де Голль и движение Сопротивления), нарратив стиля и уникальности (культура, мода, философия),
- нарратив травмы (оккупация, поражения, войны),
- нарратив рациональности (Просвещение),
- нарратив бунта (май 1968).

Эти сюжеты веками формировали поведение общества. И то же самое происходит на уровне личности. Чтобы понять человека, нужно понимать историю, которую он о себе рассказывает. Чтобы изменить его, нужно изменить эту историю.

Человек думает, что он живёт в событиях. Но он живёт в историях. События короткие, истории – длинные. События беспорядочные, истории – связные. События нейтральны, истории – значимы. И самое важное: события на нас влияют меньше, чем истории, которые мы о них рассказываем.

Нарратив – способ, которым человек всё объясняет. Это структура, в которой он ищет смысл. Это каркас идентичности. Это та реальность, которую каждый выбирает – осознанно или нет. Если до этого мы рассматривали три школы нарратологии, то теперь мы спускаемся на уровень ниже – к самому явлению и его механизму.

История термина

Термином «нарратив» (от латинского «narrare» – повест-

зовать) в общем смысле обозначают повествование о взаимосвязанных событиях в виде последовательности слов или образов, или того и другого вместе. Отличие нарратива от истории в том, что история – это последовательность событий, основанная на действиях её персонажей, где есть сюжет, фабула, персонажи. Нарратив же – особый способ изложения этой истории и включает в себя и саму историю.

Термин «нарратив» был привнесён из историографии и, в частности, из концепции так называемой «нарративной истории». Согласно этой концепции, исторические события рассматриваются не как результат закономерности каких-то процессов, а в контексте их описания, в непосредственной связи с их интерпретацией. Контексты и интерпретации – основа идеи такого подхода изложения, поскольку благодаря им можно привнести в историю субъективный смысл, не искажая фактов и действий, включить в повествование то, что изменяет их восприятие и последствия от их изложения. Последствия – это идеи, действия, умозаключения. Благодаря интерпретациям в нарративе всё множество переплетающихся событий, фактов и действий подчиняются цели, причинности нарратива – тому, что называют смыслом.

Люди рассказывают истории в виде последовательности слов, которые они выстраивают в действующие образы и процессы. Эту последовательность можно рассматривать не только как череду самих событий, являющихся результатом каких-то процессов, но и как контекст описания этих

событий. Другими словами, представлять их интерпретацию так, как человек относится к этой истории, как он её рассказывает и в каких целях.

За последнее время под действием англоязычной политологии во многих языках и средствах массовой информации термин «нарратив» приобрёл дополнительное значение – «высказывание, которое содержит мировоззренческую установку или предписание». На самом деле это довольно откровенная формулировка. Особенно термин «предписание».

Но что такое нарратив, если дать ему не академическое, а общедоступное определение? Нарратив – это способ упорядочить опыт в историю с причинностью, эмоциями и смыслом. Это способ связать события в историю, которая объясняет человеку, кто он, что с ним происходит и почему его жизнь имеет именно такую форму. Это не украшение – это структура, благодаря которой мозг понимает, что происходит. Формула нарратива простая: *нарратив = события + интерпретация + смысл и цель*. Факт сам по себе не становится частью личности. Он становится частью личности только тогда, когда человек объясняет его так: «Это произошло, потому что я такой», «Это всегда со мной», «Это не случайно», «Это про меня».

1. Нарратив – это не то, что мы пережили. Это то, что мы решили о своём переживании. Факт краток. Интерпретация длительна. Именно она становится опорой или ловушкой.

Один и тот же опыт может породить разные жизни: бедное

детство может стать историей ненужности, историей выживания или историей постоянного доказательства собственной ценности. Факт один – нарративы разные.

2. Важно также различать близкие, но разные понятия:

– **рассказ** – вербализация опыта;

– **сюжет** – последовательность событий;

– **память** – хранение данных;

– **нарратив** – эмоционально-смысловая структура, через

которую человек объясняет себе жизнь.

Например, отказ на собеседовании: факт – отказ; сюжет – подготовка, встреча, результат; нарратив – «меня всегда отвергают, потому что я недостаточно хорош».

Меняется не событие – меняется жизнь. Множество нарративов есть во всех сферах деятельности.

Событие: человек переехал в новый город. Рассказ: «я сменил место жительства». Сюжет: «я уволился, собрал вещи, уехал». Нарратив: «я убегаю от прошлого» или «я ищу свободу», или «я наконец выбрал себя». Из одного события – разные жизни.

Почему человеку нужен нарратив?

Есть четыре фундаментальные потребности, которые нарратив решает лучше любых методов мышления.

Потребность в **смысле**. Если жизнь не складывается в историю, человек чувствует пустоту. Нарратив отвечает: зачем я живу, почему всё так происходит, почему мой путь имен-

но такой, что делает мой опыт осмысленным. Смысл – это всегда результат истории. Смысл – это связующее, которым сознание соединяет опыт.

Потребность в **причинности**. Мозг не переносит хаос. Человек не может жить в хаосе. Он должен знать «почему это со мной произошло?». Даже ложное объяснение лучше отсутствия объяснения – оно всё равно снижает тревогу.

