

Елена Сапогова

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ВЗРОСЛЫМ В ЛИМИНАЛЬНЫХ ПЕРИОДАХ

Аннотация. Рассмотрена психологическая природа переживания лиминальных периодов жизни, суть которых состоит в намеренном разотождествлении субъекта с самим собой с целью перехода от «Я-наличного» к «Я-иному», обретения новых смыслов, построения новых проектов и стратегий жизнеосуществления. Выявлены и объяснены внешние факторы и внутренние причины вхождения в лиминальные периоды жизни, их отличия от жизненных кризисов. Вхождение в лиминальность и ее последующее преодоление представлены как акт индивидуальной свободы и житнетворчества. Определены психологическое содержание и фазы переживания лиминальности, способы и процессы, помогающие выстроить новую систему смыслов и ценностей и новый «проект Я». Особое внимание уделено способам преодоления лиминальности и направлениям психологической помощи в лиминальных периодах: работе с симптомами и эмоциональными переживаниями (1), когнитивными аспектами желаемых выборов (2), перспективами, желаниями и возможностями личности (3), ее новыми проектами «Я» и жизни (4).

Ключевые слова: лиминальность; разотождествление; самоизменение; «Я-наличное»; «Я-иное»; «пограничные стратегии»; личность; «забота о себе».

Abstract. The author considers the psychological nature of liminal periods in life-spans, the essence of which is intentional disidentification of the subject with himself with the aim of transition from “Me-current” to “Me-diverse”, finding new meanings, and construction of new projects and strategies of life-implementation. The investigator reveals and explains some external factors and internal reasons for entering the liminal life-spans and their differences from life-crisis. Entering into the liminality and its subsequent overcoming are presented as an act of personal freedom and life-creation. Further the author determines the psychological content and phases of liminality, the modes and processes that help to produce new values and meanings and an innovated “Me-project”. Special attention is paid to the ways of overcoming the liminality and directions of psychological help in the liminal periods: working with the symptoms and emotional experiences (1), with the cognitive aspects of the desired choices (2), with person’s prospects, desires and resources (3), with the innovated project of “Me” and own life (4).

Keywords: liminality; disidentification; self-transformation; “Me-current”; “Me-diverse”; “borderline strategies”; personality; “self-care”.

На нее снова нахлынули привычные вопросы: сколько поступков мы совершаем ради самих себя и сколько – во имя других? Как часто мы плачем не потому, что нам действительно жаль кого-то, а потому, что жалеем самих себя? Почему никто не учит нас принимать смерть, хотя она так же естественна, как и жизнь? Почему мы так цепляемся за жизнь, если она нам не принадлежит? Почему вместо того, чтобы наслаждаться жизнью и выжимать из нее все до последней капли, мы смотрим на нее как бы со стороны, не участвуя в ней? Чего мы ждем, чтобы начать жить полной жизнью? Почему мы так мало знаем о жизни, что ускользает от нас в ежедневной суете? Если бы, проснувшись утром, мы узнали, что этот день – последний, прожили бы мы его более насыщенно? Почему нам так трудно согласиться с тем, что слова «человек умер» означают в то же время, что этот человек жил? Почему есть люди, которые умирают, не пожив? Почему некоторые люди живут ожиданием смерти?

А. Бесерра. *Любовь-нелюбовь*

Философское
понимание
лиминальности

Понятие *лиминальности*, *лиминальных фаз жизни*, *лиминальных состояний* восходит к англ. *limit* – «предел» и лат. *limen* – «порог». Будучи введенными в гуманитарные науки А. ван Геннепом и В. Тернером еще в середине XX века, эти термины в последнее время все чаще встречаются в философских и психологических публикациях [1–7], обозначая своеобразное состояние, внутреннее переживание, сходное «стоянию на пороге/границе», когда следующим шагом, следующим выбором может стать либо возвращение на *исходные* жизненные позиции, либо продвижение вперед – к *новизне*, в *неизвестность*.

Лиминальность как
точка бифуркации

Лиминальность фактически указывает на «зазор» в делящемся/непрерывном опыте жизни человека. Это – фаза неопределенности, *точка бифуркации* (от лат. *bifurcus* – «раздвоенный»), в которой осуществляется *смена* установившегося режима жизни, некая *самостоятельно затеянная перестройка* жизненного мира, ориентированная не просто на будущее, а на «исключительно *потребное* будущее» конкретного человека и стимулированная смысловым, ценностным скачком самого субъекта.

Граница как предел бытия объекта

Понятия *границы* (порога, грани), предела – психологически очень насыщенные. Границы обозначают не просто положение объекта относительно чего-то другого, а пребывание именно на грани, на краю некоей зоны, сферы бытия, где кончается одно и начинается *нечто иное*, где совершаются динамические трансформации одного в совсем другое. В широком философском плане, наверное, можно говорить о границе как о *пределе бытия* определенного объекта: до некоего предела он – это еще он, какие бы изменения с ним ни происходили, а за пределами он превращается в нечто другое [8, с. 10]. Находясь на границе своей сущности, объект может вести себя *непредсказуемо*. Движение объектов на границе имеет особую динамику – это не просто движение и перемещение, а переход на другой онтологический уровень или прорыв в иную сферу бытия.

Психологические смыслы границы

Понятие границы объединяет в себе целый комплекс смыслов: граница как топологическая структура, переход через границу как динамический процесс, пересечение границ как изменение онтологического статуса и, кроме того, граница как место события, события пересечения границ.

Если применить это к контекстам *human being*, то это будут, прежде всего, границы каждого человека, границы его тела и сознания, границы индивидуального бытия, отличающегося от бытия других людей. Кроме того, это границы человеческой экзистенции, границы существования данного человека и даже – мера человеческого в человеке. На границе индивидуального бытия человек встречается с другими людьми, а на границе, на пределе человеческого бытия, он сталкивается с чем-то нечеловеческим.

