

«Б АБОЧКА ОТ ГУСЕНИЦЫ ОТЛИЧАЕТСЯ ПРИНЦИПИАЛЬНО»: МЕТАФОРЫ ТРАНСФОРМАЦИИ СЕБЯ В НАРРАТИВАХ САМОРАЗВИТИЯ

Мария Кучерявая, Анастасия Лукина

Мария Кучерявая, Центр социологии культуры, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»; Московская высшая школа социальных и экономических наук (Шанинка), Россия. mkucheryavaya@hse.ru.

Анастасия Лукина, Центр социологии культуры; департамент образовательных программ, Институт образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Россия. aalukina@hse.ru.

Исследование проведено в рамках Стратегического проекта НИУ ВШЭ «Успех и самостоятельность человека в меняющемся мире».

В статье исследуются процессы трансформации себя, которые представлены в нарративах агентов личного роста, оперирующих в поле современной индустрии самопомощи. В противовес рефлексивным подходам к конструированию современного «Я» в рамках данной работы самотрансформация рассматривается как процесс, задействующий нерелексивные средства по созданию «Я». Авторы обращаются к концепции ритуалов перехода и лиминальности, рассматривая трансформацию себя как ритуал изменения статуса, возникающий из внутреннего конфликта «Я». При помощи качественного анализа постов, опубликованных экспертами в сфере личного роста и представителями их аудитории в социальной сети «ВКонтакте», авторы реконструируют символическую структуру самотрансформации путем выявления метафор и бинарных оппозиций, формирующих описание этого процесса. Выделено четыре совместимые метафоры самотрансформации: исцеление, обновление, настройка, поиск. Набор метафор объединен общей идеей переживания символической смерти. Это указывает на то, что трансформация себя интерпретируется в терминах перерождения и сопряжена с интенсивными эмоциональными переживаниями.

Ключевые слова: самопомощь; трансформация себя; структурная герменевтика; ритуал перехода; метафоры

ВВЕДЕНИЕ

Индустрия самопомощи (self-help) и саморазвития (self-improvement) в последние десятилетия стала активно развивающимся бизнесом и значимой частью современной культуры. Исследователи связывают эту тенденцию с «терапевтическим поворотом» – всепроникающим распространением практик заботы о себе и работы над собой, значительно изменивших культурный ландшафт западных обществ второй половины XX века (Симонова 2024; Illouz 2008; McGee 2005; Rose 1998). В России индустрия селф-хелпа также является стремительно развивающейся областью¹.

Одним из ключевых элементов нарратива личностного роста и самопомощи является идея об изменении себя, актуализация которой связана с фундаментальными изменениями мира и концепции самости. В условиях высокой неопределенности, неустойчивости и флюидности институтов деятельность по созданию «лучшей версии себя» становится насущной необходимостью (Бек [1986] 2000; Bauman 2013; Giddens 1991; Pagis 2016). Изменение себя и своей жизни может носить разнообразный характер и варьироваться от небольших правок до кардинальных перевоплощений; наиболее высокий градус этих изменений воплощен в идее трансформации себя (self-transformation), занимающей центральное место в селф-хелп нарративах. Трансформация подразумевает поддерживаемую и масштабную реорганизацию самости и жизни, достигаемую в независимости от институционально закрепленного статуса (Bankston et al. 1981).

В современном социологическом мейнстриме феномен трансформации осмысливается с позиций модели рефлексивного «Я», в рамках которой *контролируемость* и *осознаваемость* изменений являются ключевыми параметрами этого процесса (Giddens 1991). Такой подход, однако, не позволяет в полной мере показать эвристическую силу трансформации как центрального смыслообразующего элемента нарративов личностного роста. В частности, в ряде исследований отмечено, что важную роль в трансформации и принятии соответствующих решений играет выдумка и фантазия, то есть процессы, связанные с воображением (Maskenzie 2008; Swan 2010). Это позволяет рассуждать о трансформации в терминах выдумки, игры и ритуализированных активностей, в которых важное место занимает умение разыгрывать потенциальные сценарии. Значимой частью современного процесса изменения себя является деятельность по воображению альтернативных миров, версий себя и «магических» превращений, которые остаются

¹ См. об этом, например: Алексей Лоссан, «Гуру по профессии», *РБК*, 31 августа 2018 г., <https://plus.rbc.ru/news/5b88aa377a8aa97471f843bb>. В книжном рейтинге, подготовленном Российским книжным союзом, соответствующая литература занимает лидирующие позиции: «Всероссийский книжный рейтинг, I полугодие 2023 года. Россияне предпочитают бумажные книги в твердом переплете и вновь выбирают нон-фикшн», Российский книжный союз, 9 июня 2023 г., https://bookunion.ru/news/vserossiyskiy_knizhnyy_reyting_zh_pervoe_polugodie_2023_goda_rossiyane_chitayut_khudozhestvennyuyu_li. См. также «Рынок инфобизнеса уже достиг дна. Теперь игроки ждут резкого подъема», *РБК*, 31 марта 2023 г., <https://pro.rbc.ru/demo/6424f9429a79471e90e0483f>.

малоизученными в поле исследований современной субъектности и практик работы над собой².

В данной работе мы хотим показать, что процесс самотрансформации не лишен символической составляющей и, помимо активной рефлексивной деятельности и просчитывания траектории, предполагает воображение альтернативного себя, насыщенное эмоциональными переживаниями. Мы задаемся вопросом о том, как процесс трансформации себя конструируется в нарративах агентов личностного роста. Нашей задачей является реконструкция его символической структуры путем выявления метафор и бинарных оппозиций, описывающих процесс трансформации себя. Обращаясь к символической структуре самотрансформации, мы акцентируем внимание на том, как эта практика конструируется в качестве связанного с интенсивными эмоциями и переживаниями решения, влекущего значительные и сложные изменения в понимании себя (Kurakin 2024).

Актуальность исследованию придает необходимость изучения специфики российского контекста в освоении нарративов, связанных с императивом саморазвития как центральной идеей терапевтической культуры. Распространение терапевтического дискурса в России происходит с опорой на альтернативную модель самости и окружающие ее дискурсивные практики, а также в отсутствие устойчивых профессиональных институтов психотерапии (Лернер 2011). Исследователи, занимающиеся этой проблематикой, также демонстрируют эклектичный характер российской терапевтической культуры (Терешина 2022; Honeу 2014) и сосуществование терапевтических идей и практик с альтернативными, национально специфичными дискурсами (Лернер 2011). Кроме того отмечается историческая преемственность идей самотрансформации: современные интерпретации саморазвития в России укоренены в советской традиции практик изменения себя, носивших подчеркнuto коллективный характер и предполагавших работу над собой во имя общего блага (Kharkhordin 1999). Вместе с тем распространение в российском поле терапевтической культуры и ее проявлений в виде нарративов самотрансформации представляет собой вписанный в неолиберальную логику, идеологию успеха и торжество «предпринимательской самости» глобальный феномен (Yurchak 2003), явление. Таким образом, представляется важным изучение моделей, которые, с одной стороны, отражают глобальные культурные процессы, а с другой – преломляются в специфическом национальном контексте.

С теоретической точки зрения наше исследование опирается на концепцию ритуалов перехода Виктора Тернера (Turner 1969). Мы рассматриваем трансформацию себя как переходный ритуал, что позволяет сохранить чувствительность к описанным выше процессам воображения и метафорическим осмыслениям процесса изменений самости. Ранее исследователями уже предпринимались попытки описать трансформацию себя с точки зрения теории ритуалов перехода (Slater and Coyle 2017) или изучения метафор (Metzner 1980), однако это направление

² Такой взгляд на процесс самотрансформации встраивается в более широкую линию критики, направленную на идею универсальной рефлексивности и рациональности жизненных выборов (Куракин и Латыпов 2023; Adams 2003; Alexander 1996).

не получило развития, результаты подобных работ носили преимущественно декриптивный характер.

Эмпирической базой настоящего исследования выступают посты в социальных медиа, опубликованные экспертами личностного роста (self-improvement experts / personal development workers) и представителями их аудитории. Эксперты такого рода являются важными игроками на поле селф-хелп культуры. Это индивидуальные и коллективные агенты, предлагающие свои услуги в сфере, связанной с личностным и профессиональным ростом (Sheehan 2022). Специфика транслируемых ими идей, сообразных ценностям и нарративам терапевтического поворота и культуры селф-хелпа, позволяет называть их «культурными посредниками» этих тенденций (Терешина 2022). Значимым пространством для освоения терапевтических культурных репертуаров и субъективирующих практик в российском контексте выступают медиа (Лернер 2011; Мельникова 2020), поэтому именно они (в особенности социальные медиа) являются актуальным источником при изучении наррации процессов самотрансформации. С опорой на принципы структурной герменевтики (Alexander and Smith 2001) нами было проанализировано 20 постов, опубликованных экспертами личностного роста и пользователями услуг таких экспертов в социальной сети «ВКонтакте», выбранной с целью снижения ограничений, оказываемых влиянием аффорданса³ разных платформ.

РЕФЛЕКСИВНЫЕ РЕСУРСЫ ТРАНСФОРМАЦИИ СЕБЯ

Трансформация себя и трансформационный опыт, как правило, изучались в контексте духовного развития личности и получения пограничного, радикального жизненного опыта (Lancaster and Palframan 2009; Schwartz 2000). Однако с расширением⁴ терапевтической культуры самотрансформация начала рассматриваться в качестве более обыденного явления, вписанного в контекст практик самопомощи и личностного роста (Swan 2010).

Существующие исследования рассматривают трансформацию через призму «рефлексивного» подхода, в рамках которого акцентируется принципиальная управляемость, подконтрольность процесса изменений. Логика такого понимания трансформации задается идеей рефлексивной самости (reflexive self), развиваемой Энтони Гидденсом (Giddens 1991). Особенность рефлексивной самости заключается в ее постоянном стремлении осмыслить свое текущее состояние. Авторы, придерживающиеся такого подхода, придают особое значение процессу

³ Встроенные свойства технологического объекта (в данном случае социальных медиа), определяющие правила взаимодействия с ним пользователя, аффорданс задает круг возможных действий и ограничений (Ronzhyn et al. 2023).

⁴ Исследователи указывают, что проникновение терапевтической культуры в повседневную жизнь в России пришлось на период распада Советского Союза и перехода к рыночной экономике (Андреева 2024). Наиболее активно терапевтический дискурс стал распространяться в повседневной жизни с 2000-х годов, в частности, в это время приобрели популярность телевизионные шоу, призывавшие зрителей к саморазвитию (Lerner and Zbenovich 2013; Sirotkina and Smith 2010).

наррации «Я»: существование самости, ее изменение и поддержание в качестве целостности происходит только через процесс наррации, то есть через производство когерентных и постоянно пересматриваемых биографических нарративов (De Verlaine 2022; Giddens 1991). Нарратив служит одновременно механизмом и пространством, в котором создается идентичность «Я» и актуализируется его биография (Giddens 1991).

Процесс трансформации себя также концептуализируется в рамках модели предпринимательской самости (*entrepreneurial self*) (Bröckling 2016; Bührmann 2005; Fischer 2020; Scharff 2015; Yurchak 2003). Появление предпринимательской самости связывается с переориентацией поведения на достижение успеха, задаваемой неолиберальной логикой (Türken et al. 2016). Это привело к переосмыслению жизни в категориях власти и денег, а также появлению прямой причинно-следственной связи между экономическим успехом и самореализацией (Thibaud 1985). В логике этой модели самости изменение себя происходит не просто с целью постоянного конструирования собственного биографического нарратива, но для вполне конкретной цели – чтобы становиться лучшей версией себя в мире, рождающем победителей и проигравших.

Описанные выше подходы к пониманию самости и ее трансформации исходят из предпосылки, согласно которой все процессы саморазвития происходят в результате рефлексивных и калькулируемых действий. Трансформация себя в рамках этих моделей понимается как процесс, поддающийся четкому контролю, который можно рассчитать на несколько шагов вперед и для которого всегда есть нужные ресурсы.

РОЛЬ ВООБРАЖЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ТРАНСФОРМАЦИИ СЕБЯ

Альтернативный подход к концептуализации трансформации себя исходит из критики идеи тотальной рефлексивности. Исследователи обращают все больше внимания на роль нерелексивных аспектов в том, как принимаются решения об изменении себя (Khongthana 2024; Lupton 2021), и в каких терминах осмысляется работа над собой (Lindquist 2005; Nehring and Frawley 2020; Salmenniemi and Vorona 2014). Исследователи современных практик трансформации отмечают, что не все решения по изменению личности являются результатом сознательного размышления, обдумывания и выбора: важную роль играет обращение к фантазии, выдумке и прочим средствам воображения (Swan 2010). Трансформация себя интерпретируется через идею внутреннего конфликта, рождающегося из необходимости выбора между идентичностями, которые человек может принять (Bransen 2000). Именно подобный экзистенциальный характер внутреннего несоответствия «Я», возникшего вследствие разрыва между актуальной и возможными версиями себя, приводит к обращению к нерелексивным средствам конструирования самости (Maskenzie 2008; Swan 2010). Умение индивида работать с воображением и воображаемым становится основным в конструировании самости (Dawney 2011). Это побуждает нас обращаться к расширенному пониманию рефлексивности, смещая фокус на роль фантазии как формы работы над собой (Swan 2010:171).