Потребность в **идентичности**. «Кто я?» – это не философский вопрос. «Кто я?» – это не биологический факт. Это история. Французская писательница Маргерит Дюрас заметила: «Личность – это версия событий, которую человек выбрал сохранить». Это вопрос нарратива. Человек – это не набор качеств. Он – история, которую о себе рассказывает. И уже эта история определяет: что я могу; что я не могу; чего я достоин; как ко мне относятся; что мне позволено; какой у меня предел возможностей.

Потребность в **предсказуемости**. Нарратив создаёт систему ожиданий: «если я скажу правду, меня осудят», «если я покажу слабость, меня отвергнут», «если я буду стараться, меня заметят». История задаёт ожидания: могу ли я быть любимым? могу ли я быть успешным? могу ли я быть свободным? ждёт ли меня провал? Человек строит жизнь так, чтобы соответствовать собственной истории.

Нарратология, в свою очередь, позволила объединить нарративы и в самых общих чертах систематизировать правды их создания. Как мы уже знаем, текст в нарратологии

изучается с двух ракурсов: с одной стороны это сама история в виде её содержания и событий, с другой – это форма повествования нарратива в виде плана его выражения.

Но и в самом повествовании нарратива существует еще и третий план, тот план, который основывается на первых двух: на содержании и форме. Этот план определяет направление истории, её целевую коммуникацию, а также соответствие формы образам и словам, используемым в нарративе, его целям и смыслам.

Всегда создание историй было неким подобием «сотворения очередной реальности», еще одной допускаемой модели мира. Повествование – это не описание этой модели, а, скорее, инструкция, которая объясняет эту реальность и показывает, как в ней действовать.

Изучая и разбирая нарративы, приходит понимание, что события, персонажи и их действия могут и не быть первопричиной происходящего, а вся история строится на привнесенной в неё идее, на её смысле. Ирония состоит в том, что «искажение рассказа» (narrative bias) является составной частью нарративного мышления (narrative thought).

Пример добротного созданных нарративов – обещания баллотирующихся президентов и сказки Андерсена, притчи Соломона и история государства в школьном учебнике. А что может научить человека лучше, чем его жизнь и её истории? Только другие, профессионально сделанные истории.

Мы можем сказать, что нарратив – это способ, которым

человек придаёт опыту форму и смысл. Но этого определения недостаточно, чтобы понять, как именно он работает, **какая именно история сейчас управляет его восприятием, решениями и действиями.**

Любая живая история устроена не хаотично. У неё есть внутренняя логика, роли, напряжения, ритм и точки опоры. Чтобы увидеть, почему одни истории удерживают человека годами, а другие рассыпаются, необходимо разобрать нарратив не как абстракцию, а как структуру.

Именно к этому мы сейчас и переходим.

Глава 2. Слои нарратива: личный, семейный, социальный, культурный

*Мозг – не инструмент истины, а инструмент
выживания.*

Дональд Хоффман

Человек живёт не в одном нарративе. Он живёт в системе историй, которые накладываются друг на друга, переплетаются, иногда усиливают, а иногда противоречат друг другу. Эти истории формируют не только то, как он понимает себя, но и то, как он воспринимает мир, делает выборы и действует.

Когда человек говорит: «Это просто моя жизнь», он редко осознаёт, что его жизнь уже интерпретирована. Она уже собрана в повествование. И это повествование состоит из нескольких слоёв.

Четыре слоя нарратива

Личный нарратив – это история о себе. Кто я? На что я имею право? Чего мне нельзя? Чего я боюсь? Чего хочу и на что претендую?

Это самый эмоционально насыщенный слой. Здесь живут стыд и гордость, уверенность и сомнение, чувство ценности и ощущение собственной «недостаточности». Именно лич-

ный нарратив определяет, какие возможности человек считает для себя допустимыми, а какие – невозможными.

Личный слой кажется самым «моим», но на самом деле он редко бывает полностью автономным.

Семейный нарратив – это истории, которые передаются не столько словами, сколько интонациями, реакциями и запретами. Это фразы, которые человек слышал с детства: «у нас не принято...», «в нашей семье все...», «будь скромнее», «не высывайся», «людям нельзя доверять», «любовь надо заслужить».

Семья – это мини-государство со своей идеологией. И даже если человек рационально с ней не согласен, его реакции часто продолжают следовать именно этому сценарию.

Семейные нарративы формируют автоматические стратегии: терпение, избегание конфликта, гиперответственность, готовность прийти на помощь, настороженность, трудоголизм. Человек может годами жить в этих реакциях, не осознавая, что они не являются его «характером», а являются унаследованной историей.

Социальный слой – это истории среды, профессии, поколения, города, социального круга. Это история «как у людей бывает». Как принято строить карьеру. Как выглядят «нормальные» отношения. Что считается успехом. Чего стоит стыдиться.

Социальный слой создаёт рамку допустимого. Он незаметно отвечает на вопрос: «А можно ли так жить?»

Часто человек внутренне готов к изменениям, но социальный нарратив удерживает его в прежней истории: «так не делают», «это несерьёзно», «ты уже не в том возрасте».

