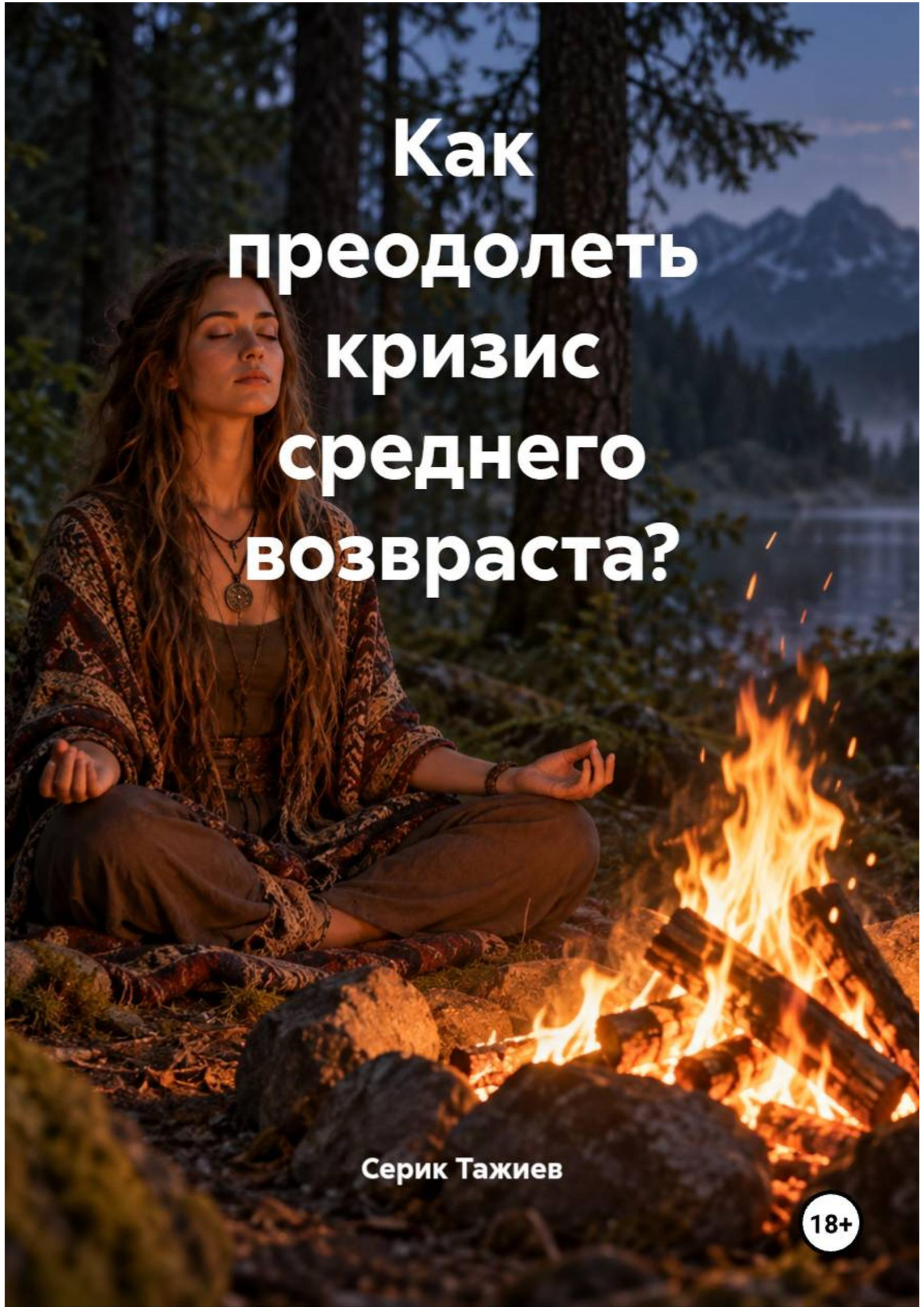


A woman with long, wavy brown hair is sitting in a meditative lotus position on a rocky ground. She is wearing a patterned, earth-toned cardigan over a dark top and brown pants. Her eyes are closed, and her hands are resting on her knees in a mudra. To her right, a bright campfire burns with logs, casting a warm glow. The background shows a dense forest of tall evergreen trees, with snow-capped mountains visible in the distance under a twilight sky.

Как преодолеть кризис среднего возраста?

Серик Тажиев

18+

Серик Тажиев

**Как преодолеть кризис
среднего возраста?**

«Автор»

2026

Тажиев С.

Как преодолеть кризис среднего возраста? / С. Тажиев —
«Автор», 2026

Это книга гипнотерапевта, целителя и шамана. Я делюсь своим многолетним опытом в преодолении кризиса среднего возраста. Ко мне за эти годы обращались очень много людей с этой проблемой, и я решил поделиться опытом решений этого вопроса. Книга состоит из двух книг: первая книга - это взгляд шамана и гипнотерапевта на проблему, а вторая - это взгляд психотерапевта. В обеих книгах много практики, которая вы можете применить в своей жизни для преодоления кризиса.

© Тажиев С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Вступительная глава:"Приглашение в пустыню"	6
Глава	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Серик Тажиев

Как преодолеть кризис среднего возраста?

Глава

Это книга состоит из двух книг два взгляда на одну проблему первая книга взгляд шамана и гипнотерапевта на кризис среднего возраста, а вторая книга взгляд психотерапевта обоих книгах много практики и примеров возьмите и внедрите ту

практику которая вам понравится. Первая книга. «Кризис как посвящение: шаманский взгляд на середину жизни» «Кризис как посвящение» Часть I. Диагноз цивилизации Глава 1. Почему кризис среднего возраста стал болезнью, а не обрядом — исторический экскурс: как традиционные культуры отмечали переход через инициации Глава 2. Симптомы без контекста — тревога, апатия, соматические боли, вспышки гнева как «непереведённый» сигнал психики

Глава 3. Ловушки быстрых решений — почему развод, смена работы или роман «на бегу» часто не решают, а маскируют кризис

Часть II. Смерть старой личности Глава 4. Юнгианская тень середины жизни — что значит «умереть» для прежнего Я

Глава 5. Гипнотическая регрессия как инструмент прощания — практика работы с образом «уходящей идентичности» Глава 6. Тело как архив — соматические зажимы, связанные со старой ролью (карьерной, семейной) Часть III. Пустыня между мирами Глава 7. Лиминальность — состояние «между», знакомое шаманам всех традиций

Глава 8. Как не сбежать от пустоты — работа с тревогой без обезболивания (алкоголь, работа, новые отношения как бегство)

Глава 9. Энергетическая гигиена в переходный период — техники заземления и защиты

Часть IV. Возвращение с даром Глава 10. Что шаман приносит из путешествия — метафора дара как нового смысла или призвания Глава 11. Интеграция: как рассказать новую историю о себе

Глава 12. Отношения после трансформации — что делать с теми, кто остался в «старой» версии вас

Часть V. Практикум

Глава 13. 10 гипнотических сценариев для самостоятельной работы

Глава 14. Ритуалы перехода: от простых (дневниковые) до символических (обрядовые)

Глава 15. Дневник 90 дней — структурированная программа сопровождения кризиса .

Вступительная глава: "Приглашение в пустыню"

Вам сорок два. Или сорок семь. Или пятьдесят один — цифра не так важна, как ощущение, которое вы, возможно, узнаете прямо сейчас, читая эти строки. Вы построили то, что должны были построить. Карьеру, семью, репутацию, дом — что-то из этого списка, а может, и всё сразу. И вдруг, посреди совершенно обычного вторника, вас накрывает вопрос, на который нет готового ответа: а зачем всё это? Врач скажет — гормоны. Психолог — депрессия. Друзья — «перебесишься, все через это проходят». Вам предложат антидепрессанты, спортзал, отпуск, а если совсем не повезёт — намекнут на кризисный роман как способ «почувствовать себя живым». Но что если ни один из этих ответов не годится, потому что вопрос задан неправильно?