НАРРАТИВЫ ТРАНСФОРМАЦИИ СЕБЯ

Важным аспектом производства современной самости является процесс наррации: «Я» конструируется через построение рассказа о себе и не существует вне нарративного контекста. В этой логике и все процессы, связанные с преобразованием самости, актуализируются через наррацию, а именно через конструирование специфического нарратива самотрансформации (Dunn 2017).

Нарратив самотрансформации отличается особым устройством и внутренней логикой. В подобных нарративах присутствует четкое обозначение двух состояний – себя прошлого и себя настоящего. Контраст между прошлым и настоящим «Я» позволяет символически отделить себя от прошлых привычек и установок (Dunn 2014; Shohet 2007). Исследования людей, переживших личный трансформационный опыт, позволили реконструировать структуру нарратива самотрансформации: он выстраивается в трехчастной логике «до – переориентация – после» (before-pivot-after) (Cain 1991; Dumanig et al. 2011; Dunn 2014; Shohet 2007). Этап «до» связывается с состоянием пребывания на «дне» – крайним эмоциональным упадком, послужившим толчком к изменениям. Прошлое «Я» в таких нарративах описывается как пассивное и недостаточно рефлексивное: в этом состоянии индивид пребывает во власти ложных убеждений, не пытаясь критически осмыслить ситуацию (Arminen 2004; Kitamura 2014). На этапе переориентации происходит переосмысление своих состояний и идентичности. На этапе «после» проходящий трансформацию индивид достигает своего нового «Я». «Я» после трансформации рассматривается как подвергшееся «осознанию» и агентное – способное взять под контроль свою жизнь, добиваться своих целей с учетом обстоятельств. При этом важную роль в конструировании нарратива трансформации играет не только рефлексивность и умение осознать изменения, но и процессы воображения. Согласно Катрине Маккензи (Mackenzie 2008), воображение в нарративах трансформации помогает осмыслять альтернативы, с которыми встречается «Я».

Само наличие контраста между прошлым и текущим состояниями в нарративе самотрансформации рассматривается как свидетельство успешного перехода в состояние нового «Я», резко отличное от прошлого (Arminen 2004; Cain 1991; Kitamura 2014). Проговаривание произошедших изменений способствует закреплению результата и состояния «нового себя» (Stromberg 1993).

Исследователи процессов трансформации себя указывают на несколько ключевых особенностей. Во-первых, нарратив является технологией трансформации себя. Это не просто репрезентация происходящих изменений, но пространство для их воплощения. Способность к наррации предстает и как метод изменения личности, и как способ его фреймирования (Dunn 2017; Hilmar et al. 2024). Во-вторых, нарративы трансформации себя являются социально конструируемой практикой. Такая наррация существует сообразно жанровым законам и особым нарративным правилам.

ТРАНСФОРМАЦИЯ СЕБЯ КАК РИТУАЛ ПЕРЕХОДА

Как мы показали выше, самотрансформация является практикой изменения себя, обретающей свое воплощение в нарративе. Она также не ограничивается рефлекс-

сивной логикой калькулируемого изменения, но затрагивает регионы фантазийного конструирования самости. Подобное измерение трансформации требует пересмотра тех концептуальных ресурсов, при помощи которых осмысливается данный процесс.

Для отображения переходной природы трансформации себя мы обращаемся к концепции обрядов перехода и лиминальности, предложенной антропологом Виктором Тернером (Turner 1969). Обращение к этой теории позволяет пролить свет на символический характер трансформации как способа изменения и конструирования «Я», учитывая его драматический характер, связанный с необходимостью разрешения внутреннего противоречия.

Тернер рассматривает ритуал как процесс, в ходе которого происходит переход ритуального субъекта (человека или группы) в новое качество (Horvath et al. 2015). В основании ритуала находится «социальная драма» – процесс возникновения конфликта и дисгармонии (Turner 1974:37). Драматическая часть ритуала, сформированная переживанием кризиса, наиболее важна для изучения ритуалов перехода. Ритуал перехода обладает трехчастной структурой: разделение (характеризуется откреплением от занимаемого положения как в символическом, так и в социальном плане; связано с отрывом от привычных структур, норм, правил); лиминальность (характеризуется состоянием турбулентности: пребыванием в неопределенном положении, отсутствием ориентиров; связана с отсутствием понимания своей идентичности, отсутствием прошлых и будущих состояний; обязательным атрибутом лиминальности является изменение статуса участника ритуала перехода; на этом этапе реализуется конфликт социальной драмы); восстановление (характеризуется повторным включением индивида в новую структуру, знаменуя окончание ритуала перехода).

Наиболее важной для Тернера является стадия лиминальности – перехода между двумя состояниями (Turner 1974:39; см. также Thomassen 2014). Именно она составляет ядро ритуала. Лиминальность позволяет смотреть на культуру как на динамический процесс, увидеть культурную структуру в процессе ее становления (Turner 1974).

Опираясь на идею лиминальности как пространства «потока», воображения и нестабильности, Тернер предлагает смотреть на ритуалы перехода не как на набор программ или действий для успешного выполнения. Он указывает, что в основе человеческого поведения лежат символические процессы, а значительная часть ритуалов базируется на элементах воображения, где метафора становится способом мышления и действия. Будучи пространством неопределенности, ритуал перехода порождает метафорические описания, направленные на осмысление сложившегося конфликта. Именно фаза лиминальности становится генератором различных воображаемых моделей действия, объяснений, описаний, позволяющих выработать ресурсы для метафорического осмысления процесса перехода.

Рассматриваемый через концепцию ритуала перехода феномен самотрансформации характеризуется рядом ключевых черт:

1. В сердцевине процесса трансформации себя находится внутренний конфликт между различными версиями «Я». В терминах Тернера подобное состояние

описывается как социальная драма – событие, внутри которого находится напряжение, требующее разрешения. Социальная драма является движущей силой ритуала, его ядром. В случае трансформации себя моментом кризиса является переживание собственной несостоятельности и конфликт, возникающий между своим актуальным и воображаемым образом «Я» (его описывают следующим образом: «состояние подавленности»; «переломный момент»; «жить той жизнью, которая у меня была на тот момент было уже невозможно»).

2. Трансформация себя имеет трехчастную структуру: состояние до трансформации, процесс изменения, состояние после трансформации. Эти стадии мы соотносим с трехчастной моделью ритуала перехода («Я разделила свой мир на ДО и ПОСЛЕ»). Наиболее важным для нашего анализа является процесс изменения, который мы соотносим с лиминальной стадией ритуала («наступает период “подвешенности”, неуверенности»; «происходит формирование нового мира»).

3. Трансформация себя изменяет статус агента трансформации, переводит его в новое качество. Результатом трансформации себя является новое «Я», «достигнутое» в ходе ритуала («рождается новая личность»; «[Вы] стали новым человеком»).

4. Трансформация себя задействует процессы воображения и метафорическое осмысление происходящего изменения. Активно используются различные метафорические описания процесса трансформации: от описаний результатов трансформации («я реально проснулась», «это меня прокачало») до использования более комплексных и проективных метафорических аналогий (например, через описание состояния стрекозы, врезавшейся в лобовое стекло автомобиля).

Опираясь на проведенную концептуализацию, в работе мы будем использовать следующее определение трансформации себя. Трансформация себя – это ритуал перехода, обладающий трехчастной структурой, в основе которого находится конфликт между альтернативными версиями себя. Подобный ритуал качественно изменяет статус агента трансформации, а также позволяет производить метафорические описания мира, задействуя инструменты воображения и фантазии.

В следующем разделе мы подробнее опишем эвристическую ценность метафор для анализа символической структуры самотрансформации.

МЕТАФОРЫ И БИНАРНОСТИ КАК МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ

Опираясь на разработки сильной программы в социологии культуры (Alexander and Smith 2001) и принципы структурной герменевтики, мы изучаем метафоры и бинарные оппозиции как символические структуры, лежащие в основе интерпретаций процесса самотрансформации.

Базовым инструментом изучения символической логики феноменов в рамках структурной герменевтики являются бинарные оппозиции, которые и формируют культуру как классификационную систему (Дюркгейм [1912] 2018; Alexander and Smith 2001). Бинарность является универсальным способом символического мышления, она структурирует реальность на смысловые доме-

ны, обладающие собственными характеристиками и особым статусом. Бинарные оппозиции конструируют символические границы, пересечение которых нормировано внутренней логикой той символической структуры, в которой они появляются.

Использование одних лишь бинарностей, однако, приравнивает многослойность культуры к структуралистскому прочтению (Binder and Kurakin 2019). Культурные структуры также могут быть проанализированы через метафоры – инструмент, позволяющий описывать одно явление через свойства другого, более понятного, явления (Lakoff 1993). Использование метафор легитимируется предпосылкой о метафоричности повседневных когнитивных схем восприятия опыта – люди постоянно заняты осмыслением окружающего их мира, и значительная часть этого осмысления связана с использованием метафор как инструментов для понимания сложных феноменов (Лакофф и Джонсон 2004:25). Метафора является источником дотеоретического знания о мире. При этом метафоры не являются естественными для языка, они возникают как следствие восприятия и переживания опыта (102).

Джордж Лакофф и Марк Джонсон (2004) отмечают, что метафоры могут быть согласованными (соотнесенными с общим концептом) и совместимыми (формирующими общий образ) друг с другом. Если метафоры совместимы, то они формируют общий паттерн, описываемый в рамках корневой метафоры – базовой объяснительной модели, лежащей в основе определенного феномена или процесса (Kurakin 2014; Peppner 1942). Корневая метафора представляет собой паттерн, описывающий фундаментальное устройство феномена – в нашем случае таким феноменом является трансформация себя. Пространством для создания метафор может выступать ритуал, в ходе которого вырабатываются метафорические описания, побуждающие к действиям, разыгрываемым в ритуале (Leach 1976; Turner 1974; J. Watts 2019).

Метафоры, несмотря на свою объяснительную силу, могут быть недостаточно точны, подсвечивая одни смысловые домены и скрывая другие. Однако, как указывают Лакофф и Джонсон, метафора может опираться на бинарную структурированность мира, отсылая к полюсам этих оппозиций как источникам для аналогии. Это могут быть бинарности, связанные с телом: «верх – низ», «теплый – холодный», «мужской – женский» и т. п. (Лакофф и Джонсон 2004:94). Следовательно, в структуре метафоры и метафорической проекции находится бинарная оппозиция, которая ее поддерживает. Учитывая данное свойство метафоры и высказанные ранее опасения по поводу использования исключительно бинарностей, в исследовании мы используем и бинарности, и метафоры: бинарности позволяют обозначить смысловые «узловые точки» феномена, а метафоры – расширить это понимание и сделать описания более насыщенными.

В статье мы фокусируемся на анализе метафор, производимых трансформацией себя как ритуалом перехода. Наш анализ сосредоточится на выявлении метафор, поддерживающих их бинарных оппозиций, отношениях между метафорами (согласованность или совместимость). Когда выявленные метафоры взаимно совместимы, мы также описываем корневую метафору, которую они образуют.

РИТУАЛЫ ПЕРЕХОДА И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

Выработанная Тернером концепция ритуалов перехода изначально была использована им для анализа так называемых первобытных сообществ. Позднее эту концепцию применяли и для анализа современных реалий, сама идея лиминальности стала использоваться для описания более широких процессов. В частности, активное применение теория лиминальности находит в исследованиях различных жизненных переходов (life transitions) – например материнства или тяжелых заболеваний (Bridges 2004; Martin-McDonald and Biernoff 2002).

С развитием современности ритуалы распространились в новые пространства: таковым стали, в частности, социальные сети. Исследователи отмечают, что сами социальные сети стали пониматься как лиминальные пространства (Herwig 2009; Teodorescu and Vuşu 2015). Перемещение из офлайн-среды в онлайн-пространство (и обратно) рассматривается исследователями как преодоление границы, состояние лиминальности, позволяющее анализировать свои новые воплощения и работать над созданием собственного «Я». Социальные сети как лиминальное пространство позволяют людям воплощать различные идентичности и существовать в множественных сетях одновременно (Madge and O'Connor 2005; Zhao et al. 2008). Они становятся пространством постоянной самопрезентации, а также трансляции разных изменений себя во внешнюю аудиторию.