«Пограничные стратегии» человека

Возможны различные «пограничные стратегии» поведения человека [Там же, с. 9]:

1 – *обнаружение границы*, их осознание и определение; поскольку любое смыслополагание – это разграничение; можно сказать, что вся человеческая деятельность – это различные способы проведения новых границ своего мира и самого себя;

2 – *страх границы*, отталкивание от границы, избегание выхода за ее пределы, бегство от границы; граница предстает в сознании как нечто опасное, страшное, чуждое, враждебное: на границе кончается *моё* бытие, там ожидает меня боль, смерть, гибель (за моими пределами возможна пугающая «уносимость в никтовость», по М. Хайдеггеру);

3 – *стремление к границе*, притяжение к ней, убежание на границу, центробежное движение: граница при-

тягивает, привлекает к себе как нечто новое, интересное, особенное;

4 – стирание, *размывание границ*; отказ признавать различия, при котором создается нейтральная полоса, характеризующаяся бессодержательностью и бессобытийностью;

5 – *игнорирование границ*, пренебрежение границей (как будто ее нет), забвение границ;

6 – *пребывание на границе*, в пограничной ситуации, в пограничной зоне, в неопределенности, двойственности; здесь возможны различные последствия, можно ожидать чего угодно, но любые события происходят только на границе;

7 – *расширение границы*: размыкание границ, развитие, совершенствование, прогресс;

8 – *переход*, пересечение границы, преодоление границы (подвиг), нарушение границ (преступление), переступание границ, разрушение, превосхождение границ (трансцендирование, расширение границ человеческого); чем резче социализацией была проведена граница, тем выше для личности событийный смысл ее пересечения, ведь человек – существо, привыкшее ставить и само же нарушать поставленные им границы [6, с. 33–41];

9 – *пребывание за границей*, за гранью, по ту сторону, в другом пространстве, в иных сферах бытия: это творческое вдохновение, озарение, просветление, откровение и другие феномены духовного и мистического опыта;

10 – теоретически можно добавить и *укрепление границы*, с тем чтобы внешний мир как можно меньше стучался во внутренний, а человек социофобически капсулировался в собственном внутреннем пространстве.

Погружение в «метафизику лиминальности» как феномен понимания

Даже простое погружение в «метафизику лиминальности» позволяет лучше понять и иначе отнестись ко многим, ранее казавшимся определенным, феноменам человеческого бытия и – опосредованно – к первичным стратегиям вражды, соперничества, поединка, договора, кражи, дара [9, с. 131].

Понятие *предела*, хотя оно часто используется как синонимичное к границе, семантически еще шире – оно указывает на обнаружение краев человеческого бытия, осмысляемое обычно как собственная конечность. «Антропологический предел» показывает условия и качества человеческого бытия, его конкретность и определенность, локальность, временность и историчность человеческого существования, подчеркивает начало и

конец человеческого, возможность обретения и потери человеческой сущности.

И именно осознание человеком собственной конечности является предпосылкой, *необходимым условием для выхода за пределы своего способа существования*, для возможности превышения человеческого статуса, превосхождения пределов бытия человека, преодоления человеческого в человеке, *трансцендирования*. Это одновременно и привлекает, и отпугивает большинство людей в силу своей запредельности, непознаваемости и негарантированности. Предельные стратегии – предельно рискованные.

Культурно-антропологическая трактовка лиминальности (А. ван Геннеп)

Признанный «родоначальник» термина «лиминальность» А. ван Геннеп использовал его для обозначения обряда, сопровождающего всякую перемену места, состояния, социальной позиции и возраста, подчеркивая в ней именно переходность, *нахождение между двумя определенными, стабильными, устойчивыми состояниями человека* [10, с. 15–16]. Результатом пребывания в лиминальности и ее последующего преодоления становилось *повышение социального статуса* посвящаемого, принятие решения о его приобщении к новым знаниям, сферам жизни, социальным ролям, правам и обязанностям. Иными словами, человек символически становился *иным*.

В лиминальности подчеркивался ее *временный, преходящий характер*. Как и стояние на пороге, схваченное в самом термине, двусмысленность и неустойчивость обычно длятся недолго: человек либо продвигается вперед, либо возвращается назад. Но, что очень важно, в лиминальности всегда акцентируется *необходимость внутреннего усилия*, которое должна совершить личность, «здесь-и-теперь» сделав выбор, самостоятельно стимулировав свое движение вперед или назад, чтобы преодолеть свою внутреннюю двойственность.

Лиминальные периоды как состояния намеренно созданной неопределенности

Апеллируя к культурным традициям инициаций, А. ван Геннеп подчеркивал, что в лиминальные периоды человек *специально исключается* из прежней привычной определенности и *ввергается в состояние неопределенности* (пребывает «у порога»), с которой ему придется совладать, либо вернувшись в прежний статус, либо изменившись и заняв новую социальную и/или психологическую позицию [Там же, с. 64–107].

Находясь в этом состоянии неопределенности, человек *принужден* к тому, чтобы искать и символически моделировать в нем новые цели, новые самохарактеристики и поступки, которые предстоит осуществлять даль-

Переживание
лиминальности как
процесс
разотождествления
с самим собой

ше. Лиминальная фаза требует не просто *отказа*, но *сознательного уклонения* от правил и траекторий «предшествующей жизни», которые исчерпали свои смыслы.

Меняя свою жизнь и личность в лиминальных фазах, человек может совершать не свойственные ему ранее поступки, принимать решения, которых избегал раньше, быть эксцентричным, пребывать в одиночестве или эскапизме или же добровольно принимать какие-то обеты, исполнение которых продемонстрирует окружающим, и прежде всего ему самому, наличие/рождение в них новых качеств, развертывание его ранее скрытых потенциалов и способностей (использовать любую из пограничных стратегий). В таком поведении, как кажется, могут быть усмотрены признаки *разотождествления* со своими накопленными образами «Я», разрушения старой личностной определенности («окаменелости», переставшей «работать» на развитие субъекта).

Лиминальность
и трикстерство

Такое новое, как бы «перевернутое» поведение человека в лиминальных фазах в чем-то соотносимо с юнгианским *архетипом трикстера*. Образ трикстера, намеренно не подчиняющегося общепринятым правилам, соотносится с *игровым*, «невсамделишным» поведением, призванным опробовать его новые формы и посмотреть на реакцию других на «себя иного», иными словами – с *моделированием и экспериментированием*.

Лиминальность как
«маргинальная
онтология»

В.С. Библер, ссылаясь на М.М. Бахтина, говорит, что культура всегда творится *на границе* культур [11, с. 95–164]: прогресс, творческие идеи, новая практика просачиваются с окраин и исходят от «пограничных людей» – маргиналов. Продолжая эту мысль, можно предположить, что и личностное развитие, рост обеспечивают именно полагаемые человеком *границы «Я»* – границы того, каким человек хочет и может позволить себе быть. В этом плане лиминальность может быть описана даже как «маргинальная онтология» (от *лат. margo* – грань).

Лиминальный тип
личности как
характеристика
русской культуры

Интересно, что для русского сознания в принципе характерно «граничное», лиминальное поведение. Как отметил Г. Гачев, в русской литературе и фольклоре столь часты концепты *берега* (в смысле отправления героя в странствие, отплытия), *порога* (как выхода из дома в путь-дорогу) и *кануна* (как тот факт, что душа русского вечно пребывает в состоянии как бы накануне, в ожидании главного события, которое, свершившись, коренным образом изменит жизнь) [12, с. 117]. В этом плане также интересен социологический концепт «лиминальный тип личности» или «тип лиминария», формируемый определенными культурами [5, с. 154–

«Лиминальное измерение» русских сказок

169] и историческими хронотопами, например послевоенным [13, с. 32–85].