Что если то, что с вами происходит — не поломка, а зов?

В традициях, которые я изучаю и практикую больше двадцати лет — шаманских, энергетических, гипнотерапевтических — есть представление, полностью отсутствующее в современной западной культуре: переход через середину жизни должен быть тяжёлым. Он должен разрушать. Потому что это не ремонт старой версии вас — это инициация в новую.

Шаман, проходящий посвящение, часто переживает символическую смерть: болезнь, видение собственного разложения, растерзания. Это не метафора для красоты слога — во многих традициях это буквальный, физически переживаемый опыт. И только пройдя через эту смерть, человек возвращается с правом называться целителем, старейшиной, тем, кто видит дальше.

Наша цивилизация лишила нас ритуалов. У нас нет старейшин, которые скажут: «то, что с тобой происходит — нормально, вот карта пути». Есть только диагнозы и таблетки для того, чтобы поскорее вернуться к функционированию. Эта книга — попытка вернуть карту.

Я не буду обещать вам, что будет легко. Пустыня между старой и новой идентичностью — это пустыня по-настоящему: там страшно, одиноко, и нет гарантии, что вы выйдете именно туда, куда планировали. Но я обещаю другое: если вы пройдёте через неё осознанно, а не в панике убегая от неё — вы вернётесь с даром. Не метафорическим — реальным: с ясностью, силой и историей о себе, которая наконец звучит правдиво. Готовы войти? Глава 1. «Почему кризис среднего возраста стал болезнью, а не обрядом»

Ещё двести лет назад в большинстве культур мира не существовало понятия «midlife crisis». Не потому, что люди жили счастливее — а потому, что переход через середину

жизни был встроен в культурную ткань: обряды, старейшины, общинные практики придавали ему форму и смысл.

Три вещи, которые мы потеряли

Ритуал. В традиционных обществах переход отмечался конкретным действием — уединением, постом, символическим испытанием. У современного человека нет обряда — есть только смутное чувство, что «что-то не так», без формы, без начала и конца.

Свидетеля. Раньше рядом был тот, кто уже прошёл этот путь — старейшина, шаман, просто человек старшего поколения, способный сказать: «я узнаю то, что с тобой происходит». Сегодня рядом чаще врач с рецептом или алгоритм соцсети с рекламой курсов «как найти себя за 30 дней».

Разрешение на распад. Традиционная инициация не боится разрушения прежней личности — она его закладывает как необходимый этап. Современная культура требует обратного: оставаться функциональным, продуктивным, «в порядке» любой ценой. Отсюда — подавленные кризисы, которые прорываются соматикой, зависимостями, внезапными разрушительными решениями.

Симптом как непереуверенное послание

Тревога без причины, бессонница, раздражительность на ровном месте, ощущение, что жизнь идёт «не своей колеёй» — всё это я рассматриваю не как патологию для подавления, а как сообщение, которое пока не нашло языка. Задача терапевта здесь — не заглушить сигнал, а помочь его расшифровать.

Пример из практики (собираемый образ) Кейс 1 Марине было сорок четыре, когда она впервые записалась ко мне на сессию. Формальный повод — бессонница, которая не поддавалась ничему: ни снотворным, ни медитациям из приложений, ни смене режима дня.

При первом разговоре выяснилось: внешне у неё было всё «как надо». Успешный бизнес, который она построила с нуля за пятнадцать лет. Муж, дети-подростки, дом за городом. И при этом — ощущение, по её словам, «будто я играю саму себя в старом спектакле, который давно надоел и актёрам, и зрителям». Классический подход предложил бы ей план: наладить гигиену сна, снизить нагрузку, возможно — курс антидепрессантов. Отчасти мы и начали с этого — тело нуждалось в стабилизации. Но за симптомом стояло нечто большее.

В гипнотическом трансе, когда я попросил её образно встретиться с «частью себя, которая не спит», Марина увидела не тревогу и не хаос — она увидела женщину, стоящую у закрытой двери в собственном доме, за которой давно никто не убирал. «Там комната, которую я построила в двадцать пять лет, — сказала она потом, — и я в неё больше не помещаюсь. Но выйти из неё я боюсь — а вдруг за дверью ничего нет?»

Мы не бросились сразу что-то «чинить». Несколько месяцев работы были посвящены тому, чтобы Марина смогла побыть в этом лиминальном состоянии — не убегая в новый ремонт дома, не заводя роман на стороне, не увольняя половину команды в приступе внезапных решений (все три импульса у неё были). Вместо этого — энергетические практики заземления, работа с телом, дневник снов. Спустя восемь месяцев бессонница прошла — не как побочный эффект лечения симптома, а как следствие того, что «сообщение» было наконец услышано. Марина не бросила бизнес и не развелась, как боялась в начале пути. Она реструктурировала компанию так, чтобы оставить в ней только то дело, которое всё ещё её зажигало, — и передала операционное управление партнеру. «Я не сбежала из своей жизни, —

сказала она на последней сессии. — Я наконец в неё вошла Кейс 2. Потеря смысла в профессии — Дмитрий, 51 год

Дмитрий пришёл с запросом, который сам называл «смешным для его возраста»: «Не хочу вставать на работу, а ведь я — главный инженер, у меня всё получилось». Тридцать лет в одной отрасли, уважение коллег, стабильный доход — и при этом каждое утро сопровождалось чувством, которое он описывал как «иду выполнять чужой приговор».

В работе выяснилось: профессию он выбрал в двадцать лет, чтобы оправдать ожидания отца, тоже инженера. Все годы успеха были построены на фундаменте не своего выбора. В шаманской практике мы работали с образом «отцовского голоса» — не для того, чтобы обвинить отца, а чтобы отделить его требования от собственных желаний Дмитрия, которые оказались похоронены под слоем «правильности». Развязка была небыстрой: Дмитрий не уволился резко (первый импульс). Вместо этого за год он выстроил параллельный проект — консультации для молодых инженеров, где применял не только технические, но и наставнические навыки, которые оказались его настоящим призванием. Через два года он передал операционную часть основной работы заместителю и сосредоточился на менторстве.

Кейс 3. Кризис в браке, замаскированный под «разлюбила» — Елена, 46 лет Елена пришла с готовым решением: «Хочу развестись, я его больше не люблю». Двадцать два года брака, двое взрослых детей, партнёр, который, по её словам, «не сделал ничего плохого — просто мне всё равно».

При работе с трансовыми техниками стало ясно: это было не про мужа. Это было про саму Елену, которая последние двадцать лет строила идентичность исключительно вокруг ролей —

жены, матери, опоры для семьи — и теперь, когда дети выросли, обнаружила внутри пустоту там, где раньше была «я сама». Мы не обсуждали, оставаться ей в браке или нет — это не было целью терапии. Работа шла с вопросом «кто ты, когда не выполняешь ни одной роли?». Через энергетические практики восстановления границ и серию гипнотических сессий на тему «утраченного Я» Елена начала заново открывать интересы, которые оставила в двадцать лет — живопись, путешествия соло.

Развязка: брак сохранился, но качественно изменился — Елена вернулась в него не как «функция», а как отдельный человек. «Оказалось, я хотела не развестись с мужем, — сказала она, — я хотела развестись с версией себя, которая забыла, что вообще существует отдельно».

