

18+

ПАВЕЛ ЖДАНОВ

ТОМ 04



ПУТЬ К ЦЕЛОСТНОСТИ

«Есть только одно средство против смерти — сделать свою жизнь настолько полной, чтобы она была достаточным ответом». — Виктор Франкл

Павел Жданов

Путь к целостности. Том 04

<https://litres.ru/74275133>

ISBN 9785007068611

Аннотация

В шестьдесят пять жизнь задаёт последний вопрос: «Она была настоящей?»

Четвёртый кризис — самый тихий. Без бунта и красных машин. Только пауза — и вопрос, который не отпускает.

Эта книга о том, как пройти путь от вопроса к ответу: через инвентаризацию прожитого, горе по несбывшемуся, поиск смысла в том, что было, — к мудрости. Опираясь на Эриксона, Ялома и Франкла, автор-гипнотерапевт показывает: целостность — не награда за правильную жизнь. Это выбор, который можно сделать в любом возрасте.

Содержание

Предисловие автора	5
Введение: последний вопрос	7
Первая данность: смерть	10
Вторая данность: свобода	11
Третья данность: одиночество	12
Четвёртая данность: бессмысленность	13
Глава 2: Архитектура целостности	15
Геротрансцендентность	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Путь к целостности

Том 04

Павел Викторович Жданов

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0070-6861-1 (т. 4)

ISBN 978-5-0070-6863-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Есть только одно средство против смерти — сделать свою жизнь настолько полной, чтобы она была достаточным ответом». — Виктор Франкл

Предисловие автора

Валентина Михайловна пришла ко мне в шестьдесят восемь лет.

Сорок лет в школе. Три выпуска, которые помнят её по имени-отчеству. Дети, внуки, дача с теплицей, подруги с советских времён. Жизнь, которую снаружи не назовёшь иначе как правильной.

Она сидела напротив и молчала. Потом подняла глаза.

«Я всё сделала правильно, — сказала она. — Всё. И вот теперь сижу и думаю: а зачем?»

Не с упрёком и не с отчаянием — с тихим недоумением человека, который честно выполнил все пункты инструкции и обнаружил, что инструкция не отвечала на главный вопрос.

Четвёртый кризис — последний из четырёх. И самый тихий.

Первый шумит: хлопает дверями, красит волосы, спорит с родителями.

Второй ломает — через предательства, разочарования, рухнувшие иллюзии.

Третий встречает тебя лицом к лицу с Тенью — тем, от чего прятался двадцать лет.

Четвёртый просто спрашивает. Тихо. В три часа ночи, ко-

гда не спится. Или в полдень, когда внезапно останавливаешься посреди привычного дня.

Была ли моя жизнь настоящей?

Это не риторика и не экзистенциальный (от лат. *existentia* — существование; затрагивающий самые основы того, зачем и как живёт человек) кокетизм. Это вопрос, на который придётся отвечать. И то, как ответишь, определяет, как проживёшь последние десятилетия — в принятии или в отчаянии.

Эта книга — о пути от вопроса к ответу.

Не к «правильному» ответу — его не существует. К честному, личному, тому, который каждый находит сам — или не находит.

Отдельная тема — гипнотерапия как инструмент, который в этом кризисе работает иначе, чем в трёх предыдущих. Не быстрее и не глубже — иначе. Потому что здесь терапевт — не архитектор изменений, а свидетель. Гипноз — не инструмент перемен, а способ помочь человеку встретиться с собственной прожитой жизнью достаточно близко, чтобы наконец её принять.

Об этом — подробно в восьмой главе. Сначала — о самом кризисе.

Введение: последний вопрос

Четвёртый кризис не объявляет о себе.

Первые три оставляют следы, которые трудно не заметить: подростковый бунт, разрыв отношений, красная машина в сорок пять. Четвёртый приходит иначе — через паузу. Через момент, когда делаешь что-то привычное и вдруг обнаруживаешь, что не понимаешь зачем.

У него нет видимого триггера, хотя поводы случаются. Выход на пенсию. Смерть ровесника. Болезнь, которая впервые делает тело ненадёжным. Внук смотрит на тебя — и вдруг понимаешь: он будет помнить меня. Каким?

Американский психиатр Роберт Батлер, наблюдавший за пожилыми пациентами в 1960-е годы, описал феномен, который сначала казался ему патологией: люди в позднем возрасте подолгу останавливались на воспоминаниях прошлого, снова и снова возвращались к давним событиям, мысленно переигрывали прошлые решения.

