

СЕРИЯ «ЧЕТЫРЕ КРИЗИСА — ОДНА ЖИЗНЬ»

18+



РАЗРУШЕНИЕ ИЛЛЮЗИЙ

Кризис второго вопроса: «Правильно ли я живу?»

ПАВЕЛ ЖДАНОВ

Павел Жданов

Разрушение иллюзий. Том 02

«Издательские решения»

Жданов П. В.

Разрушение иллюзий. Том 02 / П. В. Жданов — «Издательские решения»,

Разрушение иллюзий — это не трагедия, хотя переживается именно так. Это взросление. Болезненный, неизбежный, глубоко личный переход от жизни в мире грандиозных ожиданий — к жизни в мире реального. Этот кризис — второй в серии. Он опирается на то, что было сделано в первом: на сформированное ощущение «кто я». Без этого основания человек в кризисе близости либо растворяется в партнёре — теряя себя ради сохранения отношений, — либо уходит в изоляцию, защищая себя от любого контакта.

© Жданов П. В.

© Издательские решения

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА	6
ГЛАВА 1: ЧТО ТАКОЕ КРИЗИС БЛИЗОСТИ	8
Два провала вместо близости	9
Почему иллюзии необходимы	10
Когда начинается кризис	11
Три стиля, одна жизнь	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Разрушение иллюзий Том 02

Павел Викторович Жданов

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0070-3583-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Мы влюбляемся не в человека. Мы влюбляемся в надежду на то, кем он может оказаться». — Джон Боулби

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Надя пришла ко мне с запросом о партнёре.

Ей было двадцать девять лет. Она говорила быстро и точно — человек, привыкший формулировать. Семь лет с одним мужчиной. Хорошая работа, квартира, всё «правильно». И при этом — ощущение, от которого она не могла избавиться: «Что-то не так. Или с ним. Или со мной. Или со всем».

«Он не изменился, — сказала она. — Просто я почему-то начала видеть его по-другому».

Я спросил: «Как вы видели его раньше?»

Она задумалась дольше, чем ожидала. «Он был тем, кем я хотела его видеть, — ответила она наконец. — Я, кажется, только сейчас это понимаю».

Это и есть кризис близости.

Второй из четырёх жизненных кризисов разворачивается на фоне внешнего благополучия. Снаружи — строится жизнь: отношения, карьера, жильё, планы. Изнутри — что-то начинает трескаться. Не сразу, не громко. Сначала едва заметно. Потом — невыносимо.

Трескаются не отношения. Трескаются иллюзии. Те самые, которые давали силу двигаться вперёд в двадцать с небольшим: что правильный партнёр = счастье, что хорошая работа = смысл, что если всё сделать «как надо» — жизнь устроится.

Жизнь устраивается. И оказывается — не той.

Разрушение иллюзий — это не трагедия, хотя переживается именно так. Это взросление. Болезненный, неизбежный, глубоко личный переход от жизни в мире грандиозных ожиданий — к жизни в мире реального.

Этот кризис — второй в серии. Он опирается на то, что было сделано в первом: на сформированное ощущение «кто я». Без этого основания человек в кризисе близости либо растворяется в партнёре — теряя себя ради сохранения отношений, — либо уходит в изоляцию, защищая себя от любого контакта. Именно так Эрик Эриксон описал полюса шестой стадии развития: близость против изоляции.

В этом возрасте мало кто может точно сказать, к какому полюсу ближе.

Гипнотерапия в работе с этим кризисом добирается туда, куда не добираются слова. Паттерны привязанности — те схемы, по которым мы сближаемся и отдаляемся, доверяем и защищаемся — формируются до того, как появляется речь. Они хранятся в теле. Именно поэтому один и тот же человек может годами понимать всё о своих отношениях — и продолжать делать то же самое.

О том, как именно работает гипноз с этим слоем — отдельная глава. Сначала — о самом кризисе.

ВВЕДЕНИЕ: КОГДА РУШИТСЯ ТО, ЧТО КАЗАЛОСЬ ПРАВДОЙ

В двадцать два — двадцать пять лет жизнь обещает.

Партнёр — тот самый. Профессия — та самая. Будущее — управляемое, если делать правильные вещи. Это не наивность. Это необходимое топливо: без веры в обещание жизни никто не начал бы строить её всерьёз.

Но где-то между двадцатью пятью и тридцатью пятью — у каждого в свой срок и своим способом — обещание начинает давать трещину.

Иногда это случается через измену партнёра. Или через разочарование в профессии, которую выбирали с горящими глазами. Через болезнь — свою или кого-то близкого, которая

внезапно напоминает, что тело не бессмертно и время не бесконечно. А иногда — просто через тихое, неотвязное ощущение: «что-то не так», которое нельзя ни объяснить, ни прогнать.