Современные исследователи ритуалов перехода отмечают, что социальные сети и медиа стали механизмами по производству различных переходов (transitions) (Haimson 2018). Подобным жизненным переходом также может считаться и трансформация себя – кардинальное изменение собственной жизни и идентичности, направленное на символическое разделение на «до» и «после». Исследователи предлагают понимать подобные изменения себя (identity transformation) как ритуалы перехода, поскольку они задействуют символическую «перекройку» собственного «Я» (Bridges 2004). Оливер Хеймсон (Haimson 2018) называет социальные сети «машинериями социального перехода» (social transition machinery), отмечая, что они обеспечивают протекание ритуалов перехода в двух аспектах. Во-первых, служат средством для работы по осуществлению перехода (transition work), создавая площадку, где возможна манифестация и проживание перехода. Во-вторых, делают возможным перевод перехода в событие – жизненный переход маркируется как нечто случившееся и действительно происходящее, сопряженное с изменением символического статуса. Таким образом, в медианарративы добавляется элемент перформативности – через социальные сети жизненные переходы создаются и становятся существующими посредством их «проговаривания» в нарративе. Соответственно, ритуалы перехода, осуществляемые в социальных сетях, рассматриваются исследователями как равнозначные ритуалам перехода, протекающим в офлайн-среде. Ключевое отличие в изучении офлайн/онлайн-ритуалов перехода пролегает в их воплощении: ритуалы перехода, представленные в социальных сетях, используют нарративы в качестве инструмента своей реализации. Производство нарративов позволяет встраивать жизненные изменения внутрь биографической работы, осуществляемой индивидом (Sleight 2016). Тем самым происходит связывание предыдущей жизни и идентичности с новыми, появившимися после перехода.

СОЦИАЛЬНЫЕ МЕДИА КАК ПРОСТРАНСТВО НАРРАЦИИ ТРАНСФОРМАЦИИ СЕБЯ

Мы исходим из того, что логика наррации процесса изменений себя задается в том числе контекстом, в котором она происходит. В условиях массовизации терапевтической культуры ее артефакты обнаруживаются на многих публичных площадках: на радио, телевидении и в печатных медиа (Лернер 2011; Matza 2009; Yurchak 2003), в YouTube-программах (Lerner and Novikova 2024), селф-хелп литературе (Salmenniemi and Vorona 2014). Сейчас в связи с цифровизацией и переносом процессов по конструированию собственной идентичности в онлайн-пространство интернет становится важной площадкой для изучения наррации себя и, в частности, самотрансформации (Dunn 2017). Такова же здесь роль социальных сетей, имеющих особое значение для освоения новых субъективирующих практик (Мельникова 2020).

В этих условиях появляются новые возможности и формы конструирования персонального нарратива, а также новые практики и инструменты по изменению себя. В частности, идеи, связанные с саморазвитием, распространяются через аккаунты экспертов, предлагающих различные продукты и услуги в русле терапевтической культуры. В своих постах эксперты делятся советами по саморазвитию, рассказывают о собственном трансформирующем опыте, организуют конкурсы для своих подписчиков. Посты экспертов личностного роста образуют специфическую информационную среду, в которой пользователи обучаются логике действий и мышления «современной» личности, которой свойственна агентность, предприимчивость, нацеленность на улучшение себя (Dunn 2017). Сообщения экспертов персонального роста и активных пользователей их услуг создают специфическую систему смыслов для интерпретации процесса трансформации себя.

РОССИЙСКИЙ КОНТЕКСТ ПРАКТИК САМОТРАНСФОРМАЦИИ

Процесс распространения терапевтической культуры обсуждается исследователями с позиций специфики локального контекста, в котором происходит адаптация «импортированных» культурных технологий. Продуктивной представляется концептуализация самотрансформации как элемента «глокализованного терапевтического ассамбляжа» (Tiaunen-Qadir and Salmenniemi 2017), сотканного, с одной стороны, из «импортированных» культурных технологий, с другой – привычных для российской и советской культурной истории нарративов и практик.

Как отмечает Юлия Лернер (2011), стремление к самореализации является универсальным при переходе современных обществ к модерну, однако в российском контексте оно преломляется через национально-специфические культурные дискурсы и практики. В частности, идея самотрансформации занимала важное место в контексте советского общества: работа над собой была наполнена коллективистскими смыслами и направлена в первую очередь на процветание государства (Kharkhordin 1999). Важную роль в контексте советских интерпретаций самоулучшения приобретает идея труда, которая транслируется и в современных нарративах изменения себя: труд мыслится в качестве обязательного условия

личного преобразования (Мельникова 2020). Осмысление процессов самотрансформации в российском контексте также укоренено в дискурсы советского рационализма, в рамках которого особое место отводилось работе над индивидуальным сознанием (Tiainen-Qadir and Salmenniemi 2017).

Исследователи обращают внимание на уникальность распространения терапевтической культуры в российском контексте, связанную со спецификой модели самости, а также формирующих ее практик и нарративов. Как показывает Лернер (2011), в постсоветской России наблюдалось отсутствие «терапевтической» самости и концепции self, которые бы позволяли свободно переносить существующие культурные технологии в российский контекст. Самость осмысливается в альтернативных категориях – личности, души и сознания, предполагающих, в свою очередь, и альтернативные практики работы над собой.

Авторы указывают на эклектичный характер российской терапевтической культуры, в условиях которой самотрансформация осмысливается в пространстве ряда национально специфических дискурсов, конкурирующих с терапевтическим. Наиболее ярким является эклектичный духовный дискурс, вбирающий в себя идеи New Age, народной магии и православия (Лернер 2011; Lindquist 2005; Tiainen-Qadir and Salmenniemi 2017). Сопряженность психотерапевтических нарративов и практик с духовными особенно актуальна в контексте обсуждения самотрансформации, которая является ключевой целью духовных практик (Honey 2014). В частности, в контексте изменения себя акторами заимствуется идея «страдания» как основа самосовершенствования. Исследователи обращают внимание на сочетание дискурсов позитивного мышления и страдания – либо через их противопоставление, либо через демонстрацию позитивных аспектов опыта страдания как необходимого этапа в процессе духовной самотрансформации (Терешина 2015; Tiainen-Qadir and Salmenniemi 2017).

Терапевтическая культура проникла в российское поле сравнительно недавно, ее активное распространение пришлось на постсоветский период (Лернер 2011; Yurchak 2003). Идеи и культурные технологии этого дискурсивного поля распространяются среди населения неравномерно. Так, исследователи отмечают возрастную специфику терапевтического поворота: для современной молодежи этот культурный инструментарий представляется естественным, а более старшее поколение встречает его со скепсисом и недоверием, используя альтернативные культурные средства для осмысления себя и других (Андреева 2024; Лукина и Бочкор 2025). Особенности «приземления» терапевтических идей на российскую почву также связываются с институциональной спецификой и отсутствием устойчивой психологической традиции, затрудняющими массовое распространение психотерапевтических практик и формирование «терапевтического» понимания субъективности (Лернер 2011).

Несмотря на обнаруживаемую специфику, нарративы самотрансформации рассматриваются исследователями в контексте глобальных процессов универсального характера. В частности, императив саморазвития изучается в контексте распространения неолиберальной идеологии, привносящей специфические практики конструирования самости в соответствии с принципами рациональной

калькуляции, повышения личной эффективности и успешности (Yurchak 2003). В этой связи, несмотря на широкий спектр возможных целей работы над собой, ключевыми являются те, которые напрямую связаны с успехом индивида в рыночной экономике (Matza 2009).

Таким образом, исследователями терапевтического поворота в российском контексте отмечается специфический характер как терапевтической культуры в целом, так и процесса самотрансформации, представляющих собой гибрид «импортированных» западных моделей и технологий, а также национально-специфических идей и практик.

ЭМПИРИЧЕСКАЯ БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

Эмпирическую базу исследования составили доступные для каждого пользователя посты, опубликованные в социальной сети «ВКонтакте» экспертами в области личностного роста и представителями их аудитории в своих личных и профессиональных аккаунтах (сообщения, опубликованные от лица коллективных акторов – сообществ и пабликов – не включались). Формат поста предполагает его публичный характер и доступность для любого пользователя сети. В фокусе анализа – посты, затрагивающие тему самотрансформации и изменения себя, опубликованные в период с марта по ноябрь 2022 года⁵. Все цитаты из постов приведены далее с сохранением авторской орфографии и пунктуации.

Авторы постов были разделены на два типа в соответствии с их ролью в коммуникационном поле саморазвития. Основанием для идентификации автора в качестве эксперта служило содержание поста, демонстрирующее дискурс профессиональной компетентности или заявление о создании продуктов саморазвития. Пользователи их услуг определялись по наличию в их публикациях личной рефлексии, отзыва или обратной связи, основанных на опыте взаимодействия с конкретным предложением эксперта, таким как курс или мероприятие.

Формирование выборки осуществлялось в несколько этапов. На первом шаге использовались формальные критерии: из основного массива отбирались посты, содержащие ключевое слово «трансформация» и его синонимы. Поскольку нас интересовала специфика наррации процесса самотрансформации, на следующем этапе вручную выбирались посты, написанные в форме рассказа о трансформации – личной или предлагаемой в рамках продвигаемого трансформационного продукта, – содержащие плотное описание процесса изменений, в котором раскрывались конкретные изменения «Я». Итоговую выборку составили 20 постов:

⁵ Эмпирические данные для настоящего исследования являются частью большого массива данных социальных медиа (всего 450 тысяч сообщений), собранных в период с ноября 2021 года по ноябрь 2022 года. Все они посвящены профессиональному и личностному саморазвитию. Данные были собраны автоматизированными методами посредством сервиса «Brand Analytics» на основе лексического поискового запроса. В рамках работы мы работаем только с данными из социальной сети «ВКонтакте» для снижения «шума», обусловленного спецификой платформ (platform affordance).

10 постов, опубликованных экспертами, и 10 постов, опубликованных участниками проектов личностного роста.

Из-за специфики социальных медиа и анонимности авторов невозможно достоверно установить детали социально-демографического портрета и других значимых аспектов биографии авторов публикаций, что не позволяет проводить взаимосвязей между особенностями построения нарратива самотрансформации и личностью автора. В исследовании также не учитывается гендерная специфика производимых текстов, что, как показывают другие работы, является важным измерением терапевтических нарративов, однако не находится в фокусе данной работы (Андреева 2024).

На основе содержания производимых текстов, однако, можно сделать некоторые предположения по поводу биографии и возрастной принадлежности их авторов. В частности, мы предполагаем, что авторство анализируемых нарративов принадлежит людям, период взросления и становления которых пришелся на последние годы существования СССР и первое постсоветское время. Так, при описании процессов личных изменений авторы обращаются к деталям своей биографии, которая зачастую предполагает наличие опыта брачной жизни, длительных отношений и родительства:

С четырьмя детьми и туевой хучей проблем и с уникальными способностями по их генерированию. А еще с ужасно низкой самооценкой и только что пережившая в Европу эмигрантка.

Каким-то образом меня захлестнула какая-то мега-зависимая любовь, что я жизни без человека не представляла (так мы пробыли вместе 3 года) и да, это был очень тяжелый разрыв.

Авторы публикаций также зачастую ссылаются на пройденный карьерный путь («Сменила несколько работ»; «Сначала я получила образование программиста, потом экономиста. 9 лет успешно работала в нефтяных компаниях. За эти 9 лет трижды увольнялась в никуда»)⁶.

Это позволяет предположить, что для авторов анализируемых нами публикаций, в силу социализации в альтернативном культурном контексте, терапевтический дискурс не является чем-то привычным, а новые, «терапевтические» способы размышления о себе и корпус практик работы над собой – предмет освоения (Андреева 2024). Подобное понимание приводит к размышлению о том, что терапевтический язык для рассматриваемой нами аудитории не является универсальным при описании происходящих изменений. Авторы рассматриваемых нами постов могут использовать для этой цели различные бриколажные описания, сотканые из наиболее подходящих под задачи дискурсов.

⁶ Важно подчеркнуть, что принадлежность авторов к определенной возрастной когорте определялась нами по косвенным признакам – содержанию сообщений и свидетельствам в тексте о жизненном опыте. Поскольку прямые способы определения возраста и контекста взросления были недоступны в силу указанной специфики данных, предложенная нами атрибуция носит гипотетический характер.

МЕТАФОРЫ ТРАНСФОРМАЦИИ СЕБЯ

В рамках нарративов экспертов личностного роста и их аудитории можно выделить четыре метафоры самотрансформации, различающихся своей символической логикой: *исцеление, обновление, настройка, поиск*. Важно отметить, что обнаруженные метафоры рассматриваются нами как идеальные типы – в постах они зачастую представлены в сочетании друг с другом.

Таблица 1. Ключевые параметры моделей самотрансформации

	Метафора и бинарная оппозиция	Исцеление	Обновление	Настройка	Поиск
		<i>Болезнь – здоровье</i>	<i>Старый – новый</i>	<i>Поломка – починка</i>	<i>Ложный – истинный</i>
Маркеры трансформации как ритуала перехода	Этап разделения	Болезнь	Посредственность, устаревшая версия	Сбои в программе, неработающие программы мышления	Неумение быть собой, ложные ориентиры, потеря контакта с собой
	Этап лиминальности	Боль	Пересоздание, переосмысление	Корректировка, устранение	Принятие и узнавание себя
	Этап восстановления	Выздоровление	Создание улучшенной версии себя	Отказ от старых сценариев действия, новое мышление	Самопроявление, раскрытие внутреннего потенциала

ТРАНСФОРМАЦИЯ КАК ИСЦЕЛЕНИЕ

Понимание трансформации себя как исцеления связано с идеей выздоровления и излечения от накопившихся травм. Данное описание процесса трансформации наиболее «физиологично»: оно тесно связано с идеей здоровья и пониманием здоровья в терминах в том числе физического состояния. Трансформация как процесс исцеления позволяет «излечить» не столько некое «внутреннее Я», сколько его вполне внешнюю составляющую.