Культурный слой – самый широкий и самый трудноуловимый.

Это исторический сюжет страны или цивилизации. Он задаёт базовую модель отношений между человеком и миром: мир – это возможность или угроза, мир – это поле свободы или поле долга, мир – это пространство творчества или выживания.

Культурный слой проявляет себя тихо, но мощно. Он редко осознаётся, но именно он формирует глубинное чувство «как вообще устроена жизнь».

Работа с нарративом невозможна без распознавания всех уровней.

Изменение только личного сюжета редко бывает устойчивым, если семейный или культурный слой остаётся прежним.

Как формируется личный нарратив: три источника

Человек не придумывает историю из пустоты. Он наследует её, впитывает и конструирует.

1. Биографический опыт. Биография – самый очевидный источник, но не самый прямой. Факты сами по себе не становятся историей. Они проходят через фильтры эмоций, самооценки, семейных сценариев и культурных ожиданий. Одно и то же событие может породить разные жизни.

Подростковый отказ может стать историей: «я неинтересный» или «я научусь быть сильным». Несправедливая критика может превратиться в «я недостаточно хорош» или «я буду точнее выбирать, кому верить».

События нейтральны. Интерпретация – нет. Мы рождаемся без истории. Но к двадцати годам у большинства уже есть фундаментальный нарратив, который воспринимается как «объективная реальность».

2. Семейные истории. Семейные нарративы редко проговариваются напрямую. Они живут в реакциях, интонациях, запретах и ожиданиях. Фразы родителей становятся внутренним голосом взрослого человека. Даже если он с ними не согласен, он часто продолжает действовать так, будто они – истина.

3. Культурные и национальные нарративы Культура – это фабрика историй. Франция живёт в нарративах свободы, достоинства, интеллектуального авторства, стиля и гражданской ответственности. Негласное требование звучит так: **«Будь собой – и делай это красиво».**

Американец растёт в истории возможностей: «можно всё».

Японец – в истории долга: «не подведи».

Российский человек – в истории выживания и преодоления.

Эти сюжеты прорастают в личность сильнее школы и книг.

Нарратив как механизм действия

Самое важное: человек действует не в соответствии с реальностью, а в соответствии с той историей, которую считает реальностью.

Поведение всегда подтверждает нарратив. И пока эта история не распознана по слоям, она будет воспроизводить саму себя – даже вопреки фактам.

Глава 3. Внутренняя структура и смысловые ядра

*Проблема не в том, что человек ошибается,
а в том, что он ошибается системно – по одной
и той же схеме.*

Дэниел Канеман

Человек редко осознаёт, что его жизнь подчиняется не событиям, а структуре, в которую эти события встроены. Эта структура и есть нарратив – внутренняя архитектура смысла, по которой можно ориентироваться в реальности. Если мы рассмотрели, почему человеческий мозг неизбежно мыслит историями, то сейчас важно понять, **как именно история устроена внутри**. Не литературная, а внутренняя – та, по которой каждый из нас ориентируется в своей жизни.

Нарратив часто воспринимают как хаотичный поток слов: человек рассказывает о себе так, как умеет, от случая к случаю. Но под этим потоком всегда скрыта структура. У неё есть свои постоянные элементы: роли, смысловые центры, сюжетные линии, триггеры, эмоциональные узлы и предсказуемые механизмы развития. Нарратив может звучать свободно, живо, прерывисто, но он никогда не бывает случайным.

Задача этой главы – показать внутреннюю архитектуру

нарратива: из чего он состоит, как формируется его центр тяжести и почему некоторые истории человека сохраняются десятилетиями.

Нарратив как система: структура, а не хаос

На поверхности история может выглядеть нескладной, рассказчик перескакивает с темы на тему, включает лишние подробности, забывает последовательность, смешивает ощущения с фактами. Но в глубине эта история держится на нескольких стабильных элементах, которые и делают её нарративом. Нарратив всегда имеет:

- **рамку** – набор убеждений, задающих логику восприятия;
- **конфигурацию смыслов** – что считается важным, что неважным;
- **роль** – позицию человека внутри истории;
- **сюжет** – линию развития, которая связывает события;
- **эмоции** – чувства, которые удерживают историю;
- **ритм** – повторяющийся способ реагирования.

Даже если человек говорит: «Я просто рассказываю, как всё было», – это всего лишь форма подачи. На самом деле он восстанавливает свою модель мира.

Рамка нарратива: незримая структура восприятия

Рамка – это набор внутренних законов, которые человек считает самоочевидными. Они настолько привычны, что

редко формулируются словами, но именно они определяют, как информация отбирается и какой смысл ей приписывается.

Например: «люди в целом доброжелательны» – одна рамка, «люди хотят воспользоваться» – другая; «ошибки – часть развития» – одна рамка, «ошибка – угроза статусу» – другая; «мир нестабилен» – одна, «я справлюсь с переменами» – другая.