Психолог Роджер Гулд, изучавший взрослое развитие в 1970-е годы, описал это как столкновение с «ложными допущениями» (false assumptions — буквально: принятыми без проверки убеждениями о том, как устроен мир и что принесёт счастье). Не ошибки. Не глупость. Допущения, которые в двадцать лет работали — и которые к тридцати перестают.

«Я буду счастлив, когда найду правильного партнёра». «Хорошие люди получают то, что заслуживают». «Другие лучше знают, что мне нужно». «Если сделать всё правильно — всё будет хорошо».

Каждое из этих убеждений в своё время помогало. Каждое в своё время рушится. И именно в этом разрушении — а не вопреки ему — человек становится взрослым по-настоящему.

Даниэль Левинсон, изучавший жизненные циклы взрослых людей на протяжении десятилетий, назвал период около тридцати «переходом 30-летия» — временем первого серьёзного пересмотра жизненной структуры (совокупности отношений, обязательств и смыслов, которые человек выстраивал с двадцати лет). Это не просто кризис. Это структурный сдвиг: первое столкновение с вопросом «правильно ли я живу?» — заданным по-настоящему, не риторически.

До тридцати этот вопрос задают гипотетически. После — с полным весом реальной жизни за плечами.

Кризис близости — это не кризис отношений. Это кризис внутри человека, который проявляется через отношения. Партнёр не изменился. Он просто перестал быть экраном, на который проецировались ожидания, — и оказался собой. Живым, несовершенным, реальным.

Ровно так же с карьерой, с телом, с городом, со страной.

Реальность не хуже иллюзии. Она просто другая. И переход от одной к другой — болезненный.

Задача этой книги — дать карту этого перехода. Чтобы когда рушится то, что казалось правдой, — знать: это не конец. Это начало следующего этапа.

ГЛАВА 1: ЧТО ТАКОЕ КРИЗИС БЛИЗОСТИ

(И почему он неизбежен)

*«Близость — это не слияние. Это способность оставаться собой рядом с другим». —
Эрик Эриксон*

Эрик Эриксон описал шестую стадию развития как противостояние между близостью и изоляцией. Возраст — примерно от двадцати двух до тридцати пяти. Добродетель стадии — Любовь.

Но Любовь, о которой говорил Эриксон, — не то, о чём поют в песнях. Это не восхищение, не влюблённость, не слияние с другим человеком. Это — свободный выбор двух отдельных людей быть рядом. Именно «отдельных». Именно «свободный».

Подлинная близость требует, чтобы на обоих полюсах было «я» — достаточно устойчивое, чтобы не раствориться при контакте с другим. Именно поэтому кризис идентичности стоит первым: без ответа на «кто я?» не может быть полноценного ответа на «кто мы?».

Два провала вместо близости

Когда кризис идентичности не завершён или завершён частично — вместо подлинной близости человек чаще всего попадает в одну из двух ловушек.

Первая — слияние. Партнёр становится продолжением себя или заменой себе. Его мнение важнее собственного. Его одобрение — источник самооценки. Его настроение — погода внутри. Внешне это выглядит как любовь. Изнутри ощущается как зависимость.

Вторая — изоляция. Человек держит других на расстоянии, которое кажется ему безопасным. Отношения есть, но без настоящего контакта. «Я не одинок — у меня есть партнёр, друзья, работа». И при этом — острое, плохо объяснимое одиночество.

Кризис близости — это момент, когда ни одна из этих стратегий больше не работает. Слияние трещит под давлением реальности. Изоляция становится невыносимой. Что-то требует другого ответа.

Почему иллюзии необходимы

Американский психиатр Роджер Гулд подчёркивал: ложные допущения молодости — не ошибки. Они функциональны. Они дают человеку топливо для начала взрослой жизни.

Вера в то, что «правильный партнёр решит всё» — это не глупость. Это двигатель, который заставляет искать близости, рисковать, открываться. Без него человек не начал бы строить отношения.

Вера в то, что «хорошая работа = смысл» — это не иллюзия. Это гипотеза, которую нужно проверить жизнью. Именно в процессе проверки — и разрушения — гипотеза превращается в реальное знание о себе.

Психолог Джудит Виорст, исследовавшая роль потерь в развитии человека, назвала свою ключевую работу «Необходимые потери» (Necessary Losses, 1986). Её центральная мысль: рост невозможен без скорби. Потери не случайны и не жестоки — они необходимы. Горе по идеальному партнёру, по идеальной карьере, по идеальной жизни — это не слабость. Это работа взросления.

Когда начинается кризис

Кризис близости не приходит по расписанию. Он приходит, когда реальность становится достаточно плотной, чтобы перевесить иллюзию.

