

Дмитрий Братчиков



# **ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ**

или как пройти  
экзистенциальный кризис

Дмитрий Братчиков

**Возвращение к себе. Или как  
пройти экзистенциальный кризис**

«Издательские решения»

**Братчиков Д. А.**

Возвращение к себе. Или как пройти экзистенциальный кризис /  
Д. А. Братчиков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-688078-8

«Возвращение к себе» — это не книга о том, как «полюбить себя». Это путь к утраченной опоре, к тому самому «себе», которого когда-то не заметили. О честных вопросах, экзистенциальном кризисе, пустоте и первом настоящем шаге обратно домой.

ISBN 978-5-00-688078-8

© Братчиков Д. А.  
© Издательские решения

## Содержание

Введение	6
Как устроена эта книга	8
Карта этой книги	9
Глава 1. Экзистенциальный кризис: почему тебя разнесло в пух и прах и что с этим делать	10
1. Что такое экзистенциальный кризис (и почему он неизбежен)	11
Простыми словами	12
Немного научного	13
Почему это случается с каждым?	14
Зачем вообще всё это?	15
2. Симптомы и ловушки	16
1. Потеря интереса ко всему, что раньше радовало	17
2. Желание сбежать (уехать, развестись, удалить соцсети, уйти в лес)	18
3. Внутренний паралич	19
4. Обесценивание всего прошлого	20
5. Разрыв с близкими	21
6. Псевдо-решения	22
Вопросы для самопроверки	23
3. Почему стандартные решения не работают	24
Убежать – не значит пройти	25
Пример	26
Психотерапия – помогает, но не всегда ловит глубину	27
Коучинг – не про поиск себя	28
Мотивация не работает, если внутри – пусто	29
Простыми словами	30
Что делать вместо	31
Вопросы для самопроверки	32
Главное: ты не сломан	33
Как проходит настоящий переход	34
1. Разрушение привычной идентичности	35
Мой личный пример	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# Возвращение к себе Или как пройти экзистенциальный кризис

**Дмитрий Александрович Братчиков**

© Дмитрий Александрович Братчиков, 2025

ISBN 978-5-0068-8078-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Возвращение к себе**

или как пройти экзистенциальный кризис.

*практическое руководство для самостоятельной работы*

**Автор: Дмитрий Братчиков.**

*Экзистенциальный кризис – это период в жизни человека, когда он теряет чувство смысла, тревожится о собственной смерти и свободе, ищет свое место в мире, сталкиваясь с одиночеством и ответственностью. Такой кризис может сопровождаться депрессией, тревогой и отчуждением, но также может стать поворотным моментом для поиска новых целей и саморазвития.*

*(Его величество Google)*

## Введение

Я уже бывал в состояниях, когда не знаешь, куда нести своё дерьмо. Тебя не то что близкие не понимают – ты сам себе с трудом отдаёшь отчёт: кто ты, нахрен, вообще такой.

Кризис смыслов. Кризис ценностей. Может, возрастное. Может, после потрясения, которое тебя раздавило. Неважно.

Факт: внутри – ад. И ты с этим один. Совершенно один.

Мозг кипит, забирает все ресурсы. Ты теряешь эффективность. Вместо целей – хочется залезть под одеяло, выключить свет и чтобы никто. НИКТО. Не трогал. Пока не пройдёт.

А оно, не проходит, ну, ты и сам все знаешь. Давит. День за днём. И в голове только: «Кто я? В чём смысл? Как мне с этим жить?»

Привет, дауншифтинг. Ты думаешь – это твой выбор? Нет. Не-а. Ты просто сморщился, как целлофановый пакет в костре за школой – и теперь не знаешь, как расправиться.

Старый мир дотлевет. Новый строить – нет топлива. И тут еще следующий кризис. А ты ещё с прошлым не разобрался.

В голове – один вопрос: «Да сколько, блин, можно уже мучиться?!»

Первый раз – ломает. Второй – уже не так страшно. Третий – ты смиряешься: «Ну ладно. Жить можно».

А еще этот противный, вечно недовольный шёпот в голове: Презрительно. «Это всё, на что ты способен?»

А ты ведь и правда хотел по-другому. В голове был кайф. Успех. Свобода. Но, ты снова – под одеялом, в темноте. Чтобы утром встать уже разбитым и с натянутой улыбкой коптить ещё один день своей жизни.