Кейс 4. Кризис без внешнего повода — Игорь, 39 лет (ранний midlife) Игорь — исключение из «типичного» возраста кризиса, что делает его кейс ценным для книги: он показывает, что кризис не привязан жёстко к цифре в паспорте. У Игоря не было явного триггера — ни развода, ни увольнения, ни болезни. Просто однажды утром, по его словам, «выключилось ощущение, что жизнь имеет направление». Это самый сложный тип запроса — без «сюжета» труднее найти точку входа. Мы начали с телесной работы: где в теле живёт это «выключение»? Игорь указал на грудную клетку — «будто там воздух, а не орган». Через серию соматических и энергетических сессий выяснилось: Игорь последние пятнадцать лет жил в режиме постоянного достижения целей — учёба, карьера, ипотека, — ни разу не остановившись спросить, а чего хочет он сам вне списка задач. Терапия здесь не вела к внешним изменениям (Игорь не менял ни работу, ни город) — она была про восстановление связи с внутренним ощущением «живости» вне продуктивности. Через полгода он начал заниматься на первый взгляд

«непродуктивным» — играть на гитаре без цели выступать, гулять без подкаста в ушах. «Ощущение направления вернулось, — сказал он, — только теперь оно не про то, куда идти, а про то, что я вообще иду».

Глава 2: «Симптомы без контекста»

Тело никогда не лжёт. Оно просто говорит на языке, который большинство из нас разучились понимать ещё в детстве.

Представьте почтальона, который каждый день приносит письма на языке, которого вы не знаете. Вы можете сжигать конверты, не распечатывая. Можете заклеивать почтовый ящик скотчем. Можете переехать в другой город, чтобы письма перестали приходить. Но почтальон — упрямый малый. Он найдёт вас. И письма будут приходить снова, только каждый раз чуть настойчивее, чуть громче, будто отправитель начинает подозревать, что первое послание потерялось.

Так работает симптом.

Бессонница в три часа ночи

Есть особый час, который знают все, кто проходит через середину жизни, — где-то между тремя и четырьмя утра. Не полночь, когда ещё можно списать пробуждение на выпитый вечером кофе. Не рассвет, когда организм готовится проснуться сам. Именно это глухое, беззащитное время, когда весь дом спит, а вы лежите с открытыми глазами и смотрите в потолок, будто там написан ответ.

В эти часы психика особенно откровенна — дневная броня из дел, ролей и обязательств снята, и то, что весь день пряталось за спешкой, выходит вперёд. Клиенты описывают это по-разному: «мысли, которые я не думаю днём», «чувство, будто я забыл что-то важное, но не могу вспомнить что», «тревога без адреса — не про деньги, не про здоровье, просто тревога сама по себе, голая». Западная медицина назовёт это нарушением циркадных ритмов и предложит мелатонин. Она права — и одновременно совершенно не права. Потому что таблетка может усыпить тело, но не ответит на вопрос, который тело задаёт. Тело как непрочитанное письмо

Ко мне не раз приходили люди с болью, у которой не находилось диагноза. Ноющая тяжесть в груди без кардиологической причины. Спазмы в горле, будто там застряло слово,

которое так и не было сказано за двадцать лет. Хроническая усталость, не снимаемая никаким отдыхом, — потому что усталость эта не физическая, а от ношения маски, которая срослась с лицом.

Я не призываю игнорировать медицину — обследоваться нужно всегда, тело реально, боль реальна, и первое правило любого грамотного терапевта — исключить органику. Но когда обследования чисты, а симптом остаётся, мы вступаем на территорию, где медицина умолкает, а начинается работа иного рода.

В энергетической традиции есть представление: то, что не проживается сознательно, проживается телом. Гнев, который вы не позволили себе выразить в двадцать пять, потому что «это было неуместно», не исчезает — он оседает где-то между лопаток и живёт там годами тихим напряжением, которое вы называете «просто у меня такая спина». Печаль по нерождённым возможностям — по книге, которую не написали, по стране, куда не переехали, по человеку, которого не выбрали, — оседает под рёбрами тяжестью, которую вы называете «просто устал».

Раздражительность как сигнальная ракета

Есть ещё один частый гость этого возраста — беспричинная вспышка гнева. Муж не так закрыл посудомойку — и вы срываетесь так, будто он предал вас. Коллега на две

минуты опоздал на созвон — и внутри поднимается волна ярости, несоразмерная поводу.

Это не про посудомойку. Гнев здесь — сигнальная ракета, выпущенная из глубины, где давно копится нечто гораздо большее: невысказанное «нет», которое вы годами заменяли вежливым «конечно, без проблем». Каждая мелкая вспышка — это отверстие в плотине, через которое просачивается напор, накопленный за годы согласий, данных не от сердца, а от страха быть неудобным. Пример из практики.

Ко мне обратился Андрей, сорок девять лет, руководитель отдела продаж. Запрос звучал буднично: «Стал слишком нервным, срываюсь на детях, хочу техники контроля гнева».

Первые сессии мы действительно работали с саморегуляцией — дыхательными практиками, заземлением. Симптом чуть отступил, но не ушёл. В глубоком трансе, когда я попросил его обратиться к образу собственного гнева и спросить, что тот охраняет, Андрей увидел не монстра, а — по его собственным словам — «уставшего мальчика, который двадцать лет кричит и никто его не слышит». Оказалось, что за фасадом уверенного руководителя жил человек, который последние два десятилетия ни разу не сказал «нет» ни начальству, ни жене, ни собственным амбициям, которые давно указывали в сторону, противоположную карьере продавца. Гнев на детей был последней каплей в чаше, которая наполнялась годами молчаливого самоотречения.

Работа с Андреем строилась не вокруг «контроля» гнева — это была бы попытка снова заклеить почтовый ящик. Мы учились распечатывать письма — распознавать, что именно стоит за каждой вспышкой, и находить для этого голос до того, как тело сделает это через крик.

Симптом как компас

Если вы читаете эти строки и узнаете себя — в бессоннице, в необъяснимой боли, во вспышках гнева на ровном месте, — я прошу вас на минуту отложить вопрос «как от этого избавиться» и задать другой: о чём это пытается мне сказать? Симптом в середине жизни редко бывает случайным. Чаще всего это компас, указывающий направление, в котором давно пора было пойти — только вы боялись посмотреть туда напрямую. Следующие главы — о том, как научиться читать этот компас, не пугаясь того, что он показывает. Глава 3: «Ловушки быстрых решений»

Пустыня пугает. И когда человек оказывается на её пороге — в том самом лиминальном пространстве между старой идентичностью и ещё не рождённой новой, — первый инстинкт почти всегда один: бежать. Не вперёд, вглубь себя, а в сторону, к любому выходу, который создаёт иллюзию движения.

Проблема в том, что большинство этих выходов — не двери. Это зеркала, в которых кризис отражается, но не разрешается.

Развод как побег от себя

Марина позвонила мне за неделю до того, как собиралась подать документы на развод. «Я больше не могу видеть его лицо за завтраком», — сказала она о муже, с которым прожила девятнадцать лет.

Это частый сюжет: чувство невыносимости рядом с партнёром, накатывающее внезапно, будто из ниоткуда. Иногда за этим стоит подлинное, давно назревшее решение — бывает и такое, и я никогда не отговариваю клиента от развода, если он

действительно необходим. Но чаще, если снять слой первой эмоции, за раздражением к партнёру обнаруживается нечто иное: раздражение к собственной жизни, к выборам, сделанным двадцать лет назад двадцатипятилетней версией себя, которая понятия не имела, кем станет.