Е.Н. Трубецкой, анализирувавший русские сказки, обнаружил в них своеобразное «лиминальное измерение», иллюстрирующее *устремленность человека в «иное царство»*: бедняк в них, пусть на время, становится богатым, крестьянин – царем. Он даже ввел термин «*лиминальный максимализм*», согласно которому ни в сказочном, ни в социальном преодолении лиминальности личность *до конца не уравновешивается, а вновь и вновь стремится в лиминальное состояние* [14, с. 187–275].

Одним из проявлений тенденции стать иным являются «легенды о себе», транслируемые иногда взрослыми людьми в беседах с незнакомцами [15, с. 54–80]. В моем исследовании было показано, что в последние пять лет наблюдается частый выбор моделей трикстерского поведения, странничества и авантюры в поколении тех, кому сейчас 50–60 лет, хотя раньше он был характерен лишь для 20–25-летних young adults [16, с. 49–51].

Социологический анализ лиминальности (В. Тернер)

В. Тернер, понимая лиминальность как время утраты освоенного ранее статуса в социальной структуре, но еще не обретения нового, расширил содержание понятия «лиминальность» до границ функционирования общества, но одновременно поставил более важный для нашего анализа психологический вопрос, что лиминальность – это не только разрушение старых моделей и стереотипов социального поведения, но еще и *изменение сознания*. Он показал, что именно в маргинально-лиминальном состоянии может быть обретен новый опыт, опыт истины, опыт сакрального, опыт самотрансценденции и т.д. [17, с. 65–91].

Психологический анализ лиминальности, по В. Тернеру, возможен в двух направлениях. Первое – рассмотрение феноменов обыденного человеческого бытия (любовь, игра, праздник, драка), в глубине которых обнаруживается нетривиальное содержание, не схватываемое рациональным мышлением. Второе направление – изучение специфического и уникального опыта, который переживается человеком лишь в экстремальных и пограничных ситуациях (болезнь и катастрофа, восторг и ужас, боль и удовольствие); его главными чертами являются неповторимость и необратимость.

Психологическое понимание лиминальных периодов жизни

Под *лиминальными периодами* жизни будем понимать такие граничные ситуации, когда изменяющийся во времени человек под влиянием определенных, *субъективно усмотренных* в течение собственной жизни условий осуществляет значимый экзистенциальный

переход от одного свершившегося, «завершенного» для него фрагмента жизни к другому (от «Я-наличного» к «Я-иному»), воспринимаемому качественно иным и требующим определенного самопреодоления, приложения внутренних психических усилий, *самоизменения* и иногда даже «поступания».

Вхождение в лиминальность есть глубоко *персональное событие*, которое разрывает поток обыденной жизни, переживается как экзистенциальный вызов, в той или иной мере расшатывая устоявшуюся иерархию смыслов, ценностей и отношений.

Проявление
лиминальности
в жалобах клиентов

Моя консультативная практика показывает, что в жалобах взрослых клиентов нередко проступают лейтмотивы, выраженные такими типичными высказываниями, как: «Могу тянуть привычную лямку и дальше, но больше не хочу этого делать»; «Мне хотелось бы чего-то другого в жизни, но в том, как я живу, я не вижу перспектив для этого нового, мне нужен выход за рамки моей обыденности»; «Годами движусь по самой себе проложенному маршруту, но теперь хочу свернуть в сторону от него» и т.п. Речь идет об осознании необходимости *самоизменения*, саморазвития, простимулированных *самими людьми* на фоне достигнутого уровня собственных оптимумов: казалось бы, ничто извне не побуждает человека к кардинальным сущностным изменениям, их толкает лишь собственная воля, стремление «взять от жизни еще что-то», что кажется возможным.

Вот эта персональная, стимулированная только собственной интенцией и рефлексией *намеренность свернуть с ранее проложенного пути*, выстроить себе другой вариант жизни, который, может быть, только в общих чертах просматривался ранее или был отвергнут в пользу альтернативного выбора, и *указывает на лиминальность* и, кстати, отличает лиминальность от жизненных кризисов, в основе которых лежит переживание неблагополучия – внешнего или внутреннего.

Лиминальность как
экзистенциально-
психологический
феномен

Согласно М.Н. Эпштейну и Г.Л. Тульчинскому, жизнь есть не только совокупность свершившегося в ней, но и *совокупность несвершившегося* [6, с. 16–18; 18, с. 147–153]. Человек, сознательно принимая решение о том, что больше не хочет *этой* жизни, а хочет *другой*, мысленно открывает для себя поле этих возможность-вероятностных вариантов, совершая в каком-то смысле *повторный выбор* из того, что им отвергалось ранее как несвоевременное, неактуальное «здесь-и-теперь» или попросту кажущееся нереализуемым. В лимин-

нальных фазах человек вбрасывает в поле осознания некоторое количество приемлемых жизненных вариантов (собственных или заимствованных) и, пересматривая их, моделирует новый образ «Я» и свое новое будущее. Это позволяет рассматривать переживание лиминальности как экзистенциально-психологический феномен.

Причины вхождения в лиминальность

Микрофазы лиминальности знакомы всем: утро после бракосочетания, первый день в отпуске, день после защиты диссертации, момент узнавания о беременности, отъезд повзрослевшего ребенка из дома и т.д. Обычно человек без каких-либо специальных усилий и перестроек сознания совладевает с ними, поскольку они возникают на фоне осознания размеченности собственной жизни «в будущее», в котором есть актуальные и еще не решенные задачи и планы.

Более продолжительные лиминальные состояния возникают тогда, когда конкретная жизненная задача, поставленная человеком самому себе и потребовавшая определенного отрезка времени на ее решение («получить образование», «поднять на ноги детей», «сделать карьеру», «построить дом», «взойти на Фуцзи», «выучить китайский» и пр.), уже решена и под прожитым фрагментом жизни, связанным с этим достижением, подводится персональная смысловая черта («я сделал это!»; «мне удалось!»; «я добился!»; «у меня получилось»; «всё вышло»).

Осознание необходимости смены ставшей привычной жизни на новую

Вместе с субъективным осознанием завершенности некоторого фрагмента/этапа жизни, в котором свершенное было *главным и значимым*, приходит и понимание необходимости вхождения в другой этап, пока еще до конца не определенный в смысловом и действенном плане и часто лишь смутно представляемый («я сделал это, и... что теперь?»; «мне это удалось, а дальше-то что?»; «я этого добился, а теперь?..»).