Среди людей, которые даже не подозревают, какой ад у тебя внутри. Ты вынужден всеми силами держать лицо. Потому что расписаться в своих проблемах – это смерть для твоего Эго. Вот и держишься за обломки своей псевдо-идентичности. Лишь бы сдержаться – не послать всех нахрен и не разрыдаться глядя в зеркало, где-нибудь в сортире торгового центра.

Вот что бывает, если проходить кризис в одиночку:

– Ты выживаешь – но не живёшь.

– Ты держишься – но не растёшь.

– Ты не ломаешься – но и не собираешься заново. А мог бы...

Тебе нужна опора – когда внутри всё рушится.

Когда ты запутался:

– что «нормально», а что – выходит за рамки?

– когда сбились все ориентиры,

– когда хотел быть «хорошим» – а стал виноватым во всём,

– когда менял роли так часто, что забыл: а кто я есть?

Когда то, что работало годами – вдруг перестало.

Когда проходишь внутренний кризис – и не знаешь, как собрать себя в кучу. Когда кажется: привычный мир вот-вот рухнет, и держаться не за что.

Тогда, тебе нужна внутренняя опора. Её нужно строить заново – как фундамент нового дома.

И самое сложное, что ты в этом один. Мало кто понимает. Да по сути – никто. Ты и сам себя ни хрена не понимаешь.

Меняется всё: вкусы, смыслы, ценности. Ты видел таких – 35+, пускаются во все тяжкие. Про них говорят: «О, кризис среднего возраста. Пройдёт», и машут рукой (типа все ок) – если не знать, какой ад внутри.

Переустановка последней версии Windows на старый ноут – отдыхает по сравнению с этим. В такие моменты не нужен спасатель – «психолог с техниками», или тот, кто будет лечить, исправлять, натаскивать. Нужен проводник – который идёт рядом. Присутствует, когда ты оступаешься. Держит на плаву – даёт внешнюю опору, и показывает тебе твою.

Суть экзистенциального кризиса – не в том, чтобы «переждать».

А в том, чтобы переосмыслить себя. Если не прожить его в полной мере – а просто сесть на байк с покрашенными волосами, в косухе, пугая себя и окружающих странностями, ты не придёшь к себе настоящему.

На тебе будут те же маски – только новые.

**Фишка вот в чем:** Правильно пройти кризис – значит самоидентифицироваться заново. Глубже. Честнее. Так, чтобы почувствовать: «Вот только сейчас я по-настоящему начал жить».

А не скатываться в грустное ожидание смерти, живя всего лишь на 5% от возможного драйва, счастья и настоящей наполненности. Поверь: не стоит так коптить небо.

Вот и думай: Как ты хочешь прожить остаток жизни?

Как старый боцман, который травит избитые байки двадцатилетней давности? Или как взрослый человек, которому на вид 30, в душе – задор двадцатилетнего, а в голове – мудрость без шаблонов?

Возвращайся в центр, чтобы пройти, ищи свою внутреннюю опору. Ничего важнее на этом этапе нет.

Я сам проходил через это. Неоднократно. Каждый раз – ценой тотальной правды с самим собой. Испытывая адский дискомфорт, от разрушения конструкторов своего Эго.

*Именно поэтому, я здесь, чтобы быть рядом, через это пособие, через живые или онлайн встречи, чтобы ты смог пройти свой кризис, не потратив годы жизни в пустую. Не могу обещать, что будет комфортно, но ты не будешь в этом один.*

## Как устроена эта книга

Это не роман, не курс и не магия. Это **живая навигация по твоему внутреннему пути.**

Она построена не линейно, а **по спирали**, где одни и те же темы возвращаются снова и снова – но **на новом уровне.**

Ты можешь заметить, что в каждой главе поднимаются **похожие темы:** опора, присутствие, честность, страх, путь к себе.

**Это сделано осознанно.**

Здесь нет задачи «объяснить один раз и пойти дальше».

Задача – чтобы **по окончании этой работы в тебе начала укладываться база**, не просто в голове, а в теле, в решениях, в ритме жизни.

## Карта этой книги

### **1. Кризис.**

Что с тобой происходит, почему кажется, что ты развалился – и что с этим делать.