Партнёр здесь становится удобным экраном для проекции. Легче сказать «я разлюбила его», чем признать «я потеряла контакт с собой, и не знаю, как его вернуть — а он просто оказался рядом, когда это стало невыносимо». Развод, совершённый из этой точки, часто не решает кризис, а откладывает его: через два-три года в новых отношениях всплывает то же самое чувство удушья — потому что источник был не в партнёре, а внутри.

Роман как анестезия

Ещё одна классическая дверь-зеркало — интрижка, роман на стороне, часто с человеком значительно младше. Психологи называют это компенсаторным поведением, я предпочитаю более прямой образ: это попытка украсть у другого человека то живое чувство, которое когда-то было своим собственным, но потерялось где-то между ипотекой, детскими утренниками и совещаниями по понедельникам. Новый роман даёт мгновенный, почти наркотический эффект — вы снова чувствуете себя желанным, интересным, живым. Проблема в том, что это чувство приходит не изнутри, а взаймы, от другого человека, — а значит, зависимо от его присутствия и рано или поздно закончится вместе с ним, оставив вас там же, откуда вы начали, только с разрушенной прежней жизнью в придачу.

Резкая смена работы, переезд, «обнуление» Игорь, инженер из предыдущей главы, признавался мне, что в первые месяцы кризиса трижды был на грани того, чтобы уволиться без всякого плана и уехать «куда угодно, лишь бы не здесь». К счастью, он позволил себе сначала замедлиться и спросить: «А что именно я хочу оставить позади, а что — взять с собой?» Резкое обнуление — увольнение без плана, переезд в другую страну, продажа дома — иногда действительно необходимо. Но чаще это попытка сбежать от внутреннего состояния через изменение внешних декораций. Проблема пустыни в том, что она внутри вас — и куда бы вы ни переехали, она переедет вместе с багажом. Зависимости как способ заглушить сигнал

Алкоголь «для расслабления», который постепенно становится ежевечерним ритуалом. Работа на износ, маскирующаяся под трудовой героизм. Бесконечный скроллинг соцсетей поздним вечером, лишь бы не остаться наедине с тишиной, в которой слышен тот самый непрочитанный сигнал из Главы 2. Все эти стратегии объединяет одно: они не решают кризис, а анестезируют его — откладывают встречу с собой на потом. И чем дольше откладывается эта встреча, тем громче и разрушительнее она в итоге происходит: не тихим разговором с собой в сорок пять, а инфарктом, тяжёлой депрессией или полным крахом идентичности в пятьдесят пять, когда ресурсов для прохождения инициации остаётся уже меньше. Пример из практики: побег, который обернулся зеркалом Ко мне обратился Сергей, сорок шесть лет, спустя год после того, как резко сменил всё: уволился с руководящей должности, продал квартиру в Москве, переехал на Бали «жить настоящей жизнью». Первые месяцы, по его словам, были эйфорией. Затем эйфория схлопнулась в то же самое чувство, от которого он бежал, — только теперь без привычной опоры в виде статуса, дохода и знакомого окружения. «Я думал, про-

блема в системе, в офисе, в стране, — сказал он на первой сессии. — Оказалось, проблема ехала со мной в чемодане».

Мы не пытались вернуть его в прежнюю жизнь — это было бы так же бессмысленно, как и сам побег. Вместо этого работа шла с вопросом, который следовало задать до переезда: что во мне искало этого побега, и чего оно на самом деле хотело? Оказалось — не Бали, не смены климата, а права наконец делать что-то по собственному выбору, а не по инерции чужих ожиданий. Через полгода терапии Сергей остался на Бали — но уже не как беглец, а как человек, который сознательно выбрал новую жизнь, предварительно встретившись с тем, от чего бежал. Как отличить подлинное решение от побега Есть простой, хотя и неудобный вопрос, который я предлагаю каждому клиенту перед резким шагом: если бы я знал, что это решение не изменит моего внутреннего состояния — принял бы я его всё равно?

Если ответ — да, потому что решение назрело само по себе, независимо от кризиса, — это, вероятно, подлинный выбор. Если ответ — нет, потому что вся ценность решения в том, что оно должно заставить почувствовать себя иначе, — это, вероятно, побег, ещё одна дверь-зеркало.

Пустыню нельзя обойти стороной. Можно только пройти через неё — и именно об этом пойдёт речь в следующей части книги. Кейс: анестезия вместо встречи — Наталья, 48 лет

Наталья пришла с запросом, который она сама называла «бытовым»: «Стала слишком много пить вечерами, хочу это прекратить, но не хочу идти к наркологу — я же не алкоголичка, просто расслабляюсь».

История выглядела знакомо: бокал вина после работы «для снятия стресса» незаметно превратился за два года в бутылку, а стресс, который вино якобы снимало, никуда не девался — наоборот, нарастал. Наталья руководила отделом в крупной компании, была матерью двух подростков, и внешне её жизнь выглядела образцово устроенной.

При работе выяснилось: вечерний ритуал с бокалом начался в тот период, когда младший ребёнок пошёл в старшую школу и стал заметно отдаляться — так, как отдаляются подростки. Наталья, чья идентичность последние пятнадцать лет строилась вокруг материнства, столкнулась с ранним предвестником того, что психологи называют «синдромом пустого гнезда», — только произошло это на несколько лет раньше физического отъезда детей, в тот момент, когда стало ясно, что её эмоционально в них становится меньше нужды.

Вино в этой картине выполняло очень конкретную функцию: оно глушило вопрос, который начинал звучать в тишине вечеров, — «а кто я, если не мама, которая нужна каждую минуту?» Каждый бокал был крошечным актом избегания этой встречи. Мы не начинали с борьбы против самого вина — это было бы работой с симптомом, а не с посланием, о котором говорилось во второй главе. Вместо этого в трансовых сессиях мы обращались к образу «вечерней тишины» напрямую — без анестезии, — исследуя, что именно в ней так невыносимо. За несколько месяцев работы Наталья начала различать: пугала её не тишина сама по себе, а страх, что за пределами материнской роли там окажется пустота, что там, в сущности, никого нет. Оказалось — есть. Женщина, которая в двадцать лет писала стихи и бросила это «как несерьёзное занятие» ради карьеры. Женщина, у которой были собственные интересы задолго до того, как материнство стало единственной осью идентичности. Потребность в вине стала снижаться не через запрет, а как естественное следствие того, что вечерняя тишина перестала быть врагом, — Наталья начала заполнять её не анестезией, а тем, что действительно принадлежало ей самой. «Я перестала пить не

потому, что заставила себя, — сказала она, — а потому что мне больше не от чего было прятаться». Часть II.

Глава 4: «Смерть старой личности»

Юнг называл это «второй половиной жизни» — период, когда задача психики радикально меняется. В первой половине мы строим: собираем идентичность, как дом, кирпич за кир-

пичом — образование, карьеру, роли, статус, отношения. Во второй половине этот же дом нередко приходится частично разобрать, чтобы освободить место для того, что действительно ваше, а не унаследовано от чужих ожиданий. Проблема в том, что кирпичи, из которых сложен дом, — это вы сами. Разобрать дом означает пережить нечто похожее на смерть. Не метафорическую в лёгком, утешительном смысле — а ту, что действительно ощущается телом как утрата, горе, дезориентация.

Что именно умирает

Не человек — личность, точнее, тот её слой, который психологи называют «персоной»: набор масок, ролей и самообразов, с которыми мы срослись настолько, что перестали замечать шов между маской и лицом.