Рамка – это фильтр. Через неё видно только то, что совпадает с логикой этого фильтра. Всё остальное отбрасывается или ослабляется. Когда специалист прикладной нарратологии слушает человека, он прежде всего слушает **рамку**, потому что именно она определяет ограниченность или ресурсность всей истории.

Сюжет: как события собираются в линию

Нарратив превращает разрозненные эпизоды в историю. Даже если драма не проявлена явно, сюжет всё равно существует. Он проявляется через типовую последовательность:

1. возникает ожидание или намерение;
2. появляется препятствие;
3. выбирается стратегия реакции;
4. у этой реакции есть последствия;
5. возникает вывод («значит, я такой-то» или «значит, мир такой-то»).

Этот цикл повторяется снова и снова. Его повторяемость

и делает историю устойчивой. Некоторые сюжеты развиваются как **борьба**: постоянное преодоление трудностей. Некоторые – как **поиск**: движение к чему—то недостижимо-му. Некоторые – как **сохранение**: стремление удержать стабильность. Некоторые – как **избегание**: желание не столкнуться с чем—то тревожащим.

Сюжет – это не последовательность фактов, а способ организовывать опыт.

Роль субъекта: кто вы в собственной истории

Центральный элемент любой внутренней истории – позиция, которую человек занимает внутри неё. Он может быть: героем, который движется вперёд; свидетелем, наблюдающим за собственной жизнью; учеником, которому нужно доказать, что он достоин; спасателем, который всегда помогает другим; виноватым, который считает, что должен заслужить прощение; жертвой обстоятельств; «везучим» или «невезучим»; экспертом, который всё понимает, но не всегда действует и т. д.

Роль создаёт **вектор** – направление, в котором человек интерпретирует события. Если он воспринимает себя героем, он ищет вызовы. Если жертвой – ищет угрозы. Если наблюдателем – дистанцируется. Если спасателем – перегружает себя. Нарратолог начинает работу не с анализа событий, а с анализа **роли** – ведь изменение роли меняет всю историю.

Смысловые ядра: внутренняя логика истории

В каждом нарративе есть ядра – идеи, вокруг которых строится жизнь человека. Они определяют: что важно; что опасно; что возможно; что запрещено; что обязательно; что ценно.

Например: «свобода важнее удобства»; «в отношениях главное – стабильность»; «успех – это признание»; «всё должно быть под контролем»; «в моём деле ценится точность»; «чувства непредсказуемы».

Смысловые ядра похожи на правила физики применительно ко внутреннему миру. Они задают постоянные силы притяжения, которые формируют его выборы.

Эмоциональные узлы: то, что удерживает историю

Каждый устойчивый нарратив прочно связан с сильной эмоцией. Она может быть давней, неосознанной, связанной с конкретным эпизодом или распределённой через множество мелких ситуаций. Типичные эмоции, удерживающие историю: стыд – «я недостаточен», вина – «я должен компенсировать нанесённый ущерб», страх – «опасность вокруг», обида – «я недооценён», гордость – «я должен доказать», радость – «я имею право на движение».

Эмоция создаёт силу притяжения, которая возвращает к одной и той же истории, потому что она эмоционально закреплена. Без работы с этим узлом устойчиво изменить нарратив.

Ритм – повторяемые циклы

Каждая история человека имеет ритм – предсказуемую последовательность шагов: как он входит в ситуацию, что считает угрозой, как реагирует, где ускоряется, где тормозит, где сдается, где, наоборот, активизируется.

Ритм – это часть нарратива, которая проявляется раньше слов. Иногда специалист слышит его в тембре голоса, в паузах, в повторяющихся формулировках. Ритм – это динамика истории. И изменение ритма часто происходит раньше, чем изменение содержания.

Зачем нужна внутренняя структура

Если специалист не различает роли, ядра, ритмы, рамки и сюжет, он видит лишь поверхность. А работа с поверхностью приводит к слабым изменениям. Человек может переписать историю словами, но если ядро осталось прежним, – история вернётся. Он может изменить ритм, но если роль не изменилась, – поведение не обновится. Он может рассказать историю иначе, но если эмоция не переработана, – старый сюжет снова проявится.

Анатомия нарратива позволяет работать глубоко и точно. Поэтому она – основа всей прикладной нарратологии. Пока нарратив воспринимается как рассказ, он кажется субъективным и неуловимым. Но как только становится видна его структура – рамка, роль, ядро, ритм – становится ясно: ис-

торию можно не только понять, но и разобрать.

Пока нарратив не разобран на элементы, человек будет воспроизводить его, даже когда осознанно хочет жить иначе.

Глава 4. Анатомия нарратива

Невозможно изменить историю, не разобрав её на части. Нарратив – это не поток слов, а внутренняя драматургия, где у каждого элемента есть функция, даже если человек никогда её не осознавал. Чтобы нарратив было возможно менять, нужно понимать, как он устроен. У каждого нарратива есть шесть элементов.

1. Герой

Герой – это «я». Но не объективное, а выбранное. Это может быть: сильное «я», хрупкое, виноватое, упрямое, незамеченное, выжившее, стыдное, обесцененное и т. д. Герой – не факт, а позиция, которую действующее лицо занимает внутри истории.