Взрослый человек хорошо понимает, что именно *он сам для себя* решает, куда и как будет двигаться его жизнь, он сам себе определяет «начала» («смыслопорождение») и «концы» («смыслоуничтожение», отказ от реализации определенных замыслов) стадий этого движения.

Поскольку он сам волен в любой момент жизни направлять развитие в желаемую сторону, строить жизненные проекты, это приводит к тому, что время от времени ему приходится «вбрасывать» себя в ситуацию своеобразного экзистенциального «зазора» – *самостоятельно осуществленного разрыва* между исчерпавшим

Ситуации,
провоцирующие
вхождение
в лиминальность

себя и отвергаемым им «старым» и пока еще неизвестным или до конца не определенным «новым». Такие моменты индивидуальной жизни лучше всего характеризуют «авантюру саморазвития» (термин Э. Фромма), процессы индивидуального жизнетворчества.

Консультативная практика позволяет осуществить эмпирическую систематизацию ситуаций, стимулирующих вхождение в лиминальность. Чаще всего это происходит:

1 – по завершении определенного «дела жизни» («пустота завершенности»);

2 – при наступлении определенного ожидаемого события, происшествия, наступления случая («сбывание мечты»);

3 – при необходимости сделать важный для дальнейшего течения жизни выбор, насытить смыслом определенный жизненный проект («напряжение выбора»);

4 – когда человек признается самому себе в своей несостоятельности, в том, что выбранная им ранее жизненная стратегия была неверной и ему требуется выстроить «точно под себя» новый «режим жизни» («самоповорот»);

5 – при субъективно переживаемом нежелании «жить по-старому» («преодоление самоинерции»), поиске «жизненной новизны», стремлении жить в полном согласии с самим собой, или «само-для-себя-бытно»;

6 – в связи со специфическими экзистенциальными ожиданиями [19, с. 275–335] в жизни, ни одно из которых до текущего момента не оправдывалось («томление надежды»).

7 – из своеобразного «экзистенциального любопытства», интереса к тому, как другие проживают жизнь, и примеривания чужих способов жизни на себя («авантюра саморазвития»).

Лиминальность
и кризисы

Если сопоставлять лиминальное переживание с кризисами, то лучше всего оно соотносится с кризисом *мотивационно-целевого* («не знаю, для чего жить дальше») или *смыслового* («не знаю, зачем вообще жить дальше») аспектов индивидуальной жизни, но все же несводимо к ним.

Лиминальность
и стремление
к ассертивности

Скорее всего, такая попытка изменить себя или обновить привычный образ жизни (жизненный проект) отражает стремление взрослого человека к ассертивности и жизнетворчеству. Зрелая, состоявшаяся, адаптированная к социуму личность часто тяготеет к жизненному разнообразию (ведь всякий ее выбор отсекал другие потенциально возможные варианты жизни, в кото-

рых она могла бы реализовать какие-то другие свои смыслы и способности), наилучшим образом отражающему ее внутренние желания, не реализовавшиеся ранее способности, стремления *делать нечто исключительно ради себя самой*, познания собственной подлинности, свободы и самобытности.

Вхождение
в лиминальность
как форма «заботы
о себе»

В этом плане мы можем рассматривать вхождение в лиминальное состояние и последующее его преодоление как одну из возможных форм *«заботы о себе»* [19, с. 54–62]. М. Фуко рассматривал заботу о себе как принятие человеком своего существования как *собственной задачи*, как своеобразную индивидуальную *технология производства субъективности*, смысл которой состоит в том, что он должен создать собственный модус самообладания, *свободно изобрести, построить себя*, исходя из того, кем он хочет, может и должен быть.

Забота о себе понимается им как *деятельное, «участное» отношение к себе и своей жизни*. Сердцевину «заботы о себе» составляет выбор такого желаемого и продуктивного способа существования, который субъект соотносит со своей аутентичностью, поэтому в «заботе о себе» имплицитно присутствует идея *перехода от «Я-наличного» к желаемому «Я-иному»*.

Переживание
состояния
лиминальности

Эмоциональный фон этих переживаний может быть как *негативным* (сопряженным с разочарованием, неудовлетворенностью, фрустрациями экзистенциальных потребностей), так и *предстартово-позитивным*, обусловленным предвкушением новизны, переживанием «чистого листа», удовлетворением от собственной решимости («вот решусь – и начну новую жизнь»; «у меня есть предчувствие значимых перемен»; «наконец-то поняла, куда надо жить»; «есть ощущение, что наконец-то встал на верный путь» и пр.).

Лиминальность как
готовность принять
себя другим

Основным психологическим механизмом лиминальности, на наш взгляд, является *намеренное разотождествление* личности со своими ранее накопленными образами «Я», разрушение старой личностной определенности, переставшей «работать» на развитие человека. Речь идет не о вольностях поведения, которые вдруг разрешает себе взрослая личность (с головой окунуться «в любовь», увлечься несвойственным делом, поменять работу, разорвать длительные тяготящие отношения и т.п.). Лиминальность не столько разрушает устоявшиеся модели и стереотипы поведения (ведь с порога всегда можно шагнуть назад), сколько *изменяет сознание* человека, формирует его *готовность* к приня-

тию себя другим. Как говорится в трактате Лао-цзы «Дао дэ цзин»:

Хочешь быть целым – позволь себе разделенность.
Хочешь быть прямым – позволь себе изогнутость.
Хочешь быть полным – позволь себе пустоту.
Хочешь возродиться – позволь себе умереть.
Хочешь получить всё – откажись от всего [20, с. 22].

Переживая лиминальность, человек переходит от «Я-наличного» к «Я-иному», воспринимаемому и более желанным, и качественно иным, но требующим определенного самопреодоления, приложения внутренних психических усилий к *самоизменению* в направлении познания собственной аутентичности и самобытности.

Внутренние побуждения к вхождению в лиминальность

Что может побудить взрослую личность, пусть даже временно, начать желать «иного себя» (временно, потому что постоянно желать «иного себя» – это все равно что вообще «желать не быть», как верно отмечает М.Н. Эпштейн [21, с. 564])? На наш взгляд, для этого есть несколько причин.

Осознание необходимости себя и инициирования собственной жизни

1. Приходящее во взрослом возрасте *осознание «необходимости себя»* [22, с. 21–31]: ресурсы первичной социализации в развитии исчерпываются, и личность должна перейти к *самостоятельному стимулированию, инициированию* собственной жизни и построению себя. Если в первичной социализации осуществляются многочисленные *идентификации с имеющимися в культуре образцами* (поведения, ролей, образов «Я» и пр.), то процессы вторичной социализации имеют своей целью *индивидуацию*, которая предполагает уже не «накопление» частей себя, а «собираение» себя как целого с осознанием необходимости «сделать» себя *именно таким*, каким хочется.