Умирает «успешный руководитель», если под этой ролью всю жизнь пряталась усталость от постоянной необходимости контролировать. Умирает «идеальная мать», если материнство было единственным разрешённым способом чувствовать собственную ценность. Умирает «тот, кто всё выдержит», если стоицизм был не силой, а страхом когда-либо показать слабость.

Эти роли не были ложью — в своё время они были необходимы, они помогли выжить, состояться, вырастить детей, построить карьеру. Но роль, которая когда-то была спасательным кругом, с возрастом может стать якорем, тянущим на дно. И психика, если ей не мешать, сама инициирует процесс освобождения — через тот самый кризис, который мы обсуждали в первых главах.

Шаманская смерть как модель

В традициях сибирского и южноамериканского шаманизма посвящение будущего целителя часто включает буквальное переживание смерти — во сне, в видении, в трансовом состоянии кандидат видит собственное тело, разрываемое духами на части, съедаемое, сжигаемое дотла. Это не наказание — это необходимое условие: старое тело, старая идентичность должны быть уничтожены, чтобы освободить место для того, кто вернётся способным видеть между мирами.

Что поразительно — психика современного человека в кризисе середины жизни часто спонтанно генерирует очень похожие образы, даже без знакомства с шаманскими традициями. В работе с трансом я регулярно слышу описания: «я видел себя тонущим», «мне снилось, что меня хоронят заживо», «в медитации я почувствовал, что моё тело рассыпается на песок». Это не патология и не повод для тревоги — это, вероятно, то же самое древнее, встроенное в психику знание о том, что перерождение требует прохождения через распад.

Как работать со смертью старой личности гипнотерапевтически В своей практике я не вызываю эти образы искусственно — они, как правило, приходят сами, когда клиент готов. Моя задача — создать безопасное пространство, в котором такой образ можно прожить, а не убежать от него в панике. Одна из техник, которую я использую, — образная работа с «прощением»: в глубоком трансе клиент встречается с олицетворением своей уходящей роли — иногда это образ себя в определённой одежде, иногда абстрактная фигура — и получает

возможность сказать этой части себя то, что не было сказано: благодарность за защиту, которую она давала, и одновременно ясное «спасибо, но теперь я справлюсь без тебя».

Это не изгнание — это похороны с уважением. Роль, которую вы отпускаете, служила вам верно. Она заслуживает не отвержения, а благодарного прощания. Пример из практики: похороны «идеальной дочери» — Ольга, 45 лет Ольга обратилась спустя год после смерти отца, с которым была очень близка — по крайней мере, так она формулировала это сама. Запрос звучал как затяжное горе, не отпускающее дольше, чем «положено».

В работе постепенно проступила иная картина. Отец Ольги, авторитарный и требовательный человек, всю жизнь оценивал дочь по её достижениям — оценкам, карьере, замужеству. Ольга стала блестящим адвокатом, вышла замуж за человека, которого отец одобрил, родила двоих детей «вовремя» — и весь этот путь был не столько её собственным выбором, сколько

многолетним проектом заслуживания одобрения, которое, как выяснилось в терапии, отец так толком ни разу и не выразил вслух.

Смерть отца оборвала не только Глава 5: «Гипнотическая регрессия как инструмент прощения»

Если четвёртая глава объяснила, что умирает и почему это необходимо, то эта — о том, как провести прощение грамотно, не травмируя психику, а бережно её сопровождая. Это самая техническая глава книги, но я намеренно сохраняю в ней живой, практический язык — потому что работа с трансом не терпит сухих инструкций, оторванных от ощущения процесса.

Почему именно транс, а не разговорная терапия Разговорная психотерапия прекрасно работает с осознанием — она помогает понять, откуда взялась роль, какую функцию она выполняла, какие убеждения за ней стоят. Но понимание и прощение — разные процессы. Можно прекрасно осознавать умом, что «пора отпустить образ идеальной дочери», и одновременно ощущать, что тело и не думает её отпускать, потому что базовое обучение — то, что психологи называют импринтингом, — произошло не на уровне логики, а на уровне глубинных, довербальных слоёв психики.

Гипнотический транс работает именно на этом уровне. В состоянии суженного, сфокусированного внимания критический, аналитический ум частично отступает в сторону, и появляется прямой доступ к образам, эмоциям и телесным ощущениям, минуя привычную защитную рационализацию. Именно поэтому образ «уходящей роли» так часто приходит к клиентам спонтанно, ярко, почти кинематографично — психика говорит на родном для себя языке символов.

Структура сессии прощения

Не претендуя на исчерпывающий протокол — у каждого практика своя школа, — опишу общую логику, по которой я строю такие сессии, чтобы читатель-коллега мог увидеть архитектуру процесса, а читатель-клиент — понять, чего ожидать. Наведение и заземление. Прежде чем приближаться к теме утраты, важно создать ощущение устойчивости — образ безопасного места, ресурсного состояния, к которому можно будет вернуться в любой момент сессии. Это не формальность: работа со смертью части себя требует надёжной почвы под ногами.

Приглашение образа. Я прошу клиента мягко обратиться внутрь и позволить прийти образу той части, роли, версии себя, с которой предстоит проститься — без

форсирования, без попытки «придумать» образ рационально. Иногда это занимает секунды, иногда — несколько минут тишины, которую важно не торопить. Диалог, а не изгнание. Здесь ключевое отличие бережного прощения от насильственного вытеснения. Я предлагаю клиенту спросить у этого образа: чем ты служила мне? от чего защищала? Практически всегда обнаруживается, что даже самая, на первый взгляд, разрушительная роль когда-то была актом заботы о себе — пусть искажённым, пусть незрелым, но заботой. Признание этого — необходимый шаг перед тем, как отпустить.

Благодарность и разрешение. Только после того, как функция роли признана и уважена, наступает момент собственно прощения — слов благодарности и ясного, произнесённого вслух или мысленно разрешения: «ты можешь уйти на покой, дальше я справлюсь иначе».

Интеграция. Сессия не заканчивается на моменте прощения — важно дать пространство тому, что приходит на смену: часто это ощущение облегчения, иногда — неожиданная пустота, которую не нужно торопиться заполнять. Я прошу клиента просто заметить, что чувствуется в теле сейчас, без интерпретаций. Осторожность и границы метода

Здесь я должен сказать как практик коллегам-терапевтам: эта работа не для всех и не в любой момент. Если клиент находится в остром кризисе, в состоянии диссоциации или тяжёлой депрессии, форсировать встречу со «смертью» части личности может быть небезопасно — вместо интеграции возможна ретравматизация. Регрессивная работа такого рода требует, чтобы у клиента уже была базовая устойчивость и ресурс — иначе прощение с старой ролью,

даже нефункциональной, может оставить человека без всякой опоры вообще, в свободном падении.

Именно поэтому в моей практике этой технике всегда предшествуют недели, иногда месяцы работы с заземлением, стабилизацией, ресурсными состояниями. Пустыню, о которой пойдёт речь в следующей части книги, легче пройти, если предварительно укреплены ноги.

Пример из практики: голос, которому наконец разрешили замолчать — Виктор, 53 года. Виктор, успешный предприниматель, обратился с запросом на «избавление от перфекционизма», который, по его словам, «отравлял всё» — отношения с сотрудниками, с женой, с самим собой. В трансе, при обращении к образу этого внутреннего перфекциониста, Виктор увидел не абстрактную фигуру, а конкретного человека — школьного учителя, который в детстве публично унижал его за ошибки у доски.

Голос перфекциониста оказался, по сути, попыткой маленького Виктора никогда больше не оказаться в той унижительной позиции — стратегией выживания, которая сработала: он действительно перестал получать критику извне, потому что критиковал себя первым, жёстче любого учителя. Но пятьдесят лет спустя эта стратегия из защиты превратилась в тюрьму.