Это и человек, живое существо, предмет, идея, понятие, всё что угодно. У героя должна быть цель и должно быть препятствие на пути к ней, чтобы он исполнил свою роль. Если препятствия нет, то сам процесс достижения цели героем станет тусклым актом созерцания.

Роль героя – это стиль существования. Человек может быть: жертвой, спасателем, контролирующим, наблюдателем, бунтарём, страдающим, ведомым, ведущим, пионером, исполнителем. Роль – не врождённая, а выбранная. Её можно сменить, но большинство людей никогда этого не делают.

Роль – это способ поведения. Она определяет стиль реакции.

Например: роль «спасателя» – спасает всех, кроме себя; роль «солдата» – несёт ответственность за всех; роль «силы» – никогда не показывает слабость; роль «жертвы» – ищет подтверждение своей незначительности; роль «пионера» – делает то, чего никто не делал.

Исторические фигуры отлично демонстрируют роль героя.

Например: Жанна д'Арк – роль «посланницы» (миссия выше страха).

Робеспьер – роль «судьи» (истина выше человеческой цены).

Де Голль – роль «отца нации» (он – носитель достоинства Франции).

Симона де Бовуар – роль «наблюдателя-философа» и одновременно «бунтарки».

2. Конфликт

Нарратив держится на конфликте. Без конфликта история рассыпается. Без конфликта нет истории. Это могут быть типичные конфликты: хочу, но боюсь; могу, но не имею права; заслуживаю, но стыдно взять; талантлив, но боюсь признания; стремлюсь к близости, но избегаю её. У людей есть выработанный тысячелетиями алгоритм восприятия и понимания конфликта. Зная законы развития драмы, можно предугадать и предустановить как она будет строиться в воспри-

ятии человека. А если еще учесть, что люди любят сцены, а не диалоги и аудитория всегда готова больше чувствовать, чем думать, прибавить к этому еще несколько элементарных приёмов повествования, то успех выстраиваемой истории обеспечен. В жизни есть только одни правила – и это правила драмы.

Конфликт – источник развития нарратива, его эмоциональной наполненности, его динамики и его финала. Конфликт – это проблема, которую надо обязательно решить. Конфликт – это окружение, которое противодействует, и обстоятельства, которые нехотят. Конфликт – это изменение покоя и баланса, это необходимость объяснить что-то, перейти через что-то и достигнуть чего-то. Зрелищность конфликта не должна заслонить главное – смысл. Конфликт – это главное напряжение, которое формирует сюжет поведения.

3. Антагонист

Антагонист всегда внутренний. Но часто человек проецирует его наружу: «мама виновата», «общество закрыло мне путь», «мне не дают подняться». Но реальные антагонисты – это: страх, стыд, травма, запрет, ложное убеждение, внутренний судья.

Понять антагониста – значит понять, что держит историю в прошлом. Антагонист – это то, с чем ведётся внутренняя борьба. История даёт яркие примеры.

Антагонист Жанны д'Арк – страх предательства.

Антагонист Вольтера – догматизм и глупость общества.

Антагонист Бальзака – бедность и собственный перфекционизм.

Антагонист Камю – абсурд и пустота мира.

Антагонист Пиаф – одиночество.

4. Логика причинности

Нарратив всегда объясняет: «почему я такой?» Эти объяснения – ядро сюжета. Типичные формулы: «со мной так всегда»; «у нас в семье так принято»; «я не подхожу для этого мира»; «я должен быть сильным»; «мне нельзя ошибаться»; «меня заметят, только если я идеален», «почему моя жизнь именно такая?». Это набор убеждений. Причинность – логика, а не истина. Но человек воспринимает её как реальность.

5. Цель нарратива

Цель нарратива – это побуждение от размышлений к действиям и далее – к новым смыслам и новым действиям. В противном случае после изложения даже самого захватывающего сюжета останется ничем не заполненная пустота с разбросанными словами и жестами. Каждый нарратив – не про правду. Он про защиту. Его цель – обезопасить человека: от унижения, от боли, от неопределённости, от травмы, от повторения прошлого.

Например, нарратив «мне лучше одному» защищает че-

ловека от страха близости. Нарратив «успех опасен» защищает от риска разочарования. Нарратив «я должен делать больше» защищает от страха быть невостребованным.

Нарратив – это не зло, это попытка выжить. Каждый нарратив кого-то защищает: от стыда, от боли, от провала, от неуверенности, от неопределённости. Ключевой инсайт здесь такой: нарратив – это не правда, а защита. Мозг строит историю так, чтобы человек выжил. И строит её по своей логике.

Нарратив кажется личным и уникальным, пока мы не видим его анатомию. Но как только становятся различимы герой, конфликт, антагонист, причинность и цель, становится ясно: история не только переживается – она воспроизводится. А значит, её можно не разрушать, а перенастраивать.

Следующий шаг – понять, **как именно нарратив становится алгоритмом поведения.**

Глава 5. Нарратив как алгоритм поведения

Человек редко выбирает – чаще он исполняет. Его решения выглядят осознанными, но на самом деле они запускаются историей, которая уже определила, что возможно, а что нет. Если анатомия нарратива объясняет, из каких внутренних элементов состоит история, то эта часть отвечает на другой фундаментальный вопрос: как история превращается в действие.