Метафора трансформации себя как исцеления структурирована вокруг бинарной оппозиции «болезнь – здоровье», где здоровье связано с фазой восстановления, а болезнь – с фазой разделения. Лиминальная фаза представляет собой период лечения и восстановления, избавления от болезни.

Этап разделения в рамках исцеления кодируется в терминах болезни. Человек ощущает себя нездоровым, ухудшается его состояние и самочувствие. Это выражается и в физических проявлениях: «Я впала в уныние. Здоровье заметно пошатнулось. Не вылезала с больничных. Ходила к врачам, как на работу. Но диагноз поставить так и не смогли, поскольку симптомы не совпадали с результатами анализов».

На лиминальной стадии ключевым состоянием является *боль*. Она сопровождает процесс трансформации и излечения. Выделяются два типа описания боли. С одной стороны, сама трансформация описывается как болезненная и неприятная, она вызывает негативные ощущения: «Поначалу трансформации проходили

болезненно. Возникало неприятие, появлялись сомнения». С другой стороны, трансформация активирует различные виды боли, испытываемой субъектом. Боль, как правило, носит физический характер – в период изменения появляются боли в теле, проявляются заболевания: «В процессе дыхания стали возникать болевые ощущения в теле, заболел живот, ноги. Она старалась лечить себя, дышать в проблемные места и затем стала представлять энергетическую воронку, которая в землю забирала все ее болезненное состояние».

Лиминальная стадия тем самым выступает как своего рода лечение или восстановление, заключающееся в оздоровлении и избавлении от болезни, которое сопровождается болями и неприятными ощущениями. Физическое состояние здесь также выступает в качестве «зеркала» внутреннего состояния, сигнализируя о проблемах не только физиологического характера, но и общего самоощущения.

На этапе восстановления происходит исцеление – трансформация завершается переходом в здоровое состояние: улучшается самочувствие, внешний вид, проходят болезни, решаются физиологические проблемы. Помимо физических улучшений, выздоровление как процесс приводит к улучшению жизни человека в целом в различных ее сферах: «Происходит постепенная трансформация твоей личности и, как следствие, рост благополучия, меняются отношения с людьми, улучшается здоровье и растут доходы».

Соответственно, в рамках трансформации человек проходит изменения от больного к здоровому, без недугов и заболеваний. Метафора исцеления сопряжена с пониманием аномалии или патологии, которую необходимо излечить, и с пониманием «нормального», здорового состояния, к которому важно прийти для успешного функционирования организма и для того, чтобы достичь жизненного успеха.

ТРАНСФОРМАЦИЯ КАК ОБНОВЛЕНИЕ

Понимание трансформации себя как обновления связано с идеей замены устаревших, отживших версий себя, своего мировоззрения, окружения на обновленные, качественно иные. В основе такого понимания трансформации лежит идея, согласно которой существует старая версия «Я» (до «перепрошивки», с недостатками), которая корректируется и улучшается в процессе трансформации. В рамках обновления старое подлежит «удалению», поскольку является сдерживающим фактором роста и развития.

Метафора трансформации как обновления структурирована вокруг бинарной оппозиции «старый – новый», где старое связано с фазой разделения, а новое – с фазой восстановления. Лиминальная фаза представляет собой период обновления, внедрения улучшений, преобразования.

Этап разделения в рамках метафоры обновления связан с обозначением той «другой», старой жизни, требующей изменения. Предыдущая жизнь или версия себя описывается в моральных категориях – как плохая, худшая, та, с которой невозможно мириться: «Ровно полтора года назад я пришла к “точке невозврата”, когда жить той жизнью, которая у меня была на тот момент было уже невозможно».

Важной идеей здесь становится понятие «версия». Оно отражает вариативность при конструировании «Я» и показывает его многослойность. «Версия» является самодостаточным феноменом, однако способна к устареванию, что приводит к необходимости пересмотра оснований, на которых эта «версия» построена. В нарративах о личностном росте подобные «версии Я» описываются как «та, достигнувшая дна Я», «прежняя Я», «версия меня 2017 года», можно сравнить с: «от версии меня до сегодняшнего дня прошла целая эволюция». Обращение к «той версии себя» происходит в третьем лице – как к другому человеку. Эта идея уровней, или «версий», задает ориентиры развития, окрашенные морально, – каждый новый уровень лучше предыдущего не только по содержанию, но и в моральном отношении.

Устаревшие «версии Я» также описываются через категории посредственности, обыденности («я обычная тетка», «без особых амбиций», «я не родилась в золотых пелёнках»). Отсутствие уникальности, банальность становится поводом для трансформации в попытке создать улучшенную и более уникальную версию себя.

Лиминальный этап связан с пересозданием себя в новой «версии». Важной особенностью переходного этапа, задаваемого рамками данной метафоры, является отсутствие негативных переживаний. Трансформация не связана с негативными ощущениями, а, напротив, предполагает приятное ожидание и предвкушение чего-то нового: «Моя “примерная ученица” набирала заданий и бежала выполнять в предвкушении изменений... в предвкушении новой жизни».

При этом сам процесс «апгрейда» до новой «версии» описывается через понятия «превращения» или «преображения», сближающие трансформацию с процессом «превращения гусеницы в бабочку», что подчеркивает принципиальное отличие прошлого и измененного «Я»: «Из гипер-скромняги я превратилась в человека с активным образом жизни, который всегда ЗА движение, амбиции, само совершенствование и развитие».

Соответственно, трансформация как обновление предполагает, с одной стороны, устранение старого, с другой стороны – его качественный перевод в иную, полярную форму.

Этап восстановления преподносит новую версию и новый мир для субъекта трансформации («рождается новая личность», «выводят вас на новый качественный уровень жизни»). Новая улучшенная версия в моральных терминах кодируется как лучшая, более правильная.

Соответственно, понимание трансформации как обновления тесно связано с воображением альтернативного «Я» – образа, берущего истоки в текущем состоянии, но отличающегося от нынешнего «Я». Идея альтернативности является смыслообразующей для данной метафоры и структурирует нарратив о трансформации. Субъект трансформации проходит изменения от старого себя к новому, альтернативному себе. Такому пониманию трансформации свойственно также активное проведение границ: метафорическое описание существует за счет активного разделения себя и мира на «до» и «после», что позволяет разделять различные автономные версии, уровни или стадии трансформации.

ТРАНСФОРМАЦИЯ КАК НАСТРОЙКА

Понимание трансформации как настройки связано с пониманием «Я» как компьютера или устройства, функционирующего за счет направляющего кода или программы. Эта метафора технократична: процесс трансформации рассматривается как процесс починки технического устройства. Роль такого устройства, своего рода компьютера, играет мышление, понимаемое в нарративах личностного роста как агент, отвечающий за восприятие мира и действие в нем. Мышление как своего рода «процессор» ответственно за все операции и результаты человека.

Данная метафора структурирована вокруг бинарной оппозиции «поломка – починка», где поломка связана с фазой разделения, а починка – с фазой восстановления. Лиминальная же фаза представляет собой период поиска необходимых инструментов и новых программ, которые необходимо настроить для более корректной работы мышления.

Этап разделения в рамках настройки связан с обнаружением «сбоя в программе» – различных паттернов мышления, оказывающих деструктивное влияние на жизнь человека и препятствующих достижению его целей: «Для меня это очень быстрый путь к пониманию того, в каком месте закралась ошибка – сбой в программе. Найти и исправить».

В результате таких сбоев или ошибок мышление, выполняющее роль процессора, не может корректно функционировать, что отражается на поведении и восприятии мира: «А работает только одно – работа над собой и исцеление своих программ, которые запускают те события в твоей жизни, которые тебе не нравятся».

Помимо появления ошибок и «битых» программ исходной точкой для трансформации также становится наличие неправильных программ. Если случаи выше описывают некую поломку внутри до этого корректно функционирующей программы, то неправильная программа целиком представляет некий деструктивный паттерн, опосредующий жизнь человека. Негативные программы приводят в жизни человека к повторяющимся негативным результатам, которые он никак не может исправить: «Вас постоянно преследуют неприятности по жизни. Есть постоянно повторяющиеся негативные программы. Сюда входят: болезни, одиночество, неудачи в браке, трудности с детьми или отсутствие детей».

Такие проблемы – сбой в программе или негативная программа – описываются как результат мышления субъекта трансформации. Они появляются из-за поломки и неправильной работы «компьютера». Различение «правильное/неправильное» (или «корректное/некорректное») объясняется внутренней референтностью запущенной программы целям и желаниям человека: если выбранная программа помогает их осуществлять, то она маркируется как «нормальная». Если же она создает препятствия, то это свидетельствует о наличии поломки и сбоя, требующего исправления и удаления программы.

Наличие ошибок или неправильных программ привносит в жизнь человека неясность, отсутствие понимания, что делать, поскольку метафора программы подразумевает наличие определенной последовательности и корректных инструк-

ций. Их отсутствие приводит к нарушению порядка, запутанности. Подобные ошибки и программы также обладают свойством повторяемости – они последовательно, раз за разом, приводят к одинаковому (негативному) результату, от которого человек не может избавиться: «Повторяющиеся ситуации в семьях. Например, мужчины все время уходят из семьи или гибнут. Или, бывает так, что рождаются одни девочки. Потом они выходят замуж, мужчины опять исчезают и все повторяется из поколения в поколение».

На лиминальной стадии происходит корректировка мышления и переключение его на нужный режим. Важным шагом является идентификация негативных программ, их обнаружение, понимание сценария. Лишь затем возможно их последующее устранение. Однако предварительно важно выявить проблемную программу, обозначить ее контуры и только после этого произвести ее изъятие из системы: «Убираем/вычищаем негативные программы и установки из подсознания».

Поскольку эта метафора предполагает работу над собой по аналогии с работой с компьютером, то изъятие элемента непременно требует использования новых деталей. Происходит процесс, называемый «настройка» или «сонастройка» и подразумевающий «подключение» мышления к необходимым ресурсам, являющимся источником для формирования корректных программ: «Настроили мозг на позитивное мышление и научились работать с состояниями».

На этапе восстановления происходит закрепление корректных и правильных программ, сопровождаемое изменением мышления и понимания себя и мира вокруг. Замена базовых настроек влияет на то, как работает вся программа и как «считывается» мир, следовательно, мышление человека, проходящего трансформацию, меняется: «Изменение, внутренний сдвиг, который влияет на то, как человек видит мир, как относится к миру, как понимает свое место в нем».

Трансформация приводит к ясности перспектив, исчезает неуверенность, непонимание будущего вектора развития. Человек приобретает способность принимать решения самостоятельно, поскольку его мышление более не подвержено влиянию деструктивных программ, приводящих к сбоям.

Соответственно, в процессе трансформации человек проходит изменения от того состояния, к которому привела поломка в мышлении, к исправленному, когда эта поломка устранена. Метафора настройки сопряжена с пониманием человека как системы, в которой каждая деталь должна находиться на своем месте. Если же какие-то элементы нарушаются, человеку необходимо «починить» себя так же, как ремонтируют компьютер, в который попала вредоносная программа.

ТРАНСФОРМАЦИЯ КАК ПОИСК

Понимание трансформации себя как поиска связано с идеей поиска «настоящего», аутентичного «Я». Эта метафора строится на предположении о существовании настоящего образа себя в каждом человеке. Аутентичное «Я» не требует улучшения или изменения, поскольку оно самодостаточно и уже является наилучшей из возможных версий человека. Такое «Я», однако, часто бывает скрыто или утеряно, поскольку современный человек оказывается неспособен понять и принять свое истинное «Я» в погоне за улучшенными образами себя.

Метафора трансформации как поиска структурирована вокруг бинарной оппозиции «ложный – истинный», где ложное связано с фазой разделения, а истинное – с фазой восстановления. Лиминальная фаза представляет собой период открытия и узнавания своей аутентичности.

Этап разделения здесь связан с осознанием неумения быть самим собой или ощущениями неудобства от этого. Человек понимает, что то, какой он есть в данный момент, – это что-то неправильное, требующее изменения: «И я думала, что я какая-то не такая... Казалось, что все всё видят, чувствуют, а я где-то мимо».

Теряется ощущение тождественности с самим собой, что описывается как утрата узнавания себя, человек воспринимает свое состояние как состояние совершенно иного, отличного человека: «Без сил, в состоянии апатии, с потухшими глазами, без всяких желаний. Ну в общем совершенно непохожая на себя».

