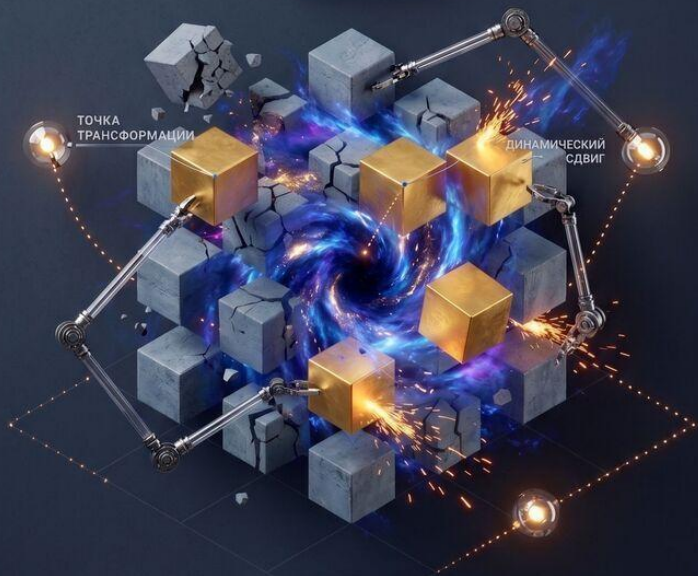


18+

ПАВЕЛ ЖДАНОВ

ТОМ 01



# БУРЯ ИДЕНТИЧНОСТИ

Срыв предшествует прорыву.  
Это буквальное описание механизма.

# **Павел Жданов**

# **Буря идентичности. Том 01**

*<https://litres.ru/74218653>*

*ISBN 9785007035934*

## **Аннотация**

Эта книга написана для тех, кому двадцать лет — и земля уходит из-под ног. Для тех, кому тридцать пять — и они вдруг понимают, что прожили чужую жизнь, потому что в восемнадцать не успели разобраться в своей. Для родителей, которые стоят перед закрытой дверью комнаты подростка и не знают, постучать или не тревожить.

Это карта бури. Не обещание, что бурь не будет. Карта того, что происходит внутри — и почему это не катастрофа, а переход.

# Содержание

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА                          | 5  |
| ВВЕДЕНИЕ: ВОПРОС, КОТОРЫЙ НЕ<br>ОТПУСКАЕТ   | 8  |
| ГЛАВА 1: ЧТО ТАКОЕ ИДЕНТИЧНОСТЬ             | 12 |
| Истинное и ложное                           | 14 |
| Почему именно сейчас                        | 17 |
| Почему этот кризис — первый                 | 18 |
| ГЛАВА 2: ЧЕТЫРЕ ПОРТРЕТА — ГДЕ ВЫ<br>СЕЙЧАС | 19 |
| Состояние первое: Диффузия                  | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента.           | 21 |

# Буря идентичности

## Том 01

**Павел Викторович Жданов**

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0070-3593-4 (т. 1)

ISBN 978-5-0070-3594-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*«Срыв предшествует прорыву. Это не утешение. Это  
буквальное описание механизма». — Дональд Уинникотт*

# ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Эта книга началась с одного вопроса, заданного в три часа ночи.

Не мне — себе. Саше было восемнадцать лет, и он уже третий месяц не мог спать. Не потому что болел. Не потому что боялся экзаменов. Просто лёг — и перестал понимать, кто лежит.

Его мать позвонила мне в пятницу утром. Говорила спокойно, но я слышал за этим спокойствием тщательно удерживаемый ужас. «Они говорят, что со мной всё в порядке, — тихо произнесла она, пересказывая слова сына. — Но со мной явно что-то не так».

Она была права.

Когда Саша пришёл ко мне — молчаливый, в старом свитере, с видом человека, которого несправедливо обвинили в чём-то, чего он не делал, — я задал ему простой вопрос: «Кто ты?»

Он посмотрел на меня так, как смотрят на человека, который только что сказал что-то бессмысленное.

«Я не знаю», — ответил он наконец. И добавил тихо: «Вот именно поэтому я здесь».