Почему человек принимает одни решения и избегает других? Почему он повторяет привычные стратегии, даже если они уже не работают? Почему меняется ситуация, но не меняется реакция?

Чтобы это понять, важно рассматривать нарратив не как описание жизни, а как алгоритм поведения, который запускается автоматически. Этот алгоритм определяет, что считается возможным, разумным, опасным или допустимым. Он работает быстрее логики, глубже убеждений и устойчивее мотивации.

Эта глава – о том, каким образом нарратив становится внутренней программой, которая управляет выбором, взаимодействием с людьми, отношением к будущему и способностью к изменениям.

Человек не действует в реальности. Он действует в исто-

рии о реальности. Этот принцип объясняет всё: повторяющиеся ошибки, необъяснимые страхи, странные решения, неожиданные успехи, выгорание, вдохновение, любовь, одиночество. Если сказать себе: «я недостоин», «я слабый», «я никому не нужен», «меня всё равно бросят», то создаётся сценарий, который неизбежно воплощается в жизнь. Если история звучит: «Мне нельзя ошибаться» – человек: перепроверяет всё по 10 раз, избегает новых задач, работает до изнеможения. Если: «Я неинтересный» – человек: не идет на свидание, не вступает в беседу, не предлагает идеи. Если: «Меня всегда бросают» – человек: держит дистанцию, проверяет партнера, заранее готовится к провалу. История – алгоритм.

Нарратив сильнее логики. Человек может понимать головой: «я достойный». Но действовать так, будто он недостоин. Логика слабее эмоции. Эмоция слабее истории. История сильнее всего.

Нарратив формирует самооценку. Нарратив – это не вывод из опыта. Это причина самооценки. Нарратив «я могу» стимулирует успех. Нарратив «я не достоин» – избегание открывающихся возможностей.

Нарратив определяет тип отношений. Например: нарратив «я должен быть удобным» – человек выбирает партнёров, которые этим пользуются; нарратив «меня бросят» приводит к холодности.

Нарратив определяет вид любви. Например: «Я должен

спасать» → жизнь с зависимыми партнёрами. «Меня бросят» → постоянное напряжение и ревность. «Я никому не нужен» → отношения, где выбираются холодные партнеры.

Нарратив определяет стиль успеха. Например: «Успех опасен» → человек избегает возможностей. «Мне нужно доказать» → работает до изнеможения. «Я могу» → растёт быстрее других.

Нарратив определяет пределы жизни. История человека ограничивает его сильнее денег, статуса, страны и обстоятельств. Никто не будет пытаться жить историю, в которую не верит.

Если многократно объяснять себе что-то одним и тем же образом, эта история превращается в **стратегию поведения**. Не потому, что так «правильно», а потому, что личная история подсказывает именно этот путь

Пример. История: «Чтобы меня уважали, я должен быть полезным». Поведение: постоянная перегрузка, отказ от отдыха.

История: «Если я проявлю эмоции, меня отвергнут». Поведение: дистанция, рационализация, уход от близости.

История: «Успех всегда ненадежный». Поведение: страх роста, саботаж продвижения.

История начинает жить собственной жизнью. Она диктует, что человек считает возможным и что запрещённым. Она определяет, что его удивляет, а что кажется естественным. Она управляет тем, что он видит в себе и в других. Поэто-

му нарратив – не «объяснение», а **внутренний алгоритм**. И именно поэтому работа с нарративом так мощно меняет поведение.

Нарратив – это не просто объяснение. Это внутренний код

Многие думают, что нарратив – это история, которую человек рассказывает вслух. Но настоящая история – это то, что никогда не произносят. Это **внутренний код**, который соединяет события, эмоции и выводы в единую логику.

Этот код определяет:

- чего стоит ждать от других, чего стоит ждать от себя;
- что можно терпеть, что можно просить;
- когда стоит проявить силу, когда нужно отступить;
- что означает успех, что означает провал;
- как выглядит «правильное» действие.

Человек действует в соответствии с этим кодом, даже если считает, что принимает решения рационально. Поэтому, когда мы говорим «нарратив ограничивает» или «нарратив поддерживает», мы говорим о **действующей системе**, а не о «плохой привычке мышления».

Как формируется алгоритм поведения

Алгоритм поведения формируется постепенно, через повторение одного и того же цикла:

1. Событие. Что-то происходит – внешнее или внутрен-

нее.

2. Интерпретация. Мозг объясняет произошедшее через уже существующую историю.

3. Эмоция. Интерпретация вызывает эмоциональную реакцию, которая закрепляет смысл.

4. Действие. Человек реагирует в соответствии с интерпретацией и эмоцией.

5. Последствия. Действие приводит к результату, который подтверждает или усиливает историю.

После нескольких таких циклов нарратив становится автоматичным. Человек уже не выбирает – он выполняет заложенную программу.

Например:

- Событие: критикуют проект.
- Интерпретация: «меня оценивают как специалиста».
- Эмоция: стыд.
- Действие: закрываюсь.
- Последствия: не защищаю проект, его действительно отклоняют → история подтверждается.