Принятие своих отличительных свойств и отрицательных качеств (таких, например, как «сложный характер») трактуется не просто как запрет на ощущение собственного «Я», но и как невозможность существовать в таком качестве: «Мне нельзя быть не только плохой, мне нельзя быть собой».

Потеря контакта с собственным «Я» в нарративах личностного роста связывается со следованием «ложным» идеалам: навязанным способам мышления, целям, желаниям. Все они описываются как инородные, чужие – как то, что находится не на своем месте и не принадлежит субъекту трансформации: «И если изначально к выворачиванию самой себя я подошла скептически, то после первых заданий я поняла, насколько глубоко во мне НАсажены и ЗАсажены чужие мысли, трансформации, жизнь».

Ложные ориентиры «затуманивают» понимание, формируя ощущение недостаточности. В результате чего появляется желание прийти к улучшенной, идеальной версии себя: «Когда мы не можем войти в “идеальный режим” дня, сесть на “идеальную” диету или достичь “идеальных” результатов за этим стоит отказ принять себя такими какие мы есть сегодня, здесь и сейчас. Мы искренне верим что сейчас каким-то невероятным усилием мы себя переключим и станем кем-то другим».

На лиминальной стадии происходит процесс принятия и узнавания себя. Человек, проходящий через трансформацию, сталкивается с теми собственными неудобными и неприглядными чертами, которые привели его к данной точке. Это столкновение воспринимается болезненно: «Любая трансформация начинается с честного осознания и принятия нашей точки “0” со всеми ее тараканами и слабостями. Без прикрас».

Подобное «честное осознание» требует пересмотра своей жизни и себя «без иллюзий», то есть отбросив все те ложные идеи, которые сопровождали человека на этапе разделения: «Как это не парадоксально, но именно вслед за разочарованием в себе приходит трезвость, необходимая для развития и роста. Иногда нужно разочароваться в себе чтобы посмотреть на себя без иллюзий и влюбиться в себя настоящего».

Идея иллюзорности является ключевой для лиминального периода. Необходимо осознать, «из какого образа вы живете свою жизнь» (то есть какой вообра-

жаемый образ руководит тем, как осмысляется жизнь и принимаются решения). Иллюзорные ориентиры, «навязанные желания и убеждения» описываются в нарративах личностного роста через описания сна и пробуждения: «не все хотят просыпаться и менять свою жизнь»; «друзья мои, я реально “проснулась”»; «задания не дадут “проспать” мой курс». Иллюзии расцениваются как состояния, которые не позволяют найти верное решение, постоянно отвлекают и путают; они указывают на нереальный характер проживаемой жизни. Нынешнее состояние кодируется как сон, важной чертой которого является бессознательность, неспособность контролировать свои действия. В то же время жизнь после пробуждения представляет собой своего рода возвращение к реальности и к себе. Трансформация служит механизмом пробуждения, она позволяет вернуть элемент сознательности в процесс изменения себя.

Еще одна важная особенность сновидения как метафоры – указание на отсутствие внутренней согласованности совершаемых действий. Пространство сновидения или иллюзорного образа не только бессознательно, но и разобщено. Действия, совершаемые во сне, иллюзии, не имеют не только логической, но и смысловой связи – любое действие может привести (или не привести) к каким-либо последствиям. Напротив, жизнь после пробуждения не допускает хаоса в принятии трансформационных жизненных решений: каждое решение после пробуждения приводит к определенным последствиям, которые субъект трансформации может контролировать.

После того, как развеяны иллюзии, наступает период пристального поиска своей «аутентичности». Он описывается как процесс изучения себя изнутри, «выворачивание самой себя», желание «заглянуть внутрь себя»: «Я пыталась познать себя, узнать изнутри, вывернуть наизнанку. Кто я, чего я хочу, куда стремлюсь». В процессе поиска настоящего «Я» человек вступает в диалог с самим собой. Вместо подавления своих чувств, желаний, мыслей на первый план выходит стремление установить контакт с самим собой: «понимать знаки тела, души, энергии»; войти «в контакт с собой, своими мыслями и своим телом»; научиться «доверять себе». Через внимательное отношение к себе, фиксирование деталей происходит раскрытие собственной сущности, «распаковка с разных сторон», позволяющая обнаружить собственную уникальность: «Продолжаю работать с коучем над собой, со своим внутренним миром... нахожу новое в себе, раскрываю свой потенциал».

На этапе восстановления обнаруживается настоящее «Я». Происходит принятие своей разносторонности, положительных и отрицательных качеств, делающих «Я» уникальным. Поскольку ранее собственное «Я» отвергалось, ощущение принятия себя описывается как совершенно новое и ранее не испытанное: «Потому как принятие и ощущение себя, для меня стало чем то новым... Возможно забытым старым... Но если эти чувства и были, то я забыла, какие они».

Человек преодолевает все ложное и навязанное, освобождаясь от гнета иллюзий и приходя к истинным желаниям, «от которых бабочки в животе и тело откликается». В процессе трансформации аутентичность находит свое проявление в сферах, свойственных исключительно этому конкретному человеку, присущих

ему по сути, а не навязанных извне («наконец то в своей жизни я делаю что-то по-настоящему правильное (для меня)»; «все внутри у нее пульсировало прежней энергией, свойственной для нее»).

Результатом трансформации также становится осознание скрытого прежде потенциала. Обретение себя понимается как «золотое время расцвета... как личности», позволяющее не просто найти себя, но найти лучшего себя: «Трансформация на каждой стадии развития призвана обеспечить максимально возможное для данного индивида раскрытие его личностного потенциала».

Соответственно, в рамках трансформации как поиска человек проходит изменения от утерянного себя, окутанного ложными представлениями, к возвращению себя и пониманию истинных намерений. Метафора поиска сопряжена с идеей аутентичности как главного двигателя процесса трансформации. Поиск подлинного «Я» является главной целью трансформации, не предполагающей при этом создание себя «с нуля».

ТРАНСФОРМАЦИЯ КАК СИМВОЛИЧЕСКАЯ СМЕРТЬ: КОРНЕВАЯ МЕТАФОРА ПЕРЕРОЖДЕНИЯ

Описанные выше метафоры образуют согласованный паттерн, формирующий символическую природу трансформации себя. Так, набор метафор трансформации себя объединен общей идеей переживания символической смерти, которая затем приводит к перерождению «Я» в новом качестве. Исходя из этого наблюдения, мы предполагаем, что данные метафоры являются совместимыми и формируют единый символический универсум, который выражается в корневой метафоре перерождения.

Следующая цитата является яркой иллюстрацией переживаемой символической смерти и дальнейшего перерождения:

Хочу здесь поделиться с вами артефактами из этого путешествия в подземный мир и обратно. Главное внутреннее событие этого периода, я думаю, смерть Хорошей Девочки (вообще, я думаю, изначально произошла смерть Слишком Хорошей Матери, но про это потом расскажу). Это событие стало эпицентром моего внутреннего землетрясения и причиной последующего за ним внутреннего развала... [...] Сейчас же внутри меня строится Новая Личность, достаточно зрелая, посвященная, взрослая, готовая строить совершенно другой Мир.

[...] Теперь для моих клиентов больше нет прежнего психолога-Хорошей Девочки. Есть пережившая потери, оплакавшая и отпустившая отжившее, осваивающая свою темную силу, заново рождающаяся уже как Взрослая Женщина совершенно другой специалист.

Процесс трансформации как перерождения структурирован вокруг бинарной оппозиции «жизнь – смерть», где смерть связывается с состояниями, близкими к умиранию, а жизнь символизирует разные витальные состояния. Коротко рассмотрим, как проявляются данные оппозиции в описанных нами выше метафорах.

СМЕРТЬ

В рамках метафоры исцеления смерть кодируется в терминах болезни, которая приводит к своего рода околосмертному состоянию, истощению, нежеланию жить в «больном» состоянии. Болезнь сопровождается апатией, недостатком энергии, физическими недугами. В метафоре обновления символическую роль смерти играет идея устаревания и свойственная старому инаковость. Поскольку для данной метафоры характерно активное символическое разделение, то выход из старого «плохого» мира становится актом умирания – все старое должно быть умерщвлено. Метафора настройки кодирует смерть через идею некорректного и неправильного – символическая смерть происходит с работающим со сбоем устройством, которое необходимо заменить. И, наконец, в рамках метафоры поиска умерщвляется ложная и иллюзорная часть «Я» – та, что не позволяет родиться и расцвести истинному «Я».

ЖИЗНЬ

Метафора исцеления представляет процесс оживления и возрождения как излечения: больное «Я» преодолевает тяжелые недуги и словно рождается заново, трансформируясь в более здоровое «Я». В рамках метафоры обновления перерождение кодируется максимально близко к корневой идее трансформации – в результате изменения старого себя на свет появляется совершенно новая версия «Я». Метафора настройки предполагает «удаление вредоносных программ», неправильных и деструктивных элементов, в результате чего формируется новое мышление, на месте удаленных зарождаются новые сценарии. В рамках метафоры поиска перерождение кодируется в терминах переоткрытия себя, нахождения истинного «Я». Обретение аутентичного «Я» здесь понимается как обретение нового (и утерянного ранее) себя.

ПЕРЕРОЖДЕНИЕ КАК РАЗРЕШЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО КОНФЛИКТА

В процессе трансформации себя прошлое «Я» «умирает», то есть полностью исчезает. Эта «смерть» кодируется в терминах утраты, горя: процесс трансформации связан с «похоронами» своего прошлого «Я» и прошлой жизни. В процессе трансформации старое, «мертвое» «Я» заменяется новым, только что родившимся. Возникновение нового «Я» является символическим рождением: перерождение как корневая метафора предполагает появление совершенно нового субъекта, не существовавшего ранее. Ожидание нового «Я» сопряжено с переживаниями, схожими с теми, что характерны для ожидания появления нового человека.

При этом появление нового «Я» описывается как ожидание нового «другого», то есть в процессе трансформации ее субъект занимает по отношению к себе внешнюю позицию наблюдателя. Результат трансформации остается до конца не известным, поэтому обращение к новому «Я» происходит в терминах обращения к другому человеку. В представлении себя другим репертуар, на котором основывается индивид, является относительно ограниченным, его необходимо осознанно адаптировать. Воображаемая проекция возможного нового «Я» влияет на то, как конструируется и пересматривается реальная идентичность, в частно-

сти, в ситуациях, затрагивающих решения об изменениях себя. Иначе говоря, то, каким субъект трансформации ожидает себя увидеть в потенциальном будущем, влияет на его поведение и трансформационные решения в настоящем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы рассматриваем трансформацию как символически нагруженный процесс, действующий воображение и фантазию и основывающийся на определенных представлениях как о самом процессе изменений, так и о предполагаемой «стартовой точке» и желаемом результате.

Интерпретация процесса самотрансформации как ритуала перехода позволяет обнаружить метафорическую структуру, задающую логику самотрансформации как символического процесса. Специфика используемой метафоры задает контекст для интерпретации трансформации. В рамках метафоры исцеления под трансформацией понимается процесс выздоровления, переход из больного состояния к здоровому. Трансформация как обновление предполагает переход к новой, качественно иной, лучшей версии себя. Метафора настройки предполагает отношение к трансформации как к процессу починки поломок, выявлению ошибок в последовательностях мышления и восстановлению порядка и их корректной работы. Трансформация как поиск основывается на знакомстве с настоящим, аутентичным «Я», отказе от иллюзорного восприятия себя.

Центральное положение корневой метафоры перерождения в процессе самотрансформации маркирует экзистенциальную природу трансформации как процесса изменения себя. Ядром в потребности изменений является внутренний личностный конфликт, приводящий к диссоциации и отказу от ряда аспектов своей личности как от неподходящих. Это, в свою очередь, приводит к необходимости символической смерти. Указанное внутреннее противоречие оказывается вне поля зрения в случае рассмотрения трансформации как полностью осознанного и контролируемого процесса изменения себя.

В трансформации себя в частности и саморазвитии в целом следует обращать внимание на онтологический характер процессов изменения себя, они возникают из-за дальнейшей невозможности оставаться собой. Невозможность и нежелание быть собой приводят субъекта трансформации к необходимости избавиться от этой версии себя, «вырастив» свою новую личность заново. Такой подход требует обращения с трансформацией не как с утилитарным процессом, который необходим для внесения незначительных изменений, но как с процессом проведения моральных границ, маркирующих жизнь на «до» и «после». В таком понимании трансформация себя интерпретируется как невозвратный процесс, то, что нельзя повернуть вспять, – как нельзя отменить смерть.

Содержание метафор позволяет проследить процессы локализации, укоренения в российском контексте «импортированного» терапевтического дискурса. Маркеры состояний, используемые авторами обсуждаемых постов для описания разных стадий личной трансформации, позволяют связать наблюдаемую метафору с более широким культурным контекстом современной России.