Саша был не болен. Он проходил через самый первый, самый фундаментальный из четырёх жизненных кризисов — кризис идентичности. Тот самый период жизни, когда во-

прос «кто я?» из риторического становится буквальным. Когда всё, что казалось очевидным о себе, перестаёт быть таковым. Когда старая версия себя трескается — а новая ещё не появилась.

Эта книга написана для Саш. И для их матерей, которые звонят в пятницу утром и интуитивно чувствуют: то, что происходит с ребёнком, — это не болезнь.

Написана для тех, кому двадцать лет — и земля уходит из-под ног. Для тех, кому тридцать пять — и они вдруг понимают, что прожили чужую жизнь, потому что в восемнадцать не успели разобраться в своей. Для родителей, которые стоят перед закрытой дверью комнаты подростка и не знают, постучать или не тревожить.

Это карта бури. Не обещание, что бурь не будет. Карта того, что происходит внутри — и почему это не катастрофа, а переход.

Несколько слов о методе, который проходит через всю эту серию.

Моя специализация — гипнотерапия в контексте жизненных кризисов. Не как дополнение к основной работе — как её сердцевина. За годы практики я убедился: в работе с кризисом идентичности этот метод добирается до слоёв, которые при обычной разговорной терапии остаются закрытыми — иногда месяцами, а иногда навсегда.

Что такое гипнотерапия, как она работает и что говорит о ней современная наука — отдельная глава этой книги, восьмая. Там я расскажу об этом подробно, с исследованиями и именами. Но прежде — о самом кризисе. Потому что метод имеет смысл только тогда, когда понятна карта того, с чем он работает.

В основу этой книги легли клинические наблюдения за несколько лет работы, а также труды исследователей, которые изучали кризис идентичности с разных сторон: психолог развития Эрик Эриксон, клинический психолог Джеймс Марсия, британский психоаналитик Дональд Уинникотт, семейный терапевт Мюррей Боуэн, антрополог Арнольд Ван Геннеп. Они работали в разных странах и разных традициях. Описывали одно и то же.

Все имена и биографические детали в историях клиентов изменены. Узнаваемость в них — не конкретных людей, а самого переживания. Именно это узнавание и есть то, ради чего написана эта книга.

# ВВЕДЕНИЕ: ВОПРОС, КОТОРЫЙ НЕ ОТПУСКАЕТ

Это случается по-разному.

У одних — внезапно. Человек просыпается в обычный день, смотрит в зеркало — и не узнаёт себя. Не в смысле внешности. В каком-то более глубоком смысле, который трудно описать словами. «Я смотрю на себя — и не понимаю, кто это», — говорят такие люди. И добавляют с растерянностью: «Это звучит странно, да?»

Нет. Не странно.

У других это приходит постепенно. Месяцами нарастает тихое ощущение, что жизнь идёт немного не так. Что роли, которые исполняешь, — хорошего сына, отличного студента, подруги, спортсмена — как-то не совсем твои. Что за ними что-то есть, или должно быть, но это «что-то» никак не даётся в руки.

А у третьих кризис начинается со взрыва. Внезапный разрыв с лучшим другом. Уход из университета, в который поступали пять лет. Смена внешнего вида, переезд в другой город — действия, которые снаружи выглядят как катастрофа, а изнутри ощущаются как попытка найти себя через отрицание всего, чем был раньше.

Кризис идентичности — первый из четырёх обязательных жизненных переходов. По всем меркам — самый ранний. Но именно от того, как он пройден, зависит то, как человек войдёт в каждый из следующих трёх.

Он разворачивается примерно в возрасте от двенадцати до двадцати двух лет. Примерно — потому что возраст здесь вторичен. Первичен вопрос.

Вопрос звучит так: **«Кто я?»**

Не «кем я хочу работать» — хотя и это тоже. Не «нравлюсь ли я этому человеку» — хотя и это. Вопрос более глубокий и более дискомфортный: из чего я сделан? Что во мне моё, а что надетое? Если снять все роли — хорошего сына, правильного ученика, такого, каким хотят меня видеть, — что останется?

В детстве этот вопрос не стоит. Маленький человек живёт в мире, где его идентичность определяют другие: родители, бабушки, учителя. «Ты у нас такой...», «в нашей семье принято...», «ты должен быть...» Эти определения — не тюрьма. На первых порах они необходимы. Ребёнку нужна структура, чтобы вообще существовать в мире.