Или:

- Событие: предлагают новый шанс.
- Интерпретация: «я могу справиться».
- Эмоция: вдохновение.
- Действие: принимаю вызов.
- Последствия: расту → история подтверждается.

Алгоритм одинаков, но история – разная.

Ограничивающие нарративы: как они создают узкое пространство возможного

Почему нарратив одновременно ограничивает и поддерживает?

Каждая история выполняет две функции:

1. **Она упорядочивает хаос.** Даже ограничивающая история создаёт ощущение контроля: пусть мир опасный, но хотя бы понятный.

2. **Она ограничивает движение.** История удерживает человека в границах знакомого: если мир опасен, то лучше не рисковать; если я «не такой», то не стоит претендовать.

Отсюда главный парадокс нарратива: **он одновременно даёт человеку почувствовать себя устойчивым и мешает ему становиться свободным.** Это не ошибка и не дефект мышления. Это естественный инструмент психики.

Ограничивающие нарративы – это истории, которые сокращают пространство выбора. Они формируются как результат раннего опыта, социальных норм или травмирующих эпизодов.

Их структура обычно включает:

- **идею опасности** («если я проявлю себя, меня отвергнут»);
- **идею недостаточности** («мне надо доказать, чтобы иметь право»);

- **идею бессилия** («я всё равно не влияю на исход»);
- **идею долга** («сначала все, потом я»);
- **идею предопределённости** («у нас в семье не бывает успеха»).

Ограничивающий нарратив определяет то, что даже не рассматривается как вариант. Он не просто запрещает действие – он исключает его из поля возможностей. Человек не думает: «я мог бы попробовать, но не хочу». Он думает: «это не моя реальность». Именно поэтому ограничивающие истории настолько сильны.

Поддерживающие нарративы: как они формируют устойчивость и рост

Поддерживающие истории тоже формируются в раннем опыте, но их структура другая. В них присутствуют:

- ощущение влияния («я могу менять ситуацию»);
- ощущение достоинства («я имею право на своё»);
- ощущение устойчивости («я справлялся раньше»);
- ощущение смысла («то, что я делаю, важно»).

Такие нарративы расширяют поле выбора. Они позволяют видеть альтернативы, переносить неудачи без разрушения самооценки, двигаться вперёд в неопределённости.

Поддерживающий нарратив создаёт **гибкость**. Человек не застревает в одном сценарии – он способен адаптироваться, переосмысливать и менять стратегии.

Скрытая логика выбора: как нарратив определяет реакцию раньше решения

Решения редко принимаются рационально. Гораздо чаще подбираются объяснения под ту реакцию, которую уже запустила история.

Например, человек говорит, что «не хочет рисковать», но скрытая логика состоит в истории «ошибка опасна»; «мне важна стабильность», но в основе – история «не имею права на большее»; «отношения не складываются», но скрытая логика – «чувства небезопасны»; «работать лучше в одиночку», потому что история «я никому не нужен, если я не полезен» делает кооперацию тревожной.

Эти объяснения звучат правдоподобно, потому что каждый верит в свою историю. Но нарративное преломление позволяет увидеть: решение родилось раньше объяснения.

Как нарратив формирует отношение к будущему

Один из ключевых элементов внутренней истории – **образ будущего**, который человек допускает. Нарратив не только объясняет прошлое – он определяет, какое будущее кажется возможным.

Люди с ограничивающим нарративом формируют **сжатое будущее**: краткосрочное, одностороннее, предсказуемое, без резких поворотов. Люди с поддерживающим нарративом создают **раскрытое будущее**: объёмное, многовариантное, допускающее рост и неожиданные возможности.

Образ будущего – индикатор того, насколько личность свободна внутри своей истории. И именно он поддается трансформации одним из первых.

Почему невозможно изменить поведение без изменения нарратива

Попытки изменить поведение без работы с историей часто приводят к разочарованию. Потому что поведение есть следствие интерпретации; интерпретация – часть истории; история – часть сложной, эмоционально закреплённой структуры.

Если изменить только внешние шаги, а нарратив оставить прежним, человек будет постоянно возвращаться к старым реакциям. Он будет «объяснять себе» новые попытки в логике старой истории и тем самым обнулять результаты.

Например, человек может попробовать говорить «нет», но если его внутренняя история звучит как «я должен быть удобным», – новые попытки будут сопровождаться стыдом, тревогой и отступлением.

Поэтому прикладная нарратология работает не с поведением, а с алгоритмом, который его создаёт.

Нарратив управляет поведением не потому, что он истинен, а потому, что он автоматичен. Он запускается быстрее мысли, глубже убеждений и устойчивее мотивации.

Следующий шаг – не менять действия и не искать новые объяснения, а научиться **видеть, где именно в истории**

возникает выбор и как его можно переписать.