Метафоры, о которых шла речь в статье, отражают эклектичный характер современной российской терапевтической культуры. В частности, мы обнаруживаем сильное влияние духовного дискурса в описании процесса самотрансформации. Эта особенность отсылает к исследованиям, демонстрирующим высокую роль альтернативных дискурсивных традиций в освоении терапевтической модели self (Лернер 2011; Honeу 2014). Так, трансформация зачастую следует культурной логике альтернативной духовности, заимствуя принципы и нарративы, связанные с конструированием субъектности. Примером такого заимствования служит идея исцеления души: работа над духовным компонентом понимается как ключ к решению жизненных проблем и достижению поставленных целей.

Метафорика исцеления сближает современные интерпретации самотрансформации с русской традицией «целительства» (Lindquist 2005). В представленных нарративах самотрансформация осмысливается в тех же категориях, что и в рамках дискурса альтернативной духовности: подобно тому, как последователи идей альтернативной духовности идентифицируют себя как «искателей» (seekers) истинного предназначения, а приход к аутентичной версии себя видится им в качестве конечной цели (Добровольский 2019). Размышления в категориях энергии и описания через близкую к этой категории метафорику («обесточена», «светлячки») также сближают представленные нарративы с культурной логикой альтернативной духовности. Характерная для российского дискурсивного поля идея страдания является центральным элементом построения нарратива, без которого самотрансформация не мыслится как таковая.

Важная роль идеи «изменения сознания» в изученных нами нарративах сближает обнаруженные интерпретации самотрансформации с научным рационализмом модернового советского проекта, где работа над собой мыслилась как процесс рационального управления мыслями – работой с «сознанием» (Tiaynen-Qadir and Salmenniemi 2017). Однако если в рамках советского дискурса необходимость работы с сознанием связывалась с торжеством коммунизма и работой во благо государства, в контексте анализируемых нарративов самотрансформация в результате «перенастройки» и «отлаживания» внутренних механизмов связывается в первую очередь с индивидуальным благосостоянием, достижением личных целей. В то же время работа с сознанием вписывается в идейный аппарат широкой эзотерической традиции, распространенной как на Западе, так и в России (Hanegraaff 1998).

Продемонстрированная метафорика также имеет явный отпечаток рационализированной логики и идей позитивного мышления, характерных для терапевтических практик субъективации. Для описания трансформаций используются смысловые конструкции, актуальные для психотерапевтического дискурса: категоризация личностных проблем как психологических, а самого агента – как «больного», подлежащего излечению. Терапевтическая логика прослеживается и в применении «осознанного», рефлексивного подхода к разоблачению мифологических образов и социально навязанных идеалов. В эту же логику вписывается терапевтическая идея принятия себя, стремление «быть самим собой». Важным принципом на пути к успешной трансформации себя является рационализация

эмоциональной жизни – отслеживание личных реакций на различные проблемные ситуации, отказ от подавления чувств, освоение практик «прислушивания» к себе, осознание и отстаивание личных границ (Симонова 2024).

Как можно предположить из содержания нарративов, их авторы – представители аудитории, для которой терапевтический язык предстает принципиально новым способом говорения о себе, он открывает для них пул новых практик субъективации. В отличие от более молодого поколения, для людей, социализированных в альтернативном культурном контексте, размышление о себе в терапевтической логике не является привычным (Андреева 2024). В этой связи можно предположить, что присущая этим нарративам насыщенность духовной метафорикой является способом интеграции терапевтической культуры, нормализацией психотерапевтических практик работы над собой.

Гибридный характер терапевтической культуры – явление, не специфичное для России. Так, исследователь американской терапевтической культуры Гэлен Уотс (G. Watts 2022) обнаружил любопытный механизм, опосредующий взаимное переплетение психотерапевтических и спиритуалистских смыслов среди секулярной публики: психотерапевтические нарративные и смысловые конструкции служат средством реинтерпретации духовных смыслов и их адекватного восприятия среди секулярной аудитории.

Анализ метафорик в описании процесса самотрансформации позволяет, однако, обнаружить специфику российского кейса и продемонстрировать альтернативные переплетения конкурирующих дискурсов, отличных от западного. Так, в российском контексте мы обнаруживаем механизм, обратный описанному выше: духовные смыслы скорее выступают посредником в интеграции психотерапевтических идей и практик среди аудитории, для которой терапевтическая культура не является чем-то естественным и носит статус чужеродного и нового. Учитывая «импортный» характер терапевтических идей и их скептическое восприятие взрослыми людьми, выглядит логичным, что терапевтические культурные технологии и практики по формированию «терапевтического» self облекаются в более понятные языковые и смысловые формы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Андреева, Анастасия. 2024. «Взросление в терапевтической культуре: самоконтроль и самопознание как основа новой культурной модели». *Журнал исследований социальной политики* 22(1):59–78. <https://doi.org/10.17323/727-0634-2024-22-1-59-78>.
- Бек, Ульрих. (1986) 2000. *Общество риска. На пути к новому модерну*. М.: Прогресс-Традиция.
- Добровольский, Михаил. 2019. «Спиритуалистическая этика и новый дух капитализма». *Социологическое обозрение* 18(4):231–262. <https://doi.org/10.17323/1728-192x-2019-4-231-262>.
- Дюркгейм, Эмиль. (1912) 2018. *Элементарные формы религиозной жизни: тотемическая система в Австралии*. М.: Элементарные формы.
- Куракин, Дмитрий и Ильяс Латыпов. 2023. «Экосистемы выбора: о некоторых ограничениях теории рационального выбора и стратегии их преодоления». *Экономическая социология* 24(3):11–32.
- Лакофф, Джордж и Марк Джонсон. 2004. *Метафоры, которыми мы живем*. М.: Едиториал УРСС.
- Лернер, Юлия. 2011. «Теле-терапия без психологии, или как адаптируют Self на постсоветском телеэкране». *Laboratorium: журнал социальных исследований* 3(1):116–137.

- Лукина, Анастасия и Анастасия Бочкор. 2025. «Терапевтический поворот на пути российской молодежи: факторы обращения за психотерапевтической помощью». *Социологические исследования* 3:90–104. <https://doi.org/10.31857/S0132162525030089>.
- Мельникова, Екатерина. 2020. «Биографии переезда из города в деревню и риторика самотрансформации в современной России». *Этнографическое обозрение* 6:88–105. <https://doi.org/10.31857/S086954150013123-5>.
- Симонова, Ольга. 2024. «“Эмоциональная разметка” психотерапевтической культуры: императивы, идейные противоречия и линии анализа». *Журнал исследований социальной политики* 22(1):7–24. <https://doi.org/10.17323/727-0634-2024-22-1-7-24>.
- Терешина, Дарья. 2015. «“Сострадательный капитализм” и его речевые жанры: (вос)производство “историй успеха” в сетевом маркетинге». С. 232–262 в *Изобретение религии: десекуляризация в постсоветском контексте*, под ред. Сергея Штыркова, Александра Панченко и Жанны Корминой. СПб.: Издательство Европейского университета в Санкт-Петербурге.
- Терешина, Дарья. 2022. «Селф-хелп, терапия и другие low-tech технологии human enhancement как проявления новых способов организации эмоциональной жизни: обзор исследовательских подходов и глобальных тенденций». С. 113–132 в *Укрепление человека в меняющемся мире: возможности, вызовы и риски*, под ред. Дмитрия Куракина. М.: Электронное издательство «Эгитас».
- Adams, Matthew. 2003. “The Reflexive Self and Culture: A Critique.” *British Journal of Sociology* 54(2):221–238.
- Alexander, Jeffrey C. 1996. “Critical Reflections on ‘Reflexive Modernization.’” *Theory, Culture & Society* 13(4):133–138.
- Alexander, Jeffrey, and Philip Smith. 2001. “The Strong Program in Cultural Theory: Elements of a Structural Hermeneutics.” Pp. 135–150 in *Handbook of Sociological Theory*, edited by Jonathan H. Turner. New York: Springer.
- Arminen, Ilkka. 2004. “Second Stories: The Salience of Interpersonal Communication for Mutual Help in Alcoholics Anonymous.” *Journal of Pragmatics* 36(2):319–347.
- Bankston, William, Craig J. Forsyth, and H. Hugh Floyd Jr. 1981. “Toward a General Model of the Process of Radical Conversion: An Interactionist Perspective on the Transformation of Self-Identity.” *Qualitative Sociology* 4(4):279–297.
- Bauman, Zygmunt. 2013. *Liquid Modernity*. Cambridge, MA: John Wiley & Sons.
- Binder, Werner, and Dmitry Kurakin. 2019. “Biography and Form of Life Toward a Cultural Analysis of Narrative Interviews.” *Sociología* 51(6):563–583. <https://doi.org/10.31577/sociologia.2019.51.6.23>.
- Bransen, Jan. 2000. “Alternatives of Oneself: Recasting Some of Our Practical Problems.” *Philosophical and Phenomenological Research* 60(2):381–400.
- Bridges, William. 2004. *Transitions: Making Sense of Life's Changes*. Boston: Da Capo Press.
- Bröckling, Ulrich. 2016. *The Entrepreneurial Self: Fabricating a New Type of Subject*. London: Sage Publications.
- Bührmann, Andrea Dorothea. 2005. “The Emerging of the Entrepreneurial Self and Its Current Hegemony: Some Basic Reflections on How to Analyze the Formation and Transformation of Modern Forms of Subjectivity.” *Forum Qualitative Sozialforschung* 6(1):art. 16.
- Cain, Carole. 1991. “Personal Stories: Identity Acquisition and Self-Understanding in Alcoholics Anonymous.” *Ethos* 19(2):210–253.
- Dawney, Leila. 2011. “Social Imaginaries and Therapeutic Self-Work: The Ethics of the Embodied Imagination.” *Sociological Review* 59(3):535–552.
- De Verlaine, Emmanuelle. 2022. “Discovering How to Do Reflexivity and Self-Reflexivity: A Longitudinal Empirical Research Findings.” *Advances in Social Sciences Research Journal* 9(8):371–394. <https://doi.org/10.14738/assrj.98.12931>.
- Dumanig, Francisco Perlas, Maya Khemani David, and Ceasar Dealwis. 2011. “Conversion Narratives and Construction of Identity Among Christians in Malaysia.” *Multilingua* 30(3–4):319–331.

- Dunn, Cynthia Dickel. 2014. "'Then I Learned About Positive Thinking': The Genre Structuring of Narratives of Self-Transformation." *Journal of Linguistic Anthropology* 24(2):133–150.
- Dunn, Cynthia Dickel. 2017. "Personal Narratives and Self-Transformation in Postindustrial Societies." *Annual Review of Anthropology* 46:65–80. <https://doi.org/10.1146/annurev-anthro-102116-041702>.
- Fischer, Jessica. 2020. *Agency: The Entrepreneurial Self in Narratives of Transformation: Debuting in the Literary Field at the Dawn of the Twenty-First-Century*. Würzburg, Germany: Königshausen & Neumann.
- Giddens, Anthony. 1991. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Haimson, Oliver. 2018. "Social Media as Social Transition Machinery." *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction* 2(CSCW):1–21. <https://doi.org/10.1145/3274332>.
- Hanegraaff, Wouter J. 1998. *New Age Religion and Western Culture: Esotericism in the Mirror of Secular Thought*. Albany: State University of New York Press.
- Herwig, Jana. 2009. "Liminality and Communitas in Social Media: The Case of Twitter." Paper presented at the conference "Internet Research 10.0—Internet: Critical," Milwaukee, WI, October 10.
- Hilmar, Till, Iveta Kešāne, Nina Margies, and Monika Verbalyte. 2024. "Deep Transformations: Lived Experiences and Emotions in Social Change Narratives." *Cultural Sociology* 18(2):181–198. <https://doi.org/10.1177/17499755241233619>.
- Honey, Larisa. 2014. "Self-Help Groups in Post-Soviet Moscow: Neoliberal Discourses of the Self and Their Social Critique." *Laboratorium: Russian Review of Social Research* 6(1):5–29.
- Horvath, Agnes, Bjørn Thomassen, and Harald Wydra, eds. 2015. *Breaking Boundaries: Varieties of Liminality*. New York: Berghahn Books.
- Illouz, Eva. 2008. *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help*. Berkeley: University of California Press.
- Kharkhordin, Oleg. 1999. *The Collective and the Individual in Russia: A Study of Practices*. Berkeley: University of California Press.
- Khongthana, Pattariya. 2024. "Life Coaching in Thailand: Creating a Fantasy of 'Wealth' for Entrepreneurs." *Journal of Mekong Societies* 20(1):179–202.
- Kitamura, Atsushi. 2014. "How Are Alternative Stories Created in a Self-Help Group? Applying Positioning Analysis to Narrative Practice." *Narrative Inquiry* 24(1):96–112.
- Kurakin, Dmitry. 2014. "How Root Metaphors Structure Meaningful Life by Means of Emotions: Theory and Empirical Illustration from the Sphere of Academic Ethics." Working Paper no. 8, Center for Cultural Sociology.
- Kurakin, Dmitry. 2024. "Cathectic Mechanisms of Cosmetic Surgery: Operation and Recovery as a Ritual-Like Process." *Journal for the Theory of Social Behaviour* 54(4):448–468. <https://doi.org/10.1111/jtsb.12426>.
- Lakoff, George. 1993. "The Contemporary Theory of Metaphor." Pp. 202–251 in *Metaphor and Thought*, edited by Andrew Ortony. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lancaster, Brian Les, and Jason Timothy Palframan. 2009. "Coping with Major Life Events: The Role of Spirituality and Self-Transformation." *Mental Health, Religion & Culture* 12(3):257–276.
- Leach, Edmund. 1976. *Culture and Communication: The Logic by Which Symbols Are Connected*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lerner, Julia, and Anna Novikova. 2024. "From Moral Therapy to Political Defiance: Public Self-Reflections on Russian YouTube." *Russian Review* 83(1):51–65. <https://doi.org/10.1111/russ.12581>.
- Lerner, Julia, and Claudia Zbenovich. 2013. "Adapting the Therapeutic Discourse to Post-Soviet Media Culture: The Case of Modnyi Prigovor." *Slavic Review* 72(4):828–849.
- Lindquist, Galina. 2005. *Conjuring Hope: Healing and Magic in Contemporary Russia*. New York: Berghahn Books.
- Lupton, Deborah. 2021. "'Not the Real Me': Social Imaginaries of Personal Data Profiling." *Cultural Sociology* 15(1):3–21. <https://doi.org/10.1177/1749975520939779>.