### **2. Опора.**

Как снова встать на ноги. Где взять почву под собой, если всё исчезло.

### **3. Центр.**

Как начать жить не от страха и привычки, а из правды. Изнутри. По-настоящему.

### **4. (и больше) Живая жизнь.**

Путь не заканчивается книгой. Он только начинается.

И он – твой.

Ты можешь возвращаться к этой книге в любой точке.

Перечитывать, выделять, переживать.

Здесь нет правильного маршрута – но **есть точки опоры**. И если ты нашупал хотя бы одну – ты уже начал возвращение к себе.

## **Глава 1. Экзистенциальный кризис: почему тебя разнесло в пух и прах и что с этим делать**

Это не просто упадок. Это вызов на бой с собой настоящим.

## **1. Что такое экзистенциальный кризис (и почему он неизбежен)**

Экзистенциальный кризис – это не «просто плохое настроение» и не очередная «черная полоса».

Это не депрессия, не выгорание и не каприз уставшего взрослого, которому «ничего не хочется».

Это момент, когда старые смыслы, привычки, роли и цели перестают «работать».

Ты продолжаешь действовать «как обычно», но всё внутри – пусто.

Ты вроде живёшь, но больше не чувствуешь себя живым.

Снаружи – всё может быть в порядке: работа, семья, деньги, здоровье.

Но внутри – слом. Трещина между прошлым и будущим.

## Простыми словами

Ты был кем-то. Ты жил на автопилоте, соответствовал ожиданиям, шёл по понятной траектории. Но вдруг – больше не можешь.

Почему?

Потому что *система идентичности*, на которой ты строил себя – устарела.

То, во что ты верил, кем себя считал и как объяснял себе мир – больше не даёт тебе опору.

## Немного научного

Человеческий мозг устроен так, что большую часть времени он опирается на **сформированные шаблоны**: убеждения, сценарии, когнитивные схемы.

Это позволяет нам экономить энергию – не переосмысливать каждый день заново.

Но!

С течением времени, накоплением опыта, жизненных изменений, потерь и новых вызовов – эти старые шаблоны начинают **конфликтовать с реальностью**.

Мозг больше не может опираться на привычное. Происходит **дезинтеграция личности** – разрушение старой «конструкции Я».

Это звучит страшно, но на самом деле – **абсолютно нормально и даже необходимо**.

Учёные называют это **этапами психологической трансформации** или **онтологическим переходом**.

Карл Юнг писал: *«Мы не становимся просветлёнными, представляя себе свет. Мы становимся им, проживая тьму».*

## Почему это случается с каждым?

Потому что **мы растём**. Потому что жизнь – не линейный путь, а серия мутаций, кризисов и перерождений.

- Подростковый кризис – поиск себя вне родительских сценариев
- Кризис 30-летних – проверка, «туда ли я иду»
- Кризис среднего возраста – разрушение образа «идеального я»
- Кризис зрелости – проверка на подлинность
- Кризис старости – переоценка всей жизни

И это только поверхностные этапы.

Каждый раз, когда ты вырастаешь из своей старой личности – тебя ждёт сброс кожи. И каждый раз – это больно, страшно, непонятно.

## **Зачем вообще всё это?**

Чтобы ты *не застрял* в одном образе себя.

Чтобы ты *перестал жить чужой жизнью*.

Чтобы ты *вспомнил, кто ты – без масок и функций*.

**Экзистенциальный кризис – это не конец. Это переплавка. Это приглашение стать собой – настоящим, зрелым, свободным.**

## 2. Симптомы и ловушки

Когда начинается экзистенциальный кризис – его редко можно сразу распознать.

Ты не просыпаешься с табличкой: «Поздравляем! У вас обнуление смыслов».

Сначала это просто **странные ощущения**: Что-то не радует. Что-то раздражает. Что-то гложет. А потом – тишина внутри. Давящая. Плотная. Непонятная.

Давай разберём **основные симптомы и ловушки**, в которые легко попасть – чтобы было ясно: что ты не «сошёл с ума». Ты просто подошёл к развилке.

## 1. Потеря интереса ко всему, что раньше радовало

То, что раньше вдохновляло – теперь не вызывает ни радости, ни вкуса.

Ты смотришь на свою работу, отношения, хобби... и внутри пусто.