Для кого-то это — первый серьёзный конфликт с партнёром, который обнаруживает: любовь не стирает различий. Для кого-то — пять лет в профессии, которую выбирали с воодушевлением, и нарастающее ощущение: «это не то». Для кого-то — болезнь или смерть кого-то близкого, которая впервые делает время осязаемым.

Общее во всех этих ситуациях одно: реальность оказывается не такой, какой была в ожиданиях. И этот зазор — между тем, что было обещано, и тем, что есть, — это и есть пространство кризиса.

ГЛАВА 2: ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ — ПОЧЕМУ МЫ ВЫБИРАЕМ ТЕХ, КОГО ВЫБИРАЕМ

«Наша потребность в привязанности столь же фундаментальна, как потребность в пище или воде». — Джон Боулби

Прежде чем идти дальше — об одной вещи, которую необходимо понять про кризис близости. Иначе многое в нём будет казаться случайным или иррациональным.

Выбор партнёра не случаен.

Не в мистическом смысле — в нейробиологическом. То, как мы сближаемся, как реагируем на угрозу близости, как интерпретируем молчание другого человека или его опоздание, — всё это работает по схемам, заложенным задолго до того, как мы могли осознанно что-то выбирать. Задолго до того, как у нас появились слова для этого.

Британский психиатр Джон Боулби посвятил этому вопросу тридцать лет исследований. Его трилогия «Привязанность» (Attachment, Separation, Loss — 1969, 1973, 1980) стала одной из наиболее цитируемых работ в истории психологии. Основная мысль: система привязанности (от лат. *attachmentum* — связь; врождённая биологическая программа, обеспечивающая стремление младенца оставаться в близости к значимому взрослому) — это не просто «любовь к маме». Это фундаментальная система выживания, заложенная эволюцией.

Три стиля, одна жизнь

Американский психолог Мэри Эйнсворт превратила теорию Боулби в измеримую реальность. В конце 1960-х годов она разработала эксперимент, вошедший в историю науки как «Незнакомая ситуация» (Strange Situation): мать с ребёнком помещались в незнакомую комнату, затем мать ненадолго уходила, потом возвращалась. Реакция ребёнка на разлуку и воссоединение выявляла его базовый стиль привязанности.

Эйнсворт описала три паттерна (и позже исследователи добавили четвёртый, но он выходит за рамки этой книги).

Надёжная привязанность. Ребёнок расстраивается, когда мать уходит — и радуется, когда возвращается. Он достаточно уверен в её доступности, чтобы исследовать мир, и достаточно свободен, чтобы не держаться за неё постоянно. В взрослых отношениях: способность доверять и принимать близость, не теряя себя, и выдерживать временную разлуку без катастрофизации (от греч. *katastrophe* — катастрофа; склонность интерпретировать нейтральные или неприятные события как катастрофические).

Тревожная привязанность (её также называют амбивалентной — от лат. *ambo* — оба и *valentia* — сила: переживание двух противоположных чувств одновременно). Ребёнок не успокаивается даже после возвращения матери. Внимание сфокусировано на ней — не на исследовании. Взрослый человек с этим паттерном будет цепляться, тревожиться, нуждаться в постоянном подтверждении, что его любят. Одна пропущенная SMSка — уже повод для внутренней тревоги.

Избегающая привязанность. Ребёнок как будто не реагирует на уход матери и на её возвращение. Внешне — независим. Внутри (что показывают измерения кортизола — гормона стресса в крови) — в полном напряжении. Просто научился не показывать. Взрослый с этим паттерном будет держать дистанцию, избегать зависимости, уходить при первом ощущении, что другой становится слишком важным.

Почему это важно для кризиса

В кризисе близости паттерн привязанности активируется с новой силой — потому что ставки высоки: реальные отношения, реальные люди, реальные последствия.

Человек с тревожным паттерном в фазе Столкновения будет переживать разочарование острее, чем можно было бы предположить. Не потому что слабый. Потому что в его нервной системе данный опыт буквально подключается к самым ранним страхам — «меня оставят».

Человек с избегающим паттерном может вовсе не попасть на глубину Столкновения — потому что заблаговременно разорвёт отношения, не дав им стать достаточно близкими, чтобы причинить боль.

И тот, и другой воспроизводят паттерн — не потому что хотят, а потому что нервная система делает это автоматически, быстрее любой сознательной мысли.

Паттерны привязанности хранятся не в нарративах (от лат. *narrare* — рассказывать; в историях, которые мы рассказываем о себе), а в процедурной памяти (от лат. *procedere* — действовать; памяти о том, как делать — телесной, автоматической). Разговором до неё трудно добраться. Трансом — значительно легче. Поэтому в работе с привязанностью гипнотерапия точнее большинства других методов.

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.