Но примерно к двенадцати—четырнадцати годам что-то меняется. Чужие определения начинают жать. Это не потому что родители плохие или семья неправильная. Это нейробиология и психология развития: внутри начинает расти то, что психолог Дональд Уинникотт называл «истинным я» — подлинное ядро личности, которое не сводится к тому,

чего хотят другие.

И это ядро требует места.

Требование, надо сказать, категорически неудобное для всех вокруг.

Подросток, у которого просыпается истинное «я», внезапно начинает задавать вопросы, на которые в семье не принято отвечать. Спорить с тем, что раньше принималось как данность. Отказываться от вещей, которые раньше делал автоматически. Искать — иногда в самых неожиданных местах — что-то, что откликается.

Это выглядит как бунт. Иногда — как болезнь. Иногда — как лень или безответственность.

На самом деле это работа. Самая важная работа первых двадцати лет жизни.

В 1909 году французский антрополог Арнольд Ван Геннеп, изучив обряды перехода в трёхстах культурах, сформулировал универсальный закон: каждый переход из одного жизненного состояния в другое следует трёхактной структуре. Разделение. Порог. Возвращение.

В традиционных культурах эта структура была оформлена ритуалом: подростка уводили от семьи, проводили через испытания, возвращали в деревню уже другим — с новым именем, новым статусом, новой идентичностью.

В современном мире ритуала нет. Никто не приходит

за тринадцатилетним мальчиком, чтобы провести его через структурированное испытание. Никто не объявляет юной женщине, что её переход начался и когда завершится. Буря идентичности разворачивается без контейнера, без карты, без предупреждения.

Задача этой книги — дать карту. Не для того, чтобы буря не случилась. А для того, чтобы вы знали: то, что происходит, — не катастрофа. Это переход.

# ГЛАВА 1: ЧТО ТАКОЕ ИДЕНТИЧНОСТЬ

*(И почему это не то, чем вам кажется)*

*«Идентичность — это не то, что у вас есть. Это то, из чего вы сделаны». — Эрик Эриксон*

Слово «идентичность» звучит как что-то из учебника психологии. Что-то про самоопределение, самовосприятие, «кем я себя считаю».

Но если отойти от определений и спросить человека в середине кризиса, что он переживает, — слова будут другие. Люди говорят: «Я не знаю, кто я». «Всё, что раньше было моим, теперь кажется чужим». «Я как будто ношу чужое лицо». «Я играю роль, но не понимаю, кто играет».

Это и есть кризис идентичности — не в учебнике. В жизни.

## **Что Эриксон понял раньше всех**

Эрик Эриксон — датско-американский психолог, который сам был незаконнорождённым сыном неизвестного отца и никогда не чувствовал себя своим ни в одной культуре — описал кризис идентичности в 1950-е годы. Он знал о нём

не только теоретически.

Эриксон предложил восемь стадий психосоциального развития (от греч. *psyche* — душа и лат. *socialis* — общественный: этапов, на каждом из которых внутреннее развитие человека неотделимо от его отношений с другими людьми). Пятая стадия — примерно от двенадцати до двадцати двух лет — это противостояние между идентичностью и ролевой путаницей.

Идентичность, по Эриксону, — это не набор характеристик. Это **связность**: ощущение, что «я» в прошлом, «я» сейчас и «я» в будущем — один и тот же человек. Что есть что-то непрерывное, несмотря на все перемены снаружи.

Ролевая путаница — противоположное состояние: ощущение, что «я» фрагментировано. Разные «я» в разных ситуациях. Ни одно не кажется настоящим.

Добродетель, которая рождается из успешно пройденной пятой стадии, — **Верность** (Fidelity). Способность быть верным своим ценностям, своему выбору, своим отношениям — не потому что так надо, а потому что это действительно твоё.

Без Верности — диффузия. Человек продолжает примерять чужие лица, не находя своего.

# Истинное и ложное

Британский психоаналитик Дональд Уинникотт добавил к этой картине важнейшее клиническое различие: истинное «я» против ложного «я».

Ложное «я» — это не обман и не патология. Это адаптация. Когда маленький ребёнок понимает, что определённые его импульсы, реакции, желания вызывают у родителей тревогу, раздражение или холод, — он учится их прятать. Не потому что злой или трусливый. Потому что зависит от родителей буквально, физически — и любовь родителей необходима для выживания.