Это **не лень** и не «кризис мотивации». Это – сброс старого кода.

*Наш мозг «отключает» устаревшие эмоциональные связи, чтобы расчистить место для новых.*

*«Всё, к чему ты эмоционально привязан, становится твоей клеткой».*

*Карл Юнг*

Это не значит, что всё из прошлого было ложью.

Это значит, что ты **вырос**. И прежние смыслы больше не вмещают твою душу.

## 2. Желание сбежать (уехать, развестись, удалить соцсети, уйти в лес)

Классика жанра.

Ты не понимаешь, что внутри – поэтому кажется, что нужно менять **всё снаружи**: город, имя, отношения, внешность, работу.

Это может быть полезным. Но чаще – это **бегство от внутренней встречи с собой настоящим**. Ты не решаешь проблему – ты просто переодеваешь маску.

*Смена декораций без смены внутренней конструкции – это бег по кругу.*

### 3. Внутренний паралич

**«Хочу что-то другое, но не знаю что»**

Ты ощущаешь, что так, как было – уже невозможно.

**Но куда идти – непонятно.** Всё кажется скучным, ненастоящим, бессмысленным.

Это момент вакуума – между смертью старого и рождением нового.

И это нормально.

**Не паникуй. Не заполняй пустоту суррогатом. Жди честного ответа изнутри.**

Он не приходит в суете. Он приходит в молчании.

## 4. Обесценивание всего прошлого

Ты смотришь на свою жизнь – и ощущение, будто всё это было зря.

Работы. Достижения. Люди. Сам путь. Всё – бессмысленно.

На самом деле, это – **неправда**. Это просто один из фильтров, через который сейчас смотрит твоё сознание.

Как пыльная плёнка на линзе – всё кажется тусклым, потому что ты **сам обнулится**.

*«Каждая фаза развития требует отказа от старой идентичности.*

*Но сначала она должна быть признана и отпущена с уважением».*

*Даниел Левинсон, профессор психологии развития*

## 5. Разрыв с близкими

Ты начинаешь чувствовать, что **тебя никто не понимает**.

Что близкие тебя «не видят». Что ты – как будто инопланетянин среди родных.

Иногда это действительно так – ты **растёшь**, а они остались в прошлом. Иногда – ты сам закрываешься, потому что не хочешь быть «непонятым».

Оба случая болезненны. Но если ты проходишь кризис – **это не время ожидать поддержки извне**. Это время научиться **поддерживать себя самостоятельно**.

## 6. Псевдо-решения

Когда боль сильная, хочется быстро всё починить.

И тут на горизонте появляются:

- Гуру с быстрыми техниками
- Смены образа
- Новые отношения
- Новый курс/обряд/диета/ритуал
- Переезд «в Бали, чтобы найти себя»

Каждое из этих действий может быть полезным...

**Но не вместо работы с собой, а после неё.**

Иначе – ты просто накидываешь сверху ещё одну маску.

## Вопросы для самопроверки

- Что из того, что раньше меня радовало – перестало иметь вкус?
- Есть ли у меня импульсы резко «всё бросить»? Куда я хочу сбежать – и от чего?
- Если бы сейчас всё исчезло – кто бы остался?
- Вижу ли я сейчас хоть одну цель, которая действительно греет?
- Кто рядом со мной сейчас может выдержать меня настоящего?

Если ты узнал себя хотя бы в **трёх пунктах из шести** – это не «конец нормальности». Это **начало настоящего пути**.

### 3. Почему стандартные решения не работают

Когда ты в экзистенциальном кризисе – привычные рецепты не срабатывают. Ты пробуешь делать то, что раньше «чинило» тебя... Но в этот раз **ничего не клеится**.

Тебе говорят:

– «Съезди куда-нибудь, развейся»

– «Найди новую цель!»

– «Начни просто что-то делать!»

– «Запишись к коучу!»

– «Иди в терапию!»

Ты пробуешь. Иногда помогает – на день. На два. А потом снова пусто. Давит. Больно. Бессмысленно.

Почему?

## **Убежать – не значит пройти**

Ты можешь уехать на Бали, куда-нибудь в горы или в спа-отель на выходные.

Ты можешь расстаться, сменить круг общения, начать «новую жизнь».