В диалоге с этим образом Виктор произнёс фразу, которую сам назвал переломной:

«Ты спас меня тогда. Но мне больше не семь лет, и учителя давно нет в моей жизни — кроме той копии, что я ношу внутри». Прощание было эмоционально тяжёлым — Виктор плакал впервые за много лет терапии, — но за ним, по его описанию, последовало «ощущение, будто с плеч сняли рюкзак с камнями, который я носил так долго, что забыл о его весе». отношения — она оборвала саму структуру, вокруг которой Ольга строила идентичность последние сорок лет: «дочь, которая наконец

докажет, что достойна». Горе, которое она проживала, было горем не только по отцу, но и по той версии себя, которая больше не имела смысла без него как зрителя. В трансовой работе мы дали пространство именно этой, второй утрате. Ольга встретила с образом «идеальной дочери» — девочки в отглаженном платье, вечно тянущей руку, вечно ожидающей похвалы, — и впервые за много лет позволила себе сказать этой части: «Ты можешь отдохнуть. Больше не для кого стараться». Образ, по её описанию, «лёг и заснул, будто наконец получил разрешение». Спустя несколько месяцев Ольга ушла из адвокатской практики, которую, как выяснилось в процессе работы, никогда по-настоящему не любила — выбрала её потому, что это была профессия, которую одобрил бы отец. Она не знала пока, чем займётся дальше, — и именно об этом состоянии незнания, о пустыне между смертью старого и рождением нового, пойдёт речь в следующей главе. Глава 6:

«Тело как архив»

Есть представление, которое я повторяю на каждой второй сессии, и которое, пожалуй, стоило бы вынести в эпиграф этой книги: тело не забывает ничего из того, что забыл забыть ум.

Психика умеет вытеснять, рационализировать, объяснять себе неудобные вещи так убедительно, что через несколько лет сама верит в собственную версию событий. Тело устроено иначе. Оно не спорит, не оправдывается, не редактирует прошлое задним числом. Оно просто хранит — в мышечном тонусе, в паттернах дыхания, в том, как сжимаются плечи при определённых словах, — всё то, что однажды пережило и не успело до конца прожить.

Соматическая память как архив без каталога. Представьте библиотеку, в которой книги расставлены не по алфавиту и не по темам, а по силе пережитого в момент, когда они туда попали. Книга под названием «Стыд за то, что заплакал при отце в семь лет» может стоять на той же полке, что и «Гордость за первую самостоятельную победу в двадцать три», просто потому что оба события были пережиты с одинаковой телесной интенсивностью. Тело — именно такая библиотека: без хронологии, без логики, но с безупречной памятью на интенсивность. Когда я работаю с клиентом, у которого необъяснимо сжимается горло при разговоре о собственных желаниях, или каменеют плечи всякий раз, когда нужно попросить о помощи, я

исхожу из простого допущения: это не случайность и не «просто зажим от долгого сидения за компьютером». Это открытая страница архива, ждущая, чтобы её прочли.

Роли, которые оседают в теле

Возвращаясь к теме предыдущих глав: если персона, роль, маска умирает психологически — через осознание и гипнотическое прощание, — это ещё не значит, что она автоматически покидает тело. Часто требуется отдельная, телесно-ориентированная работа, чтобы освободить те физические паттерны, которые роль оставила после себя, как отпечаток в глине после того, как убрали печать. «Опора семьи» годами живёт в теле как хронически напряжённые плечи и верх спины — буквальное, мышечное несение веса, который человек взял на себя психологически. «Тот, кто никогда не подводит» оседает в сжатой челюсти, в привычке стискивать зубы во сне — телесном эквиваленте постоянного внутреннего «держись, не позволяй себе слабинку».

«Хорошая девочка / послушный мальчик», выученные в детстве, часто живут в поверхностном, зажатом дыхании — теле, которое в буквальном смысле разучилось

занимать полный объём пространства, потому что быть заметным когда-то было небезопасно.

«Тот, кто всё контролирует» — в спазмах диафрагмы, в животе, вечно подтянутом, будто готовом к удару, который не наступает, но и не перестаёт ожидаться. Почему разговор не всегда освобождает тело Клиенты нередко приходят с фразой: «Я всё это уже понимаю умом — почему тогда до сих пор так сжимает грудь?» Это один из самых частых и самых честных вопросов в моей практике, и ответ на него объясняет, почему одной разговорной терапии часто недостаточно.

Понимание происходит в коре головного мозга — в зонах, отвечающих за язык, логику, повествование о себе. Телесное напряжение формируется на гораздо более древнем, дорациональном уровне нервной системы — там, где хранятся не мысли, а реакции выживания: сжаться, замереть, задержать дыхание. Эти два уровня связаны, но не тождественны, и работа с одним не автоматически освобождает другой. Именно поэтому в своей практике я соединяю гипнотерапию с телесными и энергетическими техниками: наведение транса открывает доступ к образу и воспоминанию, но освобождение самого паттерна требует, чтобы тело получило шанс завершить то физическое действие, которое было прервано в момент травмы или long-term подавления, — сделать вдох, который тогда не был сделан до конца, разжать кулак, который годами оставался невидимо сжатым.

Техника: сканирование тела как чтение архива Одна из базовых практик, которую я предлагаю клиентам как самостоятельное упражнение между сессиями: медленное, без цели что-либо исправить, сканирование тела вниманием — от макушки до стоп, — с единственным вопросом на каждом участке: если бы это напряжение могло говорить, что бы оно сказало? Важное условие — не форсировать ответ, не пытаться придумать его рационально. Иногда участок тела «отвечает» словом, иногда образом, иногда просто усилением или ослаблением ощущения. Задача не в том, чтобы немедленно расшифровать сообщение, а в том, чтобы начать относиться к телесным сигналам как к тексту, а не как к шуму, который нужно заглушить растяжкой или обезболивающим. Пример из практики: голос в спазмированном горле — Людмила, 47 лет Людмила обратилась с жалобой, которую перепробовала лечить у трёх разных врачей: периодический ком в горле, ощущение сдавленности, при полностью чистых результатах всех обследований — от эндокринолога до гастроэнтеролога. «Мне все говорят, что это психосоматика, — сказала она с явным раздражением в голосе, — но что мне с этим "просто" делать?»

В работе с телесным сканированием, о котором говорилось выше, Людмила заметила, что спазм особенно усиливается в ситуациях, где ей нужно возразить кому-то — начальству, мужу, даже собственной взрослой дочери. При погружении в трансовое состояние и обращении

напрямую к этому участку тела пришёл образ: маленькая девочка лет пяти, зажимающая себе рот руками.

Дальнейшая работа выявила давно забытый эпизод: в детстве Людмилу жёстко наказали за то, что она громко возразила отцу при гостях — не физически, но унижением такой силы, что тело, судя по всему, приняло решение больше никогда открыто не выражать несогласие. Решение это было принято пятилетним ребёнком за доли секунды и с тех пор ни разу не пересматривалось — просто исполнялось автоматически, десятилетиями, в виде спазма всякий раз, когда возражение поднималось к горлу.