Нарастание духовных аспектов в самоосознавании

2. Нарастание духовных, идеальных аспектов в процессах самоосознавания, попытки связать свое существование с чем-то большим, чем просто события и факты повседневной жизни. Осознание собственной смертности, краткости своего существования часто пробуждает внутреннее желание человека объяснить себе и другим, зачем вообще была нужна именно его жизнь, и убедить хотя бы себя, что всё в ней было не зря. Осознание своей *неслучайности* (но одновременно и *необязательности*) в бытии и, следовательно, наделенности в жизни определенной миссией приводит к «работе над ошибками» – к появлению стремления изменить то, что еще можно успеть изменить.

Поиск и желание
утвердиться
в собственной
аутентичности

Вхождение
в лиминальность как
акт личной свободы
и жизнотворчества

Преодоление
лиминальности как
процесс
экзистенциального
моделирования
и эксперименти-
рования

3. Образующаяся во взрослом возрасте система экзистенциальных ожиданий [23, с. 275–335].

4. Поиск и желание утвердиться в собственной аутентичности: взрослому человеку хочется понять, «куда жить дальше», что есть его «Я», а что им не является и не может являться. Это позволяет не тратить жизненных усилий и времени жизни на достижение «не своих» целей и на воплощение «не своих Я».

Наступление и протекание лиминальной фазы связано именно с *собственным решением* субъекта «оборвать» старую жизненную устойчивость и определенность во имя личностной новизны, саморазвития. В лиминальность не попадают, а сознательно, намеренно *вводят себя*. Зрелая личность делает это *ради себя самой*, и, следовательно, это *акт личностной свободы, самодетерминации, жизнотворчества*.

Суть переживания и преодоления лиминальности соотносима с прустовским «усилием жить» и состоит в том, что, пережив этот период, субъект осознает себя «новым» – заметно изменившимся в нужную ему сторону, переставшим существовать в прежних привычных качествах, причем эти изменения произошли *по его собственной воле*, по его «хотению». Переживание этой разницы в осознании «себя-наличного» и «себя-иного» может считаться реальным воплощением известной психологической метафоры *личностного роста*.

Преодоление лиминальности требует собственной внутренней *активности* личности, самоуглубления, соотносимого со своеобразной «духовной пыткой», добровольным самоиспытанием, предпринятым во имя себя, с целью сделать свою жизнь более осмысленной и продуктивной.

Все значимые моменты прошлой жизни (случаи, происшествия, поступки, выборы) помещаются здесь в целостную *индивидуально-смысловую перспективу жизни*. У человека появляется возможность охвата собственной жизни мысленным взором для принятия решения: двигаться в сторону самоизменений (к «себе-иному/желаемому») или в сторону сохранения нажитого (к стабилизации «себя-наличного»).

Чтобы этот выбор был сделан, переживание лиминальности стимулирует своеобразное «вбрасывание» в пространство самоосознания различных идей, конструкций, образцов, интерпретаций, фантазий, мечтаний и устремлений самого человека. Все они до момента выбора являются для него «онтологическими допущениями», то есть возможными перспективами и моделями

Выход из
лиминальности как
самоинициация

новой жизни, которые он примеряет на себя. Это – процессы *экзистенциального моделирования и экспериментирования*, составляющие суть лиминальности.

Моделируемые обстоятельства и характеристики обладают для конкретного человека цензом большей или меньшей осуществимости, новизны, желательности, и его внутренняя работа по преодолению лиминальности состоит в том, что он *самостоятельно усиливает эти параметры для одних вариантов и ослабляет для других*. Это делает определенные варианты будущего саморазвития более привлекательными и помогает выбрать подходящую траекторию жизни.

Огромную роль здесь играют имеющиеся в распоряжении человека *социокультурные прецеденты*, вытекающие как из его опыта, так и из начитанности, образованности, широты социальных контактов, наблюдательности, психологичности и пр. Прецеденты (прочитанные книги, просмотренные фильмы, выслушанные истории жизни других), которые, как человеку кажется, напоминают обстоятельства его собственной жизни, выполняют *инициализирующую функцию*, то есть побуждают к выбору и действию.

Преодоление
лиминальности как
смена «смысловых
доминант»
в жизненном
проекте

В лиминальных фазах подвергается корректировке выстроенный ранее человеком *идеальный проект* как некое «задание», определенное им для себя свободно, добровольно. Обновленный или вообще новый проект становится для него *«смысловой доминантой»*, определяющей значимость всего остального и мотивирующей его последующие выборы и поступки: ему хочется поступать и жить *именно так*, а не иначе.

В эти периоды человек особенно четко осознает свой собственный потенциал развития. Он делает самостоятельный шаг навстречу неизвестному/новому бытию, *обретая опору в самом себе*. Как пишет М.М. Бахтин, не само содержание обязательства обязывает человека, а *его подпись* под ним, поставленная добровольно («я так решил»; «это – мой выбор») [24, с. 9].

Трехфазная
структура
лиминального
периода

Переживание лиминальности имеет структуру, состоящую из трех фаз – деконструкции, реконструкции и конгруэнции, имеющих собственное психологическое содержание.

Фаза деконструкции

Фаза деконструкции – намеренное разотождествление (и, возможно, даже деструкция) «Я» с самим собой, с прежней реализованностью, «состоятельностью» и определенностью. Деконструкция не означает, что человек полностью отрицает, не приемлет самого себя и отрывается от прожитой жизни; скорее наоборот – он в

большей степени интегрирует и интерпретирует достигнутое, чтобы избавиться от того, что уже «изжило себя», утратило смысл и не приносит удовлетворения. Только на такой основе он может усматривать новые возможные контуры своего «Я», и это, собственно, и является условием вхождения в лиминальный период.

Деконструкция также означает, что личность добровольно отказывается от некоторых аспектов самого себя (ранее принимаемых образов «Я») и выстраивает себя в каком-то смысле заново, воспринимая проекты «самостроительства» как более соответствующие своей аутентичности.

Итогом этой фазы становится переживание *подвижной неопределенности*, которая может либо вернуть человека на покинутые позиции, либо подтолкнуть к поиску новизны и новой определенности.

Фаза реконструкции

Фаза реконструкции состоит в экспериментировании инвестировании жизненных ресурсов в мыслимое новое «Я», в обновленную личностную целостность.

Основной процесс здесь – *амплификация*, то есть насыщение дополнительными личностными смыслами определенных трансформаций. Итогом этой фазы становится появление «онтологического импульса» [18, с. 20], который придает желаемому действенный статус («Да будет так!»; «Начинаю жить так!»; «Выбираю этот путь!»). В этом случае некоторые, еще не случившиеся, но уже наполненные для человека смыслом и планируемые в жизни события получают дополнительную энергию, чтобы сбыться (акт самодетерминации, «самопрограммирования», феномен «сбывшихся самопророчеств»).