**Но если ты не прошёл свою внутреннюю точку обнуления – ты просто берёшь старую боль с собой.**

Это как выносить мусор... в карманах.

## Пример

Женщина уходит от мужа, с которым 10 лет «жила не собой».

Она едет в Индию, меняет стиль, влюбляется в духовного парня.

Через месяц – снова на тех же граблях: потеря себя, тревога, апатия.

Потому что дело было не в муже, а в **утрате связи с собой**.

## **Психотерапия – помогает, но не всегда ловит глубину**

Важно: психотерапия может быть невероятно мощной.

Но если терапевт фокусируется **только на симптомах** – ты лечишь боль, не трогая корень.

Ты приходишь с фразой:

«Мне ничего не хочется. Я не вижу смысла».

А тебе говорят:

«А давай заведём дневник удовольствий!»

или

«Это просто подавленная злость, нужно выразить!»

И это работает... Но **не глубоко**.

Если ты в экзистенциальном кризисе, тебе не просто «хочется улучшений».

Тебе нужно **новое основание**.

## **Коучинг – не про поиск себя**

Коуч скажет: «Сформулируй цель! Поставь SMART-задачи! Что ты хочешь через год?»

А ты не знаешь.

У тебя внутри **пепел, а не цели**.

Состояние: «Хочу что-то. Сам не знаю что. Но точно не это».

Цель без понимания себя – это просто манипуляция поверх хаоса.

Ты не можешь «замотивировать себя», если не знаешь **ради чего ты живёшь**.

## **Мотивация не работает, если внутри – пусто**

Тут важно понять:

Ты не «сломался».

Ты **вызрел** для нового этапа.

А «мотивация» – это костыль для тех, кто уже знает, куда идёт.

Если у тебя **внутренний туман** – тебе не мотивация нужна, а **встреча с собой настоящим**.

## **Простыми словами**

- Стандартные решения работают, когда ты хочешь починить **поверхность**.
- Но экзистенциальный кризис – это когда у тебя **фундамент плывёт**.
- Нельзя клеить обои в доме, у которого пошли трещины по несущей стене.

## **Что делать вместо**

- Не спешить «починить». Сперва – **замедлиться** и услышать, что внутри.
- Не глушить симптомы. Слушай, что они пытаются сказать.
- Не искать цель – ищи **истину про себя**.
- Не бежать за мотивацией – **позволь себе быть честным с собой**, даже если страшно.

## **Вопросы для самопроверки**

- Я правда хочу уехать/расстаться/сменить всё – или просто сбежать от себя?
- Моя терапия/коучинг помогает мне стать собой – или делает меня «функциональной»?
- Есть ли у меня цель, которая отзывается телом – или я просто придумал её «из головы»?
- Я чувствую вдохновение – или я просто «стараюсь не провалиться»?

## **Главное: ты не сломан**

Ты просто подошёл к той точке, где маски больше не работают.

И теперь нужен не очередной «ответ» – а **новая честность**.

В следующем пункте мы пойдём туда.

В центр.

Где всё начинается заново.

## Как проходит настоящий переход

Когда ты попадаешь в экзистенциальный кризис, тебя начинает **разбирать по косточкам**.

Но не для того, чтобы сломать.

А чтобы **освободить от всего чужого** – и вернуть к себе настоящему.

Это **не спринт** – «быстро соберись».

И не марафон – «терпи, и будет приз».

**Это – инициация.**

Переход. Внутреннее взросление.

Ты либо проходишь его – либо залипаешь в болоте псевдо-жизни на долгие годы.

Вот как он обычно проходит:

## **1. Разрушение привычной идентичности**

Сначала ты замечаешь, что **больше не вмещаешься в самого себя.**

– Всё, чем ты себя раньше определял – больше не работает.

– Роли, маски, привычки – сыплются.

– Цели, которые вдохновляли – больше не зажигают.

– Люди рядом – будто больше не «твои».

– Ты смотришь в зеркало и не понимаешь, кто это вообще.

**Ты не сломался.**

Ты начал **отпадать от прошлого образа себя.**

## **Мой личный пример**

В какой-то момент я понял: я не хочу быть просто психологом, просто предпринимателем, копирайтером или йогом по отдельности, и сколько бы я не выбирал одну роль, все было слишком тесно для меня.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.