В серии сессий, соединявших регрессивную работу с дыхательными и голосовыми практиками, Людмила постепенно возвращала себе физическую возможность говорить «нет» — начиная с того, чтобы просто позволить голосу звучать громче в безопасном пространстве кабинета, затем перенося этот навык в реальные ситуации. Спазм не исчез волшебным образом за одну сессию, но за несколько месяцев его частота и интенсивность заметно снизились. «Оказывается, — сказала она, — горло не болело. Оно просто очень долго меня защищало, и я наконец смогла сказать ему спасибо» Кейс: панцирь силы — Роман, 50 лет

Роман, владелец строительной компании, обратился с жалобой на хроническую боль в пояснице, которая не поддавалась ни массажу, ни остеопатии, ни курсу физиотерапии — «врачи разводят руками, снимки чистые, а разогнуться по утрам не могу». При телесной работе выяснилось, что напряжение концентрировалось именно в области поясницы и крестца — зоне, которую в телесно-ориентированных традициях иногда связывают с ощущением опоры и права на существование. В трансе, при обращении к этому участку тела с вопросом «что ты держишь», у Романа возник образ: он, подросток четырнадцати лет, взваливающий на спину буквальный мешок с зерном — эпизод из реальной биографии, когда после ухода отца из семьи он в одночасье стал «мужчиной в доме» и физически, и эмоционально взял на себя заботу о матери и младших сёстрах.

С тех пор прошло тридцать шесть лет, но поясница, судя по всему, так и не получила сообщения, что мешок можно опустить. Роман продолжал буквально нести на себе не только собственный бизнес, но и финансово поддерживать всю расширенную семью — мать, сестёр, их взрослых уже детей, — не потому что кто-то об этом просил в последние годы, а потому что тело и психика застряли в роли четырнадцатилетнего мальчика, для которого нести всё на себе было единственным способом выжить и заслужить право быть любимым.

Работа со телом здесь шла параллельно с постепенным пересмотром реальных семейных обязательств — Роман начал различать, где забота продиктована любовью сегодняшнего дня, а где — инерцией роли, взятой на себя не по выбору, а из необходимости выживания. По мере того как он позволял себе снимать часть невидимого груза в реальной жизни — передоверять, отказывать, просить о помощи, — поясница, по его словам, «впервые за много лет начала разгибаться не только физически».

Кейс: улыбка, которая не пускала слёзы — Анна, 41 год Анна пришла с запросом, звучащим почти комично на её собственный взгляд: «Не могу плакать. Даже когда действительно хочется — на похоронах бабушки в прошлом году стояла и улыбалась, как дура, не понимая, что со мной не так». Телесно это проявлялось очень конкретно: лёгкое, почти незаметное напряжение вокруг рта и щёк, будто маска улыбки была приклеена к лицу независимо от внутреннего состояния. Обследование неврологом ничего не выявило — это было не физиологическое нарушение, а глубоко укоренившийся мышечный паттерн. В регрессивной трансовой работе Анна вернулась к раннему детству — она была старшим ребёнком в семье с тяжело болевшей матерью, и очень рано усвоила негласное правило: её слёзы и без того истощённая семья не выдержит, поэтому нужно быть «солнышком», которое не добавляет проблем. Улыбка стала не выражением радости, а буквально мышечным щитом, выработанной с пяти-шести лет стратегией не быть источником дополнительной тяжести для окружающих.

Тело выучило эту стратегию настолько глубоко, что спустя тридцать пять лет продолжало исполнять её автоматически даже в ситуациях, объективно требующих горя, — потому что где-то на дорациональном уровне всё ещё действовало убеждение маленькой Анны: показать слёзы — значит подвести тех, кто рядом. Работа шла постепенно: сначала — просто разрешение мышцам лица оставаться нейтральными, без привычного натянутого выражения, в безопасности кабинета. Затем — работа с дыханием, которое у Анны, как и предсказывала логика этой главы, было неглубоким, «зажатым» в верхней части груди, будто сдерживающим что-то снизу. Только спустя несколько месяцев, в одной из сессий, посвящённых прощанию с образом «девочки-солнышка», Анна наконец заплакала — впервые, по её словам, «по-настоящему, а не изображая эмоцию для чужого спокойствия» — за много лет. Часть III. Пустыня между мирами

Глава 7: «Лиминальность — состояние "между", знакомое шаманам всех традиций»

Есть особое пространство, для которого в русском языке почти нет точного слова. Антропологи заимствовали латинское *limen* — порог — и назвали это состояние лиминальностью: не здесь и не там, не старое и ещё не новое, зона между двумя берегами, где под ногами нет твёрдой почвы ни одного из них. Представьте трапецию циркового акробата в тот единственный миг, когда руки уже разжались с одной перекладины, а до следующей ещё нужно долететь. Это долю секунды длящегося падение-полёт — и есть лиминальность, растянутая в кризисе середины жизни на месяцы, а порой и годы.

Как переживают порог традиционные культуры В обрядах перехода, которые изучал антрополог Арнольд ван Геннеп ещё в начале двадцатого века, любая инициация — взросления, брака, посвящения в целители — состоит из трёх фаз: отделение от прежнего статуса, лиминальный период неопределённости, и, наконец, возвращение с новым статусом. Средняя фаза традиционно обставлялась особыми условиями: посвящаемого часто изолировали от обычной общины, лишали привычной одежды и имени, помещали в пространство, физически напоминающее о промежуточности — пещеру, лес, пустыню в прямом смысле слова. Юноша, проходящий инициацию в племени, переставал на время быть ни ребёнком, ни взрослым — он становился, по выражению антрополога Виктора Тёрнера, «ни тем, ни этим, ни здесь, ни там». Показательно, что традиционные культуры не пытались сократить эту фазу или защитить от неё посвящаемого. Напротив — её длительность и тяжесть считались необходимым условием подлинности перехода. Слишком лёгкая, слишком быстрая инициация вызывала бы подозрение: разве может родиться что-то значимое без настоящей платы?

Лиминальность кризиса середины жизни

У современного человека, проходящего кризис середины жизни, нет ни пещеры, ни общины старейшин, ни ритуального обрамления. Есть только внутреннее, ничем не поддержанное извне ощущение: старая идентичность уже не подходит, а новая ещё не оформилась. Вы больше не тот успешный менеджер, чья роль перестала приносить смысл, — но вы ещё и не знаете, кто вы, если не он. Вы уже не та безупречная мать, растворённая в детях, — но кем быть дальше, пока неясно. Это состояние физически переживается как разновидность свободного падения. Знакомые ориентиры — карьерные амбиции, привычные способы получать одобрение,

устоявшийся образ себя в зеркале — больше не работают, а новых ещё нет. Отсюда характерная для этой фазы тревога без предмета: не тревога о чём-то конкретном, а тревога самого факта отсутствия почвы.

Почему из пустыни так хочется сбежать

В третьей главе мы говорили о ловушках быстрых решений — и теперь понятно, откуда они берутся: человеческая психика биологически не переносит долгую неопределённость. Мозг предпочитает плохую, но ясную структуру — хорошей, но неопределённой открытости.

Именно поэтому так велик соблазн ухватиться за что угодно определённое: новые отношения, резкое увольнение, — лишь бы прекратить невыносимое ощущение подвешенности.

Задача этой части книги — предложить альтернативу бегству: не торопливое заполнение пустоты первым попавшимся содержанием, а осознанное, по возможности достойное проживание самого порога.

Образ пустыни как терапевтический инструмент В своей практике я часто предлагаю клиентам, застрявшим в этой фазе, не бороться с метафорой неопределённости, а войти в неё сознательно — в транс визуализировать себя действительно идущим по пустыне: без карты, без гарантии, что путь куда-то ведёт, но с постепенным различением того, что пустыня, при всей её пугающей пустоте, не абсолютно безжизненна. В ней есть скрытые источники воды под песком, есть звёзды, по которым можно ориентироваться ночью, есть собственные шаги, оставляющие след, — даже если этот след будет занесён к утру. Пример из практики: сидение в неизвестности — Татьяна, 44 года Татьяна пришла спустя три месяца после того, как ушла с поста директора школы, которую сама создала пятнадцать лет назад. Ухода она не планировала заранее — просто однажды поняла, что больше не может, и подала заявление в тот же день. Ко мне она обратилась не с вопросом «что мне делать дальше», а с более честной формулировкой: «Я не выдерживаю не знать».