Потом он понял: это не патология — это работа.

Психика в позднем возрасте занята тем, для чего у неё наконец появилось время и побуждение: осмыслить прожитое как целое. Не как набор эпизодов, а как историю. С единством, смыслом, дугой.

Батлер назвал это «обзором жизни» (Life Review, 1963) и показал: это нормальный, биологически обоснованный про-

цесс, который при правильной поддержке приводит к покою — к тому, что Батлер называл интеграцией: когда разрозненные части прожитого складываются в единую, принятую историю. Без поддержки — к застреванию, депрессии и отчаянию.

Эрик Эриксон назвал восьмую и последнюю стадию развития противостоянием между Целостностью и Отчаянием. Возраст — примерно от шестидесяти до конца жизни.

Целостность (Integrity — от лат. integer — нетронутый, целый; принятие своей конкретной, несовершенной, неповторимой жизни как имеющей смысл) — не идеальная биография. Не отсутствие сожалений. Не «я всё сделал правильно». Целостность — это когда можешь посмотреть на всё, что было, включая ошибки и потери, и сказать: это была моя жизнь — и она была настоящей.

Отчаяние — противоположное: жизнь кажется растраченной зря, а времени переделать уже нет.

Добродетель этой стадии — Мудрость. Не эрудиция и не накопленные факты. Мудрость по Эриксону — это зрелое, принимающее знание о жизни, о смерти, о том, что было и чего не было. Знание, которое не требует, чтобы всё было иначе.

Этот кризис строится на трёх предыдущих. Человек, ответивший «кто я?» в восемнадцать — честно, не из чужих

слов — входит в шестьдесят пять иначе, чем тот, кто этот вопрос обошёл. Человек, прошедший через горе по иллюзиям в тридцать, — по-другому справляется с горем о непрожитом в семьдесят. Человек, встретившийся с Тенью в пятьдесят, — приходит к обзору жизни с иной степенью честности.

Незавершённые предыдущие кризисы не исчезают. Они ждут здесь — в последнем.

И здесь — наконец — всё это можно завершить.

Глава 1: Четыре данности — что стоит за вопросом

«Осознание смертности может быть не парализующим, а освобождающим — пробуждающим к подлинной жизни».
— Ирвин Ялом

Психиатр и экзистенциальный терапевт Ирвин Ялом описал то, что он называет «данностями бытия» — базовыми условиями человеческого существования, которые невозможно изменить и от которых люди большую часть жизни успешно отворачиваются.

Четыре данности: смерть, свобода, одиночество и бессмысленность.

В первые три кризиса с ними можно более или менее успешно не встречаться. В четвёртом — они встают во весь рост. Все четыре. Одновременно.

Первая данность: смерть

Это не новость — люди знают о смерти с детства. Но знать абстрактно и знать как личную, осязаемую, вероятно скорую реальность — совершенно разные переживания.

В шестьдесят — семьдесят смерть перестаёт быть теоретической. Умирают ровесники. Тело напоминает о себе болезнями и ограничениями. Зеркало показывает то, чего не показывало в сорок.

Ялом исследовал страх смерти на протяжении нескольких десятилетий и обнаружил нечто неожиданное: наиболее парализующий страх — не у умирающих. У людей, которые чувствуют, что не жили по-настоящему. Что промчались мимо своей жизни — в заботах, в ролях, в чужих ожиданиях. И теперь смерть пугает не сама по себе, а как угроза окончательно закрыть счёт, не прожив.

Вторая данность: свобода

Свобода в понимании Ялома — не дар, а бремя.

Осознание, что ты сам создавал свою жизнь — через выборы, которые делал. Что за каждым «так получилось» стояло решение — пусть и не осознанное. Что ни родители, ни обстоятельства, ни эпоха не несут полной ответственности за то, как прожита жизнь.

В позднем возрасте это осознание острее, чем когда-либо. Можно было иначе. И теперь — неизвестно, есть ли ещё время.

Третья данность: одиночество

Не социальное одиночество — экзистенциальное. Ялом различал их принципиально.

Социальное одиночество решается: позвонить другу, собрать семью, завести кота.

Экзистенциальное одиночество не решается ничем. Это фундаментальная данность: каждый рождается один, умирает один. Каждое переживание — в конечном счёте только твоё. Ни один другой человек не может пройти твой путь вместо тебя.