Глава 6. Фильтр восприятия: самоограничения

*Мы видим не мир таким, каков он есть, а таким,
какими являемся мы сами.*

Анаис Нин

*Ваш мозг не ищет правду — он ищет
подтверждение истории, в которой вы живёте.*

Роберт Сапольски

Человек уверен, что видит реальность. Но на самом деле он видит только ту её часть, которую разрешает его история. В предыдущей главе мы увидели, что нарратив — это не просто рассказ, а алгоритм поведения. Но есть ещё один ключевой аспект, без которого невозможно понять глубину его влияния. Нарратив — это **фильтр восприятия**, который определяет, какие части реальности будут замечены, какие проигнорированы, а какие — искажённо интерпретированы.

Этот фильтр работает постоянно. Он встроен в память, эмоции, интерпретации, телесные реакции, язык и социальное поведение. Именно поэтому человек часто уверен, что он «объективно видит ситуацию», хотя на деле он видит её через оптику собственной истории.

Эта глава объясняет, как именно нарратив формирует восприятие, почему два человека смотрят на одно и то же,

но видят разное, и как история становится как ограничением, так и ресурсом. Это логический переход к работе интерпретаций и трансформации нарратива, которой посвящена следующая глава.

Нарратив фильтрует реальность раньше осознания

Фильтрация не начинается с мыслей – она начинается с восприятия. Когда происходит встреча с новым событием, его психика сначала «выбирает», что впустить в сознание, а что отсеять. Этот выбор происходит неосознанно, на уровне:

- внимания,
- эмоциональной чувствительности,
- прошлых эпизодов,
- привычных интерпретаций,
- ожиданий,
- встроенных убеждений.

Если история говорит человеку, что «люди опасны», его внимание автоматически ищет признаки угрозы, а не поддержки. Если история говорит, что «успех требует борьбы», человек недооценивает лёгкие пути. Если история говорит: «я должен быть сильным», он не распознаёт моменты, когда позволить себе слабость полезно.

Фильтр работает до осмысления происходящего. Он определяет, что станет фактом, а что даже не будет замечено.

Интерпретация – продолжение восприятия

После того как внимание выбрало то, что совпадает с историей, начинается следующий этап – интерпретация. Она превращает событие не просто в факт, а в **значимый элемент сюжета**.

Например, резкое замечание коллеги становится доказательством истории «я недостаточно хорош»; задержка обратной связи – подтверждением «я не важен»; отказ – подтверждением «я не имею права претендовать»; неопределённость – подтверждением «со мной всегда происходят плохие вещи»; интерес собеседника – подтверждением «я могу вызывать доверие».

Снаружи эти реакции выглядят эмоциональными. Внутри они – часть нарратива.

Интерпретация не просто объясняет событие. Она **поддерживает центральную роль субъекта**: сильного, слабого, незаметного, значимого, опасющегося – любого, но устойчивого внутри собственной истории.

Почему два человека видят одно и то же по-разному

Это один из самых впечатляющих эффектов нарратива. Человек А видит «возможность». Человек В видит «риск». Человек А слышит «приглашение». Человек В слышит «проверку». Человек А чувствует поддержку. Человек В чувствует давление. Они живут в одном мире, но в разных историях.

Каждый воспринимает ситуацию **не напрямую**, а через

структуру:

- личного опыта,
- семейных историй,
- культурных моделей,
- внутренних ожиданий,
- значимых эпизодов,
- закреплённых эмоций.

В этом смысле нарратив ближе к операционной системе, чем к рассказу. Он задаёт правила обработки данных. И человек редко замечает, чем его система отличается от чужой.

Нарратив как источник самоограничения

Самоограничивающие истории не всегда возникают из травм. Чаще они приходят из крошечных эпизодов: критической фразы, случайной реакции, неудачного опыта, сравнения с другими.

Со временем человек перестаёт задавать вопросы: «Почему я думаю именно так?», «Кто мне это сказал впервые?», «Откуда у меня это убеждение?».

История становится аксиомой. Она воспринимается не как интерпретация, а как реальность.

Примеры типичных самоограничивающих фильтров: «мне нельзя расслабляться»; «если я покажу слабость, меня отвергнут»; «успех – это постоянное напряжение»; «нельзя доверять людям»; «чтобы быть принятым, я должен соответствовать».

Такой фильтр создаёт **суженое пространство возможностей** – человек ограничивает себя раньше, чем реальность предъявляет ограничения.

Нарратив как ресурс: положительная фильтрация

Но фильтр может быть не только ограничивающим, но и поддерживающим. Некоторые люди автоматически замечают возможности, сигналы симпатии, точки роста, моменты, когда можно рискнуть, ситуации, в которых стоит проявить себя, ресурсы в других людях.

Это не «оптимизм» в бытовом смысле. Это нарратив, в котором человек считает себя субъектом, способным влиять на событие.

Положительная фильтрация позволяет сохранять устойчивость при неудачах, быстрее замечать моменты, когда ситуация становится благоприятной, видеть перспективу там, где другие видят тупик, распознавать людей, которые готовы поддержать, чувствовать право на движение.

В прикладной нарратологии это называется **расширяющим нарративом** – историей, которая увеличивает диапазон возможных действий.

Фильтр как часть идентичности

На определённом этапе фильтр перестаёт восприниматься как механизм. Он становится частью того, чем является личность:

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.