Для этого в сознание привносится огромное, даже избыточное количество известных и полуизвестных субъекту значений, символов, концептов, образцов, прецедентов; человек создает себе максимально доступное поле ментального выбора. В это время люди часто обращаются к книгам (особенно философским или посвященным саморегуляции), к чтению (классики), испытывают желание поговорить о себе – с пожилыми родителями, с «умными» знакомыми и/или с психологом.

Здесь формируется *экзистенциальная готовность* преодолевать самостоятельно созданную неопределенность. Это сопровождается состоянием когнитивного и эмоционального напряжения, которое сродни «предстартовым состояниям» или захваченности творческим актом.

Фаза конгруэнции

Фаза конгруэнции состоит в формировании конкретных контуров своих выборов и действий. То, что выбрано человеком в качестве «привлекательного буду-

щего», он должен привести в соответствие со своими имеющимися возможностями, поскольку он не может желать вовсе несбыточного.

На этой фазе начинает очерчиваться конкретный путь, по которому «с завтрашнего дня» начнет двигаться человек (выстраивается адекватная жизненная стратегия, намечаются исполнимые цели, прорабатывается долгосрочный сценарий, ставятся цели и т.д.).

Новый образ «Я» как итог преодоления лиминальности

Новый образ «Я», появляющийся как итог преодоления лиминальности, конечно, не может быть чем-то принципиально иным для взрослого человека. Обычно он не так уж сильно рассогласовывается с его прошлым опытом и психологическими характеристиками. Поскольку каждый последующий жизненный этап вбирает в свой смысловой состав возможности предыдущих, речь идет о *постоянном приближении* человека к желаемому им образу «Я» и о переживании тождественности собственной жизни своему внутреннему содержанию («Я живу так, как и должен»; «В моей жизни нет фальши»; «Всё в моей жизни отвечает моим желаниям»).

Лиминальный период как время принятия решений и осознания пределов своей самоосуществимости

В лиминальные периоды человеку открывается большой простор для принятия решений, *касающихся самого себя*, и выбора нового модуса жизни. На короткое время ему оказывается доступным широчайшее пространство возможностей, которое тут же «схлопывается», как только выбор сделан. Поэтому жизненный путь всегда есть не только то, что в жизни *состоялось*, но и то, что в ней было *возможно*. Из всей совокупности разных возможностей человек все равно может «здесь-и-сейчас» выбрать лишь одну, оставляя иные в качестве потенциально возможных для себя в будущем или же полностью теряя их во времени.

Некоторые из усмотренных в лиминальные периоды шансов не реализуются никогда, но продолжают сохраняться в индивидуальном сознании как значимые для человека «спящие» интенции, некоторые, в силу их «уже-неосуществимости», переходят в план «выдуманных жизней», «легенд о себе», внутренних реальностей – своеобразных «игр с самим собой». Таким образом, лиминальные периоды связаны не только со своеобразным потенцированием человека, но и с осознанием им границ, *пределов самоосуществимости*.

Психологическая помощь взрослым, переживающим лиминальность: работа с симптомами и эмоциональными переживаниями

Если переживание лиминальности сопровождается *отрицательными эмоциями* (тревожностью, депрессивностью, эмоциональной угнетенностью и т.д.), то задачей консультанта становится трансформация их в конструктивное русло: переживание смыслоутраты

переводится в подведение позитивной черты, утрата перспектив – в расширение жизненного горизонта и т.д. Но консультативный опыт показывает, что довольно часто негативные эмоции в лиминальных периодах как таковые отсутствуют, есть лишь ощущение неопределенности и разотождествления с собой.

Создание чувства «рывка» и чувства «полноты себя» как условие нового жизненного выбора

На всех этапах консультирования стоит стимулировать прилив энергии, внутреннюю собранность, мобилизованность («Вы сейчас как энергетическое ядро, способное попасть точно в цель, и вы ее уже чувствуете, эту цель»), чтобы респонденты пережили чувство «рывка», правильное движение вперед. Обязательно надо закрепить переживания радостного возбуждения, предвкушения, интереса, оптимизма, чувства «полноты себя», которые реализуются в новом жизненном выборе.

Поскольку респонденты часто не чувствуют поддержки и понимания близких в принятии новых моделей жизни, необходимо укрепить их связи с родными, семьей, друзьями. Поскольку намерение измениться обычно сильнее, чем возможные равнодушные или осуждающие реакции окружающих, надо помочь человеку объяснять свои желания и их последствия другим.

Лиминальный опыт и переживание управления собственной жизнью

Необходимо обсуждать с респондентами тот факт, что их лиминальный опыт раскрывает им новые грани жизни, выводит за границы повседневности и делает их самих более интересными для других. Нужно поддерживать возникающую в лиминальных фазах иллюзию управления собственной жизнью и помогать взять под контроль обретенное чувство свободы, правильно распоряжаться ею. Обязательно нужно обсуждать новый образ «Я» и новые перспективы, связанные с его реализацией.

Психологическая помощь взрослым, переживающим лиминальность: работа с когнитивными аспектами

Работая с когнитивными аспектами переживания лиминальности (мыслями о совершаемом переходе, обоснованиями и аргументами в пользу совершаемого выбора), надо иметь в виду следующее.

Общие представления о содержании потенцируемого будущего у людей, переживающих лиминальную фазу, не очень конкретные, но все они в качестве ведущей характеристики наделяются такими экзистенциалами, как свобода, независимость, самостоятельность, аутентичность. Следовательно, надо помогать человеку переводить намерения в конкретные действия и поступки, выходя за границы деклараций.

Обсуждение с клиентом переживаний его самобытной активности

Для многих клиентов значимым моментом является переживание собственной самобытной активности, ощущение себя свободным, действующим по собственному усмотрению, а не просто живущим «как получится» – надо

Собственная личность как фокус лиминальных переживаний

помочь ему осознать его смысл и ограничения. Переживание свободы требует и большей меры ответственности за свои выборы и поступки, поэтому с респондентами стоит углубленно обсуждать их желания и намерения в направлении их реалистичности и необходимости.

Фокусом в лиминальности всегда выступает собственная личность, поэтому не лишним будет обратить внимание клиентов на те последствия, которые их новое «Я» может иметь для других людей. Стоит обсудить с респондентами точность осознания всех сторон своей аутентичности, поскольку иногда они заблуждаются относительно своих возможностей.

Для тех случаев, когда моделирование себя и новой жизненной стратегии оказывается не вполне осуществимым, стоит обсудить возможность *частичных* изменений («не всё сразу»; «не надо бросаться в новую жизнь как в омут с головой») и привлечь внимание респондента к постоянному отслеживанию результатов в постепенном разворачивании к новым жизненным целям как к самопроверке.