В позднем возрасте это ощущается острее: партнёры умирают, друзья уходят, дети живут своими жизнями. Человек остаётся один на один со своей историей.

Четвёртая данность: бессмысленность

Мир не имеет встроенного смысла. Смысл не находят — его создают.

Это, пожалуй, самая трудная из четырёх данностей. Большую часть жизни смысл был встроен в роли и функции: мать, врач, муж, строитель. Когда роли заканчиваются или меняются — обнажается вопрос: а что под ними? Что было моим, а не ролевым?

Виктор Франкл назвал результат этого обнажения «экзистенциальным вакуумом» (*existential vacuum* — состояние внутренней пустоты и бессмысленности, которое возникает, когда человек лишается привычных источников смысла): ощущением пустоты не потому что в жизни плохо, а потому что непонятно ради чего.

Почему встреча с данностями — не катастрофа

Ялом настаивал на чём-то контринтуитивном: встреча с данностями — не разрушение, а пробуждение.

Люди, прошедшие через серьёзную болезнь или потерю и столкнувшиеся с данностями лицом к лицу, нередко описывают последующую жизнь как более живую, более насыщенную, более подлинную. Не потому что жизнь стала легче —

они просто перестали откладывать её на потом.

Вот что Эриксон имел в виду под Целостностью: не отсутствие проблем, а другое качество присутствия в том, что есть.

Глава 2: Архитектура целостности

«Мудрость — это не набор знаний. Это определённый способ встречать жизнь». — Эрик Эриксон (приблизительная передача идеи)

Целостность по Эриксону — задача, а не состояние. Её не достигают раз и навсегда, как не достигают зрелости в один день. Она нарастает — через работу, через честность, через готовность смотреть на прожитое без прикрас и без самобичевания.

Что значит принять свою жизнь

Принятие — не смирение с тем, что жизнь была плохой. Не подавление сожалений. Не приказ себе «думай позитивно».

Принятие — другое. Это когда можешь сказать: да, именно это — моя жизнь. Со всеми её выборами, включая ошибочные. С людьми, которые были, включая тех, с кем не успел (а) примириться. С тем, что сделал (а), и тем, чего не сделал (а). Это — моя, конкретная, неповторимая история.

Психолог Дэн МакАдамс (Dan McAdams), изучавший нарративную идентичность (от лат. *narrare* — рассказывать; способ конструирования смысла жизни через её историю) на протяжении многих лет, показал: в позднем возрасте люди,

достигшие целостности, рассказывают о своей жизни иначе, чем те, кто в отчаянии. Не более счастливые истории — более связные. Истории, где трудности стоят рядом с радостями — и не вычёркиваются.

Геротрансцендентность

Шведский социолог Ларс Торнстам в конце 1980-х обнаружил феномен, который не вписывался в традиционные теории старения.

Люди в очень позднем возрасте — семьдесят пять, восемьдесят, старше — нередко описывают качественный сдвиг в восприятии мира: нарастающее чувство связи со вселенной, снижение интереса к материальному, иное ощущение времени (граница между прошлым и настоящим становится менее чёткой), уменьшение страха смерти.

Торнстам назвал это геротрансцендентностью (от греч. *geron* — старик и лат. *transcendere* — переходить за пределы; качественный сдвиг в восприятии, при котором человек выходит за рамки индивидуального «я» к более широкой связи с миром) и настаивал: это не патология и не регрессия. Это рост — другого рода, который становится возможным именно в позднем возрасте.

Исследование, проведённое Торнстамом с более чем двумя тысячами шведских пожилых людей, показало: геротрансцендентные характеристики нарастают с возрастом и связаны с субъективным ощущением благополучия.

Четыре фазы позднего творческого расцвета

Психиатр Джин Коэн в книге «Зрелый ум» (*The Mature*

Mind, 2005) описал нечто, противоречащее привычным представлениям о старении: не постепенное угасание, а специфический творческий расцвет, возможный именно в позднем возрасте.

Коэн опирался на нейробиологические данные — нарастающую интеграцию правого и левого полушарий — и на клинические наблюдения. Он выделил четыре фазы позднего развития: переоценку (примерно в 50—65 лет), освобождение (65—75), подведение итогов (70—80) и финальную фазу «Encore» (80 и старше).

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.