Кейс: жизнь на пороге, длившаяся два года — Максим, 52 года Максим обратился спустя восемь месяцев после ухода с позиции топ-менеджера международной компании, которую занимал почти двадцать лет. Формально он был обеспечен настолько, что мог не работать до конца жизни, — и именно эта финансовая свобода, вопреки ожиданиям, превратилась в один из самых тяжёлых периодов его жизни.

«Все вокруг завидуют, — говорил он на первой встрече, — а я просыпаюсь каждое утро и не понимаю, зачем вставать с кровати». Максим перепробовал за эти месяцы всё, что принято советовать в такой ситуации: путешествия, новые хобби, консультирование стартапов на добровольных началах. Ничего не приживалось дольше нескольких недель — каждое начинание ощущалось как костюм с чужого плеча.

При работе стало ясно: проблема была не в отсутствии занятия, а в том, что Максим пытался обойти лиминальную фазу, минуя её, — сразу перепрыгнуть от старой идентичности к новой, не пройдя через необходимое «ничто» между ними. Каждая новая попытка занятия была, по сути, ещё одной дверью-зеркалом из третьей главы, только замаскированной под конструктивную активность.

Работа с Максимом строилась вокруг парадоксальной для человека его склада задачи: намеренно ничего не предпринимать какое-то время, вместо того чтобы судорожно искать новую опору. Мы использовали трансовые сессии для того, чтобы помочь ему не бороться с ощущением бесцельности, а войти в него, исследовать его без паники.

Постепенно, спустя примерно год такой практики — что для человека, привыкшего к мгновенным решениям, было почти невыносимо долгим сроком, — начали появляться не спланированные, а органично возникающие интересы: сначала — потребность работать руками, затем — неожиданное для самого Максима желание учиться столярному делу.

«Если бы я нашёл это через полгода судорожных поисков, — сказал он позже, — это была бы очередная попытка убежать от пустоты. То, что пришло после двух лет настоящего порога, ощущается совершенно иначе — как то, что действительно моё». Кейс: страх, что порог никогда не закончится — Светлана, 43 года Светлана пришла не с классическим запросом на «поиск себя», а с острой тревогой другого рода: «Я боюсь, что это состояние — навсегда. Что я просто сломалась и обратной дороги нет».

Полгода назад она рассталась с партнёром, с которым прожила двенадцать лет, ушла с работы, которая давно перестала приносить удовлетворение, и переехала в другой город — все три решения были осознанными, не импульсивными, принятыми после долгого обдумывания.

Но вместо ожидаемого облегчения пришло не проходящее чувство подвешенности, усиленное страхом: что если это состояние отсутствия ясности и есть её новая, окончательная реальность?

Здесь важно было прежде всего дать Светлане знание, отсутствовавшее у неё совершенно: лиминальность — по определению временное состояние, а не диагноз и не приговор. Сама тревога о том, что порог не закончится, часто оказывается частью самого порога, а не признаком того, что что-то пошло не так. В работе мы использовали образную технику, упомянутую в этой главе, — визуализацию себя идущей через пустыню, но с одним важным дополнением: я предложил Светлане в трансе оглянуться назад и увидеть собственные следы, ведущие от исходной точки. Это простое действие оказалось неожиданно сильным — увидеть, что путь уже пройден, что она не стоит на месте, а действительно движется, пусть и без видимого пока пункта назначения, стало для неё первым за долгое время моментом облегчения.

Спустя несколько месяцев регулярной практики заземления и работы с образами Светлана описывала изменение не как «выход из пустыни» — она подчёркивала, что процесс всё ещё продолжается, — а как перемену отношения к самому нахождению в ней: «Я перестала бояться, что застряла здесь навсегда. Теперь это просто путь, Глава 8: «Как не сбежать от пустоты»

Если седьмая глава была про то, что такое пустыня и почему из неё так хочется бежать, эта — про практическую, ежедневную дисциплину оставаться в ней достаточно долго, чтобы услышать то, что она пытается сказать. Это, возможно, самая трудная глава для написания — потому что речь идёт не о технике, дающей быстрый результат, а о способности выдерживать состояние, у которого нет расписания. Разница между терпением и оцепенением

Прежде всего стоит развести два состояния, которые легко перепутать. Оставаться в пустоте — не значит впадать в пассивность, апатично ждать, пока «само рассосётся». Это тоже форма бегства, только не активного, а замороженного — попытка пережить неопределённость, отключив чувствительность вообще, как если бы, не чувствуя холода, можно было не заметить, что замерзаешь.

Подлинное пребывание в пустыне требует обратного — обострённого, а не притуплённого внимания. Это активная, хотя и невидимая снаружи работа: замечать

Глава

импульсы к бегству в момент их возникновения, не осуждая себя за них, но и не поддаваясь автоматически.

Три двери, которые открываются в пустыне В моей практике клиенты, застрявшие в лиминальной фазе, обычно тянутся к одной из трёх стратегий избегания, и полезно уметь распознавать их в себе в реальном времени.

Дверь действия — судорожная активность, о которой шла речь в примере с Максимом: новые проекты, курсы, резкие решения, лишь бы создать иллюзию, что процесс контролируется. Узнаётся по характерному ощущению спешки, будто бездействие само по себе опасно.

Дверь анестезии — то, что подробно разбиралось в третьей главе на примере Натальи: алкоголь, скроллинг, работа на износ, любые способы заглушить сигнал вместо того, чтобы его расслышать. Узнаётся по вечернему, почти автоматическому потягиванию руки к телефону или к бокалу в момент, когда наступает тишина. Дверь регрессии — менее очевидная, но частая стратегия: соскальзывание в старую, уже умершую роль, потому что привычное, пусть и не работающее, ощущается безопаснее неизвестного. Человек, объявивший себе внутренне о готовности меняться, вдруг снова с головой уходит в прежний трудовголизм или в прежнюю созависимую динамику отношений — «на время», а по факту как способ сбежать от порога назад, а не вперёд.

Практика: якорь без выхода из пустыни

Ключевая задача этой главы — предложить не способ покинуть неопределённость раньше времени, а способ находиться в ней не разрушаясь. Один из инструментов, который я использую с клиентами, — техника «телесного якоря», отличающаяся от привычных техник заземления одним важным нюансом: её цель не успокоить тревогу как проблему, а сделать её выносимой достаточно, чтобы не хвататься за первую попавшуюся дверь.

Это простое действие: в момент, когда накатывает невыносимость неопределённости, положить руку на грудь, сделать три медленных вдоха и задать себе не вопрос «что мне делать», а вопрос «что я чувствую прямо сейчас, без необходимости это менять». Разница на первый взгляд едва заметна, но она принципиальна: первый вопрос тянет к двери, любой из трёх. Второй — удерживает в комнате, позволяя ощущению побыть, не становясь при этом действием.

Роль дневника без цели

Ещё один инструмент, который я рекомендую почти всем клиентам на этой фазе, — дневниковая практика особого рода: не дневник планирования, не список целей, а свободное письмо без цели прийти к выводу. Пять-десять минут в день записывать то, что происходит внутри, не пытаясь структурировать это в план действий. Парадокс в том, что именно отказ от требования немедленного смысла часто и позволяет смыслу в итоге появиться — но не форсированно, а органично, как узнавание, а не как решение, принятое усилием воли.

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.