

СЕРИЯ «ЧЕТЫРЕ КРИЗИСА — ОДНА ЖИЗНЬ»

18+



РАЗРУШЕНИЕ ИЛЛЮЗИЙ



Кризис второго вопроса: «Правильно ли я живу?»

ПАВЕЛ ЖДАНОВ

Павел Жданов

Разрушение иллюзий. Том 02

<https://litres.ru/74218622>

ISBN 9785007035835

Аннотация

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.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА	5
ГЛАВА 1: ЧТО ТАКОЕ КРИЗИС БЛИЗОСТИ	10
Два провала вместо близости	11
Почему иллюзии необходимы	12
Когда начинается кризис	13
Три стиля, одна жизнь	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

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. *attachementum* — 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. Вни-

мание 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.