Поскольку лиминальность предполагает известное отклонение от прошлых жизненных стратегий, смыслов и целей, стоит обсудить с респондентом всё то конструктивное и позитивное, что в них было и что требует сохранения.

Работа с перспективами, ожиданиями, возможностями

Лиминальность часто имеет характер своеобразной самопроверки, и это означает, что субъекта не стоит специально подталкивать к риску и демонстрации другим собственной «яйности» («Моя жизнь – что хочу, то с ней и делаю»; «Как решил, так и буду делать, никто мне не указ»). Стоит подчеркивать, что лиминальность есть факт исключительно внутренней жизни, это способ самопобуждения к самопониманию, и часто ее ценность этим и исчерпывается.

Важно и то, что в лиминальные периоды у человека вспыхивает интерес к самому себе, к собственной личности и личной истории, который нужно всячески поддерживать и по возможности продлевать.

«Экзистенциальные соблазны» переживания лиминальности

Осознание лиминальности часто несет в себе «экзистенциальные соблазны»: в это время в сознание «вбрасывается» огромное количество разных образцов, смыслов и иллюзий, что может осложнить самоидентификацию: человеку начинает казаться, что «здесь-и-теперь» может свершиться некое «чудо перевоплощения» и он по мановению руки станет тем, кем никогда не был, но мечтал. Всегда уместно соотносить характеристики новых образов себя и жизни с реалиями жизни клиента, поскольку не всегда

есть возможность и необходимость поменять их кардинальным образом. Стоит помочь респондентам сохранить те смыслы, содержание которых ориентировано на других, не дать им впасть в эгоцентрический волюнтаризм («дайте мне пожить для себя самого»).

Поскольку в лиминальной фазе очень силен аспект внутреннего побуждения к *действию* («завтра же и начну»; «давно было пора, не буду упускать момент») в направлении вновь выстроенных жизненных перспектив, с респондентами стоит обсудить исполнимость намеченных альтернатив и наметить поэтапное движение к его новым целям и образам «Я». Чем конкретнее это будет сделано, тем вероятнее, что респондент будет чувствовать удовлетворение от *самого процесса* самоизменений и избежит лишних разочарований.

Работа с проектами «Я» и жизни

Люди, переживающие лиминальность, настолько сильно жаждут новизны, что насыщают ее большей позитивностью, чем это может оказаться в реальности. Они часто не видят и не хотят видеть трудностей на пути самоизменений, поэтому стоит обсудить с ними и негативные, и неожиданные, и случайные их последствия. Клиенты часто начинают полагать, что нечто главное («то, ради чего я и жил»; «то, из-за чего надо было всё перетерпеть и перенести») у них именно впереди, и это в их глазах обесценивает прошлый опыт. Но такая стратегия не вполне оправданна, поэтому необходимо обсуждать с ними и позитивные, достойные памяти и уважения моменты прошлого опыта, чтобы сохранять стабильность и позитивную континуальность самовосприятия.

Множественность перспектив и тенденция к риску

Потенциальная множественность перспектив, усматриваемых в лиминальных фазах, часто формирует стремление к риску, авантюре, жертвованию чем-то значимым и во имя чего-то одного (свободы, самореализации и пр.) – это также должно быть обсуждено в контексте возможности всегда, в любой момент сделать шаг назад, но уже в новом качестве («иметь запасной аэродром»).

Готовность к работе над собой как фактор выхода из лиминального периода

Особый аспект разговора с клиентом состоит еще и в том, что в период лиминальности человек глубоко входит в пространство самопознания и может встретиться в нем с теми своими характеристиками (в том числе и негативными), которые ранее не были заметны, но сейчас могут стать существенным препятствием для самоизменений. *Готовность клиента работать над собой*, а не просто потакать себе, должна стать неперенным фактом осознания в работе с психологом. Наличие у него устойчивых жизненных принципов, интересов, соб-

ственной жизненной философии всегда помогает в саморазвитии, и они тоже должны стать предметом обсуждения в консультировании.

Сказанное позволяет сделать итоговые заключения.

Лиминальные периоды – время перехода от «Я-наличного» к «Я-иному»

Таким образом, лиминальные периоды жизни (состояния лиминальности) в психологии взрослости могут быть рассмотрены как особые фазы жизни, когда изменяющийся во времени человек под влиянием *субъективно усмотренных* условий осуществляет значимый экзистенциальный переход от одного свершившегося, «завершенного» для него фрагмента жизни к другому (от «Я-наличного» к «Я-иному»), воспринимаемому качественно иным и требующим определенного самопреодоления, приложения внутренних психических усилий, *самоизменения* и иногда даже «поступания».

Лиминальность есть способ личностного роста

Вхождение в лиминальное состояние и последующее его преодоление иллюстрируют метафору «личностного роста» и являются одной из возможных форм *«заботы о себе»*, при которой человек принимает свое существование как *собственную задачу*, как *свободное построение себя* на основе рефлексии того, каким он хочет, может и должен быть.

Основным психологическим механизмом лиминальности является *намеренное разотождествление* личности со своими ранее накопленными образами «Я», разрушение старой личностной определенности, переставшей работать на развитие человека.

Внешними стимулами к вхождению в лиминальные состояния являются такие жизненные события, как завершение «дела жизни», наступление долгожданного события (исполнение мечты), необходимость выбора, осознание определенной жизненной стратегии как изжившей себя и т.д. Внутренние побуждения к вхождению в лиминальные состояния связаны с осознанием «необходимости себя», напряжением экзистенциальных ожиданий, намерением утвердиться в истинности аутентичности и т.д.

Лиминальность есть акт «заботы о себе»

Преодоление лиминальности требует собственной внутренней *активности* личности, самоуглубления, соотносимого с добровольным самоиспытанием, предпринятым во имя себя, с целью сделать свою жизнь более осмысленной и продуктивной.

Итог лиминальности – новый проект «Я», который может быть воплощен в жизнь

Переживание лиминальности имеет трехфазную структуру, включая фазу деконструкции (а иногда и деструкции), фазу реконструкции и фазу конгруэнции. Итогом преодоления лиминальности становится новый

Преодоление
лиминальности
соотносимо
с «усилием жить»

образ (проект) «Я», который субъект готов строить и воплощать в реальность.

Основные направления психологической помощи при переживании лиминальности: 1 – работа с симптомами и эмоциональными переживаниями; 2 – работа с когнитивными аспектами образа «Я» и образа жизни; 3 – работа с перспективами, ожиданиями и возможностями личности; 4 – работа с проектами «Я» и жизни человека.