- Mackenzie, Catriona. 2008. "Imagination, Identity, and Self-Transformation." Pp. 121–145 in *Practical Identity and Narrative Agency*, edited by Kim Atkins and Catriona Mackenzie. New York: Routledge.
- Madge, Clare, and Henrietta O'Connor. 2005. "Mothers in the Making? Exploring Liminality in Cyber/Space." *Transactions of the Institute of British Geographers* 30(1):83–97.
- Martin-McDonald, Kristine, and David Biernoff. 2002. "Initiation into a Dialysis-Dependent Life: An Examination of Rites of Passage/Commentary and Response." *Nephrology Nursing Journal* 29(4):347–352.
- Matza, Tomas. 2009. "Moscow's Echo: Technologies of the Self, Publics, and Politics on the Russian Talk Show." *Cultural Anthropology* 24(3):489–522.
- McGee, Micki. 2005. *Self-Help, Inc.: Makeover Culture in American Life*. New York: Oxford University Press.
- Metzner, Ralph. 1980. "Ten Classical Metaphors of Self-Transformation." *Journal of Transpersonal Psychology* 12(1):47–62.
- Nehring, Daniel, and Ashley Frawley. 2020. "Mindfulness and the 'Psychological Imagination.'" *Sociology of Health & Illness* 42(5):1184–1201. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.13093>.
- Pagis, Michal. 2016. "Fashioning Futures: Life Coaching and the Self-Made Identity Paradox." *Sociological Forum* 31(4):1083–1103. <https://doi.org/10.1111/sofc.12297>.
- Pepper, Stephen. 1942. *World Hypotheses: A Study in Evidence*. Berkeley: University of California Press.
- Ronzhyn, Alexander, Ana Sofia Cardinal, and Albert Battle Rubio. 2023. "Defining Affordances in Social Media Research: A Literature Review." *New Media & Society* 25(11):3165–3188. <https://doi.org/10.1177/14614448221135187>.
- Rose, Nikolas. 1998. *Inventing Our Selves: Psychology, Power, and Personhood*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Salmenniemi, Suvi, and Maria Vorona. 2014. "Reading Self-Help Literature in Russia: Governmentality, Psychology and Subjectivity." *British Journal of Sociology* 65(1):43–63.
- Scharff, Christina. 2015. "The Psychic Life of Neoliberalism: Mapping the Contours of Entrepreneurial Subjectivity." *Theory, Culture & Society* 33(6):107–122. <https://doi.org/10.1177/0263276415590164>.
- Schwartz, Arthur. 2000. "The Nature of Spiritual Transformation: A Review of the Literature." *Spiritual Transformation Scientific Research Programme*. Philadelphia: Metanexus Institute.
- Sheehan, Patrick. 2022. "The Paradox of Self-Help Expertise: How Unemployed Workers Become Professional Career Coaches." *American Journal of Sociology* 127(4):1151–1182. <https://doi.org/10.1086/718471>.
- Shohet, Merav. 2007. "Narrating Anorexia: 'Full' and 'Struggling' Genres of Recovery." *Ethos* 35(3):344–382. <https://doi.org/10.1525/ETH.2007.35.3.344>.
- Sirotkina, Irina E., and Roger Smith. 2010. "Psychological Society and Social Change: Russia in Transition." *Psychology in Russia: State of the Art* 3:626–645.
- Slater, Rory, and Adrian Coyle. 2017. "Time, Space, Power, and the Liminal Transformation of the Psychologised 'Self.'" *Theory & Psychology* 27(3):369–388. <https://doi.org/10.1177/0959354317703194>.
- Sleight, Alix G. 2016. "Liminality and Ritual in Biographical Work: A Theoretical Framework for Cancer Survivorship." *International Journal of Transpersonal Studies* 35(1):52–61. <https://doi.org/10.24972/ijts.2016.35.1.52>.
- Stromberg, Peter. 1993. *Language and Self-Transformation: A Study of the Christian Conversion Narrative*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Swan, Elaine. 2010. *Worked Up Selves: Personal Development Workers, Self-Work and Therapeutic Cultures*. Basingstoke, UK: Palgrave.
- Teodorescu, Bianca, and Oprea Valentin Bușu. 2015. "The Liminality as Means of Mass Media for Transform of a Daily Event in Ritual." Pp. 820–827 in *Discourse as a Form of Multiculturalism in Literature and Communication*. Târgu Mureș, Romania: Arhipelag XXI Press.

- Thibaud, Paul. 1985. "The Triumph of the Entrepreneur." *Telos* 64:134–140.
- Thomassen, Bjørn. 2014. *Liminality and the Modern: Living Through the In-Between*. Farnham, UK: Ashgate.
- Tiaynen-Qadir, Tatiana, and Suvi Salmenniemi. 2017. "Self-Help as a Glocalised Therapeutic Assemblage." *European Journal of Cultural Studies* 20(4):381–396. <https://doi.org/10.1177/1367549417718205>.
- Türken, Salman, Hilde Eileen Nafstad, Rolv Mikkel Blakar, and Katrina Roen. 2016. "Making Sense of Neoliberal Subjectivity: A Discourse Analysis of Media Language on Self-Development." *Globalizations* 13(1):32–46. <https://doi.org/10.1080/14747731.2015.1033247>.
- Turner, Victor. 1969. *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure*. Chicago: Aldine.
- Turner, Victor. 1974. *Dramas, Fields, And Metaphors: Symbolic Action in Human Society*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Watts, Galen. 2022. "Spirituality, Self-Help, and Subjective Wellbeing Culture." Pp. 35–49 in *New Spiritualities and the Cultures of Well-Being: Religion, Spirituality and Health: A Social Scientific Approach*, vol. 6, edited by Géraldine Mossière. Cham, Switzerland: Springer.
- Watts, James. 2019. "Sensation and Metaphor in Ritual Performance: The Example of Sacred Texts." *Entangled Religions* 10. <https://doi.org/10.13154/er.10.2019.8365>.
- Yurchak, Alexei. 2003. "Russian Neoliberal: The Entrepreneurial Ethic and the Spirit of "True Careerism."" *Russian Review* 62(1):72–90.
- Zhao, Shanyang, Sherri Grasmuck, and Jason Martin. 2008. "Identity Construction on Facebook: Digital Empowerment in Anchored Relationships." *Computers in Human Behavior* 24(5):1816–1836.

“THERE’S A FUNDAMENTAL DIFFERENCE BETWEEN A BUTTERFLY AND A CATERPILLAR”: METAPHORS OF SELF-TRANSFORMATION IN PERSONAL GROWTH NARRATIVES

Maria Kucheryavaya, Anastasia Lukina

Maria Kucheryavaya, Moscow Centre for Cultural Sociology, HSE University; Moscow School of Social and Economic Science (MSSES), Russia. mkucheryavaya@hse.ru.

Anastasia Lukina, Moscow Centre for Cultural Sociology, HSE University; Department of Educational Programmes, Institute of Education, HSE University, Russia. aalukina@hse.ru.

This research was conducted as part of the HSE University Strategic Project "Human Success and Independence in a Changing World."

The article explores the processes of self-transformation represented in the narratives of agents operating within the subfield of contemporary self-help related to personal growth. In contrast to reflexive approaches to construction of the modern self, we acknowledge nonreflexive tools involved in the process of self-creation. To consider self-transformation from this perspective, we draw on the concepts of rites of passage and liminality. Transforming the self is thus conceptualized as a ritual of changing the status

associated with the arising inner conflict. Drawing on qualitative analysis of social media messages published by personal growth experts and their audiences, we reconstruct the symbolic structure of self-transformation by identifying metaphors and binary oppositions employed to describe this process. Four consistent metaphors of self-transformation are identified: healing, renewal, tune-up, and quest. This set of metaphors is united by the idea of symbolic death, which suggests that transformation is interpreted in terms of rebirth and implies intense emotional experiences.

Keywords: Self-Help; Self-Transformation; Structural Hermeneutics; Rites of Passage; Metaphors

REFERENCES

- Adams, Matthew. 2003. "The Reflexive Self and Culture: A Critique." *British Journal of Sociology* 54(2):221–238.
- Alexander, Jeffrey C. 1996. "Critical Reflections on 'Reflexive Modernization.'" *Theory, Culture & Society* 13(4):133–138.
- Alexander, Jeffrey, and Philip Smith. 2001. "The Strong Program in Cultural Theory: Elements of a Structural Hermeneutics." Pp. 135–150 in *Handbook of Sociological Theory*, edited by Jonathan H. Turner. New York: Springer.
- Andreeva, Anastasiia. 2024. "Vzroslenie v terapevticheskoj kul'ture: Samokontrol' i samopoznanie kak osnova novoi kul'turnoi modeli." *Zhurnal issledovanii sotsial'noi politiki* 22(1):59–78. <https://doi.org/10.17323/727-0634-2024-22-1-59-78>.
- Arminen, Ilkka. 2004. "Second Stories: The Salience of Interpersonal Communication for Mutual Help in Alcoholics Anonymous." *Journal of Pragmatics* 36(2):319–347.
- Bankston, William, Craig J. Forsyth, and H. Hugh Floyd Jr. 1981. "Toward a General Model of the Process of Radical Conversion: An Interactionist Perspective on the Transformation of Self-Identity." *Qualitative Sociology* 4(4):279–297.
- Bauman, Zygmunt. 2013. *Liquid Modernity*. Cambridge, MA: John Wiley & Sons.
- Beck, Ulrich. (1986) 2000. *Obshchestvo riska: Na puti k novomu modernu*. Moscow: Progress-Traditsiia.
- Binder, Werner, and Dmitry Kurakin. 2019. "Biography and Form of Life Toward a Cultural Analysis of Narrative Interviews." *Sociología* 51(6):563–583. <https://doi.org/10.31577/sociologia.2019.51.6.23>.
- Bransen, Jan. 2000. "Alternatives of Oneself: Recasting Some of Our Practical Problems." *Philosophical and Phenomenological Research* 60(2):381–400.
- Bridges, William. 2004. *Transitions: Making Sense of Life's Changes*. Boston: Da Capo Press.
- Bröckling, Ulrich. 2016. *The Entrepreneurial Self: Fabricating a New Type of Subject*. London: Sage Publications.
- Bührmann, Andrea Dorothea. 2005. "The Emerging of the Entrepreneurial Self and Its Current Hegemony: Some Basic Reflections on How to Analyze the Formation and Transformation of Modern Forms of Subjectivity." *Forum Qualitative Sozialforschung* 6(1):art. 16.
- Cain, Carole. 1991. "Personal Stories: Identity Acquisition and Self-Understanding in Alcoholics Anonymous." *Ethos* 19(2):210–253.
- Dawney, Leila. 2011. "Social Imaginaries and Therapeutic Self-Work: The Ethics of the Embodied Imagination." *Sociological Review* 59(3):535–552.
- De Verlaine, Emmanuelle. 2022. "Discovering How to Do Reflexivity and Self-Reflexivity: A Longitudinal Empirical Research Findings." *Advances in Social Sciences Research Journal* 9(8):371–394. <https://doi.org/10.14738/assrj.98.12931>.
- Dobrovolskiy, Mikhail. 2019. "Spiritualisticheskaia etika i novyi dukh kapitalizma." *Sotsiologicheskoe obozrenie* 18(4):231–262. <https://doi.org/10.17323/1728-192x-2019-4-231-262>.
- Dumanig, Francisco Perlas, Maya Khemani David, and Ceasar Dealwis. 2011. "Conversion Narratives and Construction of Identity Among Christians in Malaysia." *Multilingua* 30(3–4):319–331.

- Dunn, Cynthia Dickel. 2014. "'Then I Learned About Positive Thinking': The Genre Structuring of Narratives of Self-Transformation." *Journal of Linguistic Anthropology* 24(2):133–150.
- Dunn, Cynthia Dickel. 2017. "Personal Narratives and Self-Transformation in Postindustrial Societies." *Annual Review of Anthropology* 46:65–80. <https://doi.org/10.1146/annurev-anthro-102116-041702>.
- Durkheim, Émile. (1912) 2018. *Elementarnye formy religioznoi zhizni: Totemicheskaia sistema v Avstralii*. Moscow: Elementarnye formy.
- Fischer, Jessica. 2020. *Agency: The Entrepreneurial Self in Narratives of Transformation: Debuting in the Literary Field at the Dawn of the Twenty-First-Century*. Würzburg, Germany: Königshausen & Neumann.
- Giddens, Anthony. 1991. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Haimson, Oliver. 2018. "Social Media as Social Transition Machinery." *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction* 2(CSCW):1–21. <https://doi.org/10.1145/3274332>.
- Hanegraaff, Wouter J. 1998. *New Age Religion and Western Culture: Esotericism in the Mirror of Secular Thought*. Albany: State University of New York Press.
- Herwig, Jana. 2009. "Liminality and Communitas in Social Media: The Case of Twitter." Paper presented at the conference "Internet Research 10.0—Internet: Critical," Milwaukee, WI, October 10.
- Hilmar, Till, Iveta Kešāne, Nina Margies, and Monika Verbalyte. 2024. "Deep Transformations: Lived Experiences and Emotions in Social Change Narratives." *Cultural Sociology* 18(2):181–198. <https://doi.org/10.1177/17499755241233619>.
- Honey, Larisa. 2014. "Self-Help Groups in Post-Soviet Moscow: Neoliberal Discourses of the Self and Their Social Critique." *Laboratorium: Russian Review of Social Research* 6(1):5–29.
- Horvath, Agnes, Bjørn Thomassen, and Harald Wydra, eds. 2015. *Breaking Boundaries: Varieties of Liminality*. New York: Berghahn Books.
- Illouz, Eva. 2008. *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help*. Berkeley: University of California Press.
- Kharkhordin, Oleg. 1999. *The Collective and the Individual in Russia: A Study of Practices*. Berkeley: University of California Press.
- Khongthana, Pattariya. 2024. "Life Coaching in Thailand: Creating a Fantasy of 'Wealth' for Entrepreneurs." *Journal of Mekong Societies* 20(1):179–202.
- Kitamura, Atsushi. 2014. "How Are Alternative Stories Created in a Self-Help Group? Applying Positioning Analysis to Narrative Practice." *Narrative Inquiry* 24(1):96–112.
- Kurakin, Dmitry. 2014. "How Root Metaphors Structure Meaningful Life by Means of Emotions: Theory and Empirical Illustration from the Sphere of Academic Ethics." Working Paper no. 8, Center for Cultural Sociology.
- Kurakin, Dmitry. 2024. "Cathectic Mechanisms of Cosmetic Surgery: Operation and Recovery as a Ritual-Like Process." *Journal for the Theory of Social Behaviour* 54(4):448–468. <https://doi.org/10.1111/jtsb.12426>.
- Kurakin, Dmitry, and Ilias Latypov. 2023. "Ekosistemy vybora: O nekotorykh ogranicheniiakh teorii ratsional'nogo vybora i strategii ikh preodoleniia." *Ekonomicheskaiia sotsiologiia* 24(3):11–32.
- Lakoff, George. 1993. "The Contemporary Theory of Metaphor." Pp. 202–251 in *Metaphor and Thought*, edited by Andrew Ortony. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lakoff, George, and Mark Johnson. 2004. *Metafori, kotorymi my zhivem*. Moscow: Editorial URSS.
- Lancaster, Brian Les, and Jason Timothy Palframan. 2009. "Coping with Major Life Events: The Role of Spirituality and Self-Transformation." *Mental Health, Religion & Culture* 12(3):257–276.
- Leach, Edmund. 1976. *Culture and Communication: The Logic by Which Symbols Are Connected*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lerner, Julia. 2011. "Tele-terapiia bez psikhologii, ili kak adaptiruiut Self na postsovetском telekrane." *Laboratorium: Russian Review of Social Research* 3(1):116–137.

- Lerner, Julia, and Anna Novikova. 2024. "From Moral Therapy to Political Defiance: Public Self-Reflections on Russian YouTube." *Russian Review* 83(1):51–65. <https://doi.org/10.1111/russ.12581>.
- Lerner, Julia, and Claudia Zbenovich. 2013. "Adapting the Therapeutic Discourse to Post-Soviet Media Culture: The Case of Modnyi Prigovor." *Slavic Review* 72(4):828–849.
- Lindquist, Galina. 2005. *Conjuring Hope: Healing and Magic in Contemporary Russia*. New York: Berghahn Books.
- Lukina, Anastasiia, and Anastasiia Bochkor. 2025. "Terapevicheskii povorot na puti rossiiskoi molodezhi: Faktory obrashcheniia za psikhoterapevticheskoi pomoshch'iu." *Sotsiologicheskie issledovaniia* 3:90–104. <https://doi.org/10.31857/S0132162525030089>.
- Lupton, Deborah. 2021. "'Not the Real Me': Social Imaginaries of Personal Data Profiling." *Cultural Sociology* 15(1):3–21. <https://doi.org/10.1177/1749975520939779>.
- Mackenzie, Catriona. 2008. "Imagination, Identity, and Self-Transformation." Pp. 121–145 in *Practical Identity and Narrative Agency*, edited by Kim Atkins and Catriona Mackenzie. New York: Routledge.
- Madge, Clare, and Henrietta O'Connor. 2005. "Mothers in the Making? Exploring Liminality in Cyber/Space." *Transactions of the Institute of British Geographers* 30(1):83–97.
- Martin-McDonald, Kristine, and David Biernoff. 2002. "Initiation into a Dialysis-Dependent Life: An Examination of Rites of Passage/Commentary and Response." *Nephrology Nursing Journal* 29(4):347–352.
- Matza, Tomas. 2009. "Moscow's Echo: Technologies of the Self, Publics, and Politics on the Russian Talk Show." *Cultural Anthropology* 24(3):489–522.
- McGee, Micki. 2005. *Self-Help, Inc.: Makeover Culture in American Life*. New York: Oxford University Press.
- Melnikova, Ekaterina. 2020. "Biografii perezda iz goroda v derevniu i ritorika samotransformatsii v sovremennoi Rossii." *Etnograficheskoe obozrenie* 6:88–105. <https://doi.org/10.31857/S086954150013123-5>.
- Metzner, Ralph. 1980. "Ten Classical Metaphors of Self-Transformation." *Journal of Transpersonal Psychology* 12(1):47–62.
- Nehring, Daniel, and Ashley Frawley. 2020. "Mindfulness and the 'Psychological Imagination.'" *Sociology of Health & Illness* 42(5):1184–1201. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.13093>.
- Pagis, Michal. 2016. "Fashioning Futures: Life Coaching and the Self-Made Identity Paradox." *Sociological Forum* 31(4):1083–1103. <https://doi.org/10.1111/sof.12297>.
- Pepper, Stephen. 1942. *World Hypotheses: A Study in Evidence*. Berkeley: University of California Press.
- Ronzhyn, Alexander, Ana Sofia Cardinal, and Albert Battle Rubio. 2023. "Defining Affordances in Social Media Research: A Literature Review." *New Media & Society* 25(11):3165–3188. <https://doi.org/10.1177/14614448221135187>.
- Rose, Nikolas. 1998. *Inventing Our Selves: Psychology, Power, and Personhood*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Salmenniemi, Sivi, and Maria Vorona. 2014. "Reading Self-Help Literature in Russia: Governmentality, Psychology and Subjectivity." *British Journal of Sociology* 65(1):43–63.
- Scharff, Christina. 2015. "The Psychic Life of Neoliberalism: Mapping the Contours of Entrepreneurial Subjectivity." *Theory, Culture & Society* 33(6):107–122. <https://doi.org/10.1177/0263276415590164>.
- Schwartz, Arthur. 2000. "The Nature of Spiritual Transformation: A Review of the Literature." *Spiritual Transformation Scientific Research Programme*. Philadelphia: Metanexus Institute.
- Sheehan, Patrick. 2022. "The Paradox of Self-Help Expertise: How Unemployed Workers Become Professional Career Coaches." *American Journal of Sociology* 127(4):1151–1182. <https://doi.org/10.1086/718471>.
- Shohet, Merav. 2007. "Narrating Anorexia: 'Full' and 'Struggling' Genres of Recovery." *Ethos* 35(3):344–382. <https://doi.org/10.1525/ETH.2007.35.3.344>.

- Simonova, Olga. 2024. "Emotsional'naia razmetka' psikhoterapevticheskoi kul'tury: Imperativy, ideinye protivorechiia i linii analiza." *Zhurnal issledovaniia sotsial'noi politiki* 22(1):7–24. <https://doi.org/10.17323/727-0634-2024-22-1-7-24>.
- Sirotkina, Irina E., and Roger Smith. 2010. "Psychological Society and Social Change: Russia in Transition." *Psychology in Russia: State of the Art* 3:626–645.
- Slater, Rory, and Adrian Coyle. 2017. "Time, Space, Power, and the Liminal Transformation of the Psychologised 'Self.'" *Theory & Psychology* 27(3):369–388. <https://doi.org/10.1177/0959354317703194>.
- Sleight, Alix G. 2016. "Liminality and Ritual in Biographical Work: A Theoretical Framework for Cancer Survivorship." *International Journal of Transpersonal Studies* 35(1):52–61. <https://doi.org/10.24972/ijts.2016.35.1.52>.
- Stromberg, Peter. 1993. *Language and Self-Transformation: A Study of the Christian Conversion Narrative*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Swan, Elaine. 2010. *Worked Up Selves: Personal Development Workers, Self-Work and Therapeutic Cultures*. Basingstoke, UK: Palgrave.
- Teodorescu, Bianca, and Oprea Valentin Buşu. 2015. "The Liminality as Means of Mass Media for Transform of a Daily Event in Ritual." Pp. 820–827 in *Discourse as a Form of Multiculturalism in Literature and Communication*. Târgu Mureş, Romania: Arhipelag XXI Press.
- Tereshina, Daria. 2015. "Sostradatel'nyi kapitalizm' i ego rechevye zhanry: (Vos)proizvodstvo 'istorii uspekha' v setevom marketinge." Pp. 232–262 in *Izobretenie religii: Desekuliarizatsiia v postsovetskom kontekste*, edited by Sergei Shtyrkov, Alexander Panchenko, and Jeanne Kormina. Saint Petersburg, Russia: Izdatel'stvo Evropeiskogo universiteta v Sankt-Peterburge.
- Tereshina, Daria. 2022. "Self-help, terapiia i drugie low-tech tekhnologii human enhancement kak proiavlennii novykh sposobov organizatsii emotsional'noi zhizni: Obzor issledovatel'skikh podkhodov i global'nykh tendentsiia." Pp. 113–132 in *Ukreplenie cheloveka v meniaiushchemsia mire: Vozmozhnosti, vyzovy i riski*, edited by Dmitry Kurakin. Moscow: Elektronnoe izdatel'stvo "Egitas."
- Thibaud, Paul. 1985. "The Triumph of the Entrepreneur." *Telos* 64:134–140.
- Thomassen, Bjørn. 2014. *Liminality and the Modern: Living Through the In-Between*. Farnham, UK: Ashgate.
- Tiaynen-Qadir, Tatiana, and Suvi Salmenniemi. 2017. "Self-Help as a Glocalised Therapeutic Assemblage." *European Journal of Cultural Studies* 20(4):381–396. <https://doi.org/10.1177/1367549417718205>.
- Türken, Salman, Hilde Eileen Nafstad, Rolv Mikkel Blakar, and Katrina Roen. 2016. "Making Sense of Neoliberal Subjectivity: A Discourse Analysis of Media Language on Self-Development." *Globalizations* 13(1):32–46. <https://doi.org/10.1080/14747731.2015.1033247>.
- Turner, Victor. 1969. *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure*. Chicago: Aldine.
- Turner, Victor. 1974. *Dramas, Fields, And Metaphors: Symbolic Action in Human Society*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Watts, Galen. 2022. "Spirituality, Self-Help, and Subjective Wellbeing Culture." Pp. 35–49 in *New Spiritualities and the Cultures of Well-Being: Religion, Spirituality and Health: A Social Scientific Approach*, vol. 6, edited by Géraldine Mossière. Cham, Switzerland: Springer.
- Watts, James. 2019. "Sensation and Metaphor in Ritual Performance: The Example of Sacred Texts." *Entangled Religions* 10. <https://doi.org/10.13154/er.10.2019.8365>.
- Yurchak, Alexei. 2003. "Russian Neoliberal: The Entrepreneurial Ethic and the Spirit of 'True Careerism.'" *Russian Review* 62(1):72–90.
- Zhao, Shanyang, Sherri Grasmuck, and Jason Martin. 2008. "Identity Construction on Facebook: Digital Empowerment in Anchored Relationships." *Computers in Human Behavior* 24(5):1816–1836.