Вхождение и последующее преодоление лиминальности соотносимо с прустовским «усилием жить». Суть его в том, что, пережив этот период, субъект осознает себя «новым» – заметно изменившимся в нужную ему сторону, переставшим существовать в прежних привычных качествах, причем эти изменения произошли *по его собственной воле*. Вхождение в лиминальность и ее преодоление могут быть поняты как акты личной свободы, саморегуляции и жизнотворчества.

1. *Стайн М.* В середине жизни: Юнгианский подход. – М., 2009.
2. *Тульчинский Г.Л.* Постчеловеческая персонология. Новые перспективы свободы и рациональности. – СПб., 2002.
3. *Тульчинский Г.Л.* Лиминальность (liminality) // Проективный философский словарь: Новые термины и понятия / под ред. Г.Л. Тульчинского, М.Н. Эпштейна. – М., 2003.
4. *Холлис Д.* Перевал в середине пути: кризис среднего возраста. – М., 2002.
5. *Хренов Н.А.* Русский Протей. – СПб., 2007.
6. *Эпштейн М.Н.* Философия возможного. – СПб., 2001.
7. *Nagy J.F.* Liminality and knowledge in Irish tradition // *Studia Celtica*. – 1981. – Vol. 18–17. – P. 9–36.
8. *Гурин С.П.* Маргинальная антропология. – Саратов, 2000.
9. *Кирсанова Л.И.* Проблема символического в философии постмодерна. – СПб., 1996.
10. *Геннеп (ван) А.* Обряды перехода. Систематическое изучение обрядов. – М., 1999.
11. *Библер В.С.* Михаил Михайлович Бахтин, или Поэтика культуры. На путях к гуманитарному разуму. – М., 1991.
12. *Гачев Г.* Ментальности народов мира. – М., 2003.

13. Козловски П. Миф о модерне: Поэтическая философия Э. Юнгера. – М., 2002.
14. Трубецкой Е.Н. «Иное царство» и его искатели в русской народной сказке // Три очерка о русской иконе. – М., 2003. – С. 187–275.
15. Сапогова Е.Е. Семантика личной жизни: Экзистенциально-нарративный анализ автобиографических историй. – Тула, 2014.
16. Сапогова Е.Е. Автобиографирование как процесс самодетерминации личности // Культурно-историческая психология. – 2011. – № 2. – С. 37–51.
17. Тернер В. Символ и ритуал. – М., 1983.
18. Тульчинский Г.Л. Возможное как сущее. Предисловие к книге М.Н. Эпштейна «Философия возможного». – СПб., 2001. – С. 7–21.
19. Фуко М. История сексуальности-III: Забота о себе. – Киев; М., 1998.
20. Лао-цзы. Дао дэ цзин. Книга пути и благодати. – М., 2015.
21. Эпштейн М.Н. Знак пробела. О будущем гуманитарных наук. – М., 2005.
22. Мамардашвили М.К. Необходимость себя. Введение в философию. Доклады, статьи, философские заметки. – М., 1996.
23. Сапогова Е.Е. Экзистенциальная психология взрослости. – М., 2013.
24. Бахтин М.М. К философии поступка // Работы 1920-х годов. – Киев, 1997.

References

1. Stajn M. *V seredine zhizni: Jungianskij podhod*. Moscow, 2009. (in Russian)
2. Tul'chinskij G.L. *Postchelovecheskaja personologija. Nove perspektivy svobody i racional'nosti*. St. Petersburg, 2002. (in Russian)
3. Tul'chinskij G.L. Liminal'nost' (liminality). In: *Proektivnyj filosofskij slovar': Nove terminy i ponjatija*. Pod red. G.L. Tul'chinskogo, M.N. Jepshtejna. Moscow, 2003. (in Russian)
4. Hollis D. *Pereval v seredine puti: krizis srednego vozrasta*. Moscow, 2002.
5. Hrenov N.A. *Russkij Protej*. St. Petersburg, 2007. (in Russian)
6. Jepshtejn M.N. *Filosofija vozmozhnogo*. St. Petersburg, 2001. (in Russian)
7. Nagy J.F. Liminality and knowledge in Irish tradition. *Studia Celtica*, 1981, vol. 18–17, pp. 9–36.

8. Gurin S.P. *Marginal'naja antropologija*. Saratov, 2000. (in Russian)
 9. Kirsanova L.I. *Problema simvolicheskogo v filosofii postmoderna*. St. Petersburg, 1996. (in Russian)
 10. Gennepep (van) A. *Obrjady perehoda. Sistematičeskoe izučenie obrjadov*. Moscow, 1999. (in Russian)
 11. Bibler V.S. *Mihail Mihajlovich Bahtin, ili Pojetika kul'tury. Na putjah k gumanitarnomu razumu*. Moscow, 1991. (in Russian)
 12. Gachev G. *Mental'nosti narodov mira*. Moscow, 2003. (in Russian)
 13. Kozlovski P. *Mif o moderne: Pojetičeskaja filosofija Je. Jungera*. Moscow, 2002. (in Russian)
 14. Trubeckoj E.N. "Inoe carstvo" i ego iskateli v russkoj narodnoj skazke. In: *Tri očerka o russkoj ikone*. Moscow, 2003, pp. 187–275. (in Russian)
 15. Sapogova E.E. *Semantika lichnoj zhizni: Jekzistencial'no-narrativnyj analiz avtobiograficheskikh istorij*. Tula, 2014. (in Russian)
 16. Sapogova E.E. Avtobiografirovanie kak process samodeterminacii lichnosti. In: *Kul'turno-istoričeskaja psihologija*, 2011, No. 2, pp. 37–51. (in Russian)
 17. Terner V. *Simvol i ritual*. Moscow, 1983. (in Russian)
 18. Tul'chinskij G.L. Vozmozhnoe kak sushhee. Predislovie k knige M.N. Jepshtejna "Filosofija vozmozhnogo". St. Petersburg, 2001, pp. 7–21. (in Russian)
 19. Fuko M. *Istorija seksual'nosti-III: Zabota o sebe*. Kiev; M., 1998. (in Russian)
 20. Lao-tszy. *Dao dje czin. Kniga puti i blagodati*. Moscow, 2015. (in Russian)
 21. Jepshtejn M.N. *Znak probela. O budushhem gumanitarnyh nauk*. Moscow, 2005. (in Russian)
 22. Mamardashvili M.K. *Neobhodimost' sebja. Vvedenie v filosofiju. Doklady, stat'i, filosofskie zametki*. Moscow, 1996. (in Russian)
 23. Sapogova E.E. *Jekzistencial'naja psihologija vzroslosti*. Moscow, 2013. (in Russian)
 24. Bahtin M.M. *K filosofii postupka. Raboty 1920-h godov*. Kiev, 1997. (in Russian)
-