Ложное «я» — это слой адаптаций, который защищает истинное «я» в детстве. Оно функционально. Оно нужно.

Проблема возникает позже, когда ложное «я» захватывает слишком много пространства. Когда человек уже не может отличить — вот здесь я настоящий, а вот здесь играю роль. Когда роль стала единственным лицом.

Кризис идентичности — это момент, когда истинное «я» начинает прорываться. Уинникотт назвал этот процесс формулой, которая звучит странно до тех пор, пока не становится понятна: *breakdown before breakthrough* — срыв предшествует прорыву.

Срыв — это не сломанность. Срыв — это то, что происходит с куколкой перед бабочкой. Ткань гусеницы буквально

растворяется внутри. Это не разрушение. Это условие рождения.

## **Эриксон и бессознательное: другой угол зрения**

Когда говорят об идентичности, почти никогда не говорят о роли бессознательного. Но именно оно хранит то, что Уинникотт называл истинным «я».

Милтон Эриксон — психиатр, которого считают отцом современной клинической гипнотерапии, — работал с идентичностью иначе, чем его современники. Он понял раньше многих: то, что человек не может сказать вслух и что не поддаётся сознательному анализу, отлично поддаётся другому виду доступа.

Один из самых известных его случаев — работа с молодой женщиной, страдавшей депрессией и острым ощущением «чужой жизни». Эриксон проводил с ней то, что впоследствии назвали «регрессией к ресурсу»: в состоянии транса она возвращалась к моментам, когда истинное «я» было живым — до того, как адаптации его накрыли. Не чтобы «вспомнить травму». Чтобы восстановить контакт с тем, кто был внутри до ложного «я».

Этот подход описан в его книге «Человек из февраля» (The February Man, 1989, совместно с Эрнестом Росси) — одной из редких полных транскрипций терапевтической работы Эриксона. И именно здесь проходит нить, связывающая Уинникотта с гипнотерапией: бессознательное не враг и

не хаос. Оно хранит то, что было спрятано ради выживания,  
— и ждёт возможности вернуть это обратно.

# Почему именно сейчас

Подростковый мозг — не недоделанный взрослый мозг. Это специфическое состояние с собственной логикой.

Префронтальная кора (передние отделы коры головного мозга, отвечающие за планирование, оценку последствий и сдерживание импульсивных реакций) в подростковом возрасте ещё не созрела. Она продолжает формироваться примерно до двадцати пяти лет. Миндалины (небольшая структура в глубине мозга — центр эмоциональных реакций, особенно страха и тревоги) работает на полную мощность.

Отсюда — интенсивность переживаний, которая взрослым кажется несоразмерной. Но именно эта интенсивность делает период 12—22 лет самым насыщенным с точки зрения личностного формирования. Нейропластичность — способность мозга перестраиваться — в этот период максимальна.

Природа сделала это намеренно.

# Почему этот кризис — первый

Кризис идентичности — не просто возрастной этап. Это фундамент.

Подлинная близость с другим человеком — кризис II — возможна только тогда, когда есть ощущение собственной идентичности. Нельзя по-настоящему слиться с кем-то и при этом не потерять себя, если «себя» ещё не найдено.

Встреча с вопросом «это всё?» в сорок пять лет — кризис III — будет в разы острее, если в восемнадцать человек выбрал жизнь по чужому плану и прожил двадцать семь лет, не зная, чего хочет сам.

Ответ на вопрос «была ли моя жизнь настоящей?» в семьдесят — кризис IV — будет зависеть от того, как был дан ответ на «кто я?» в восемнадцать.

Не в том смысле, что от этого периода зависит всё навсегда. Идентичность — не приговор. Человек продолжает меняться и после двадцати. Но фундамент закладывается здесь.

# ГЛАВА 2: ЧЕТЫРЕ ПОРТРЕТА — ГДЕ ВЫ СЕЙЧАС

*«Идентичность — это не то, что находят однажды. Это то, что строится — снова и снова». — Джеймс Марсия*

В 1960-е годы американский психолог Джеймс Марсия взял теорию Эриксона и сделал с ней кое-что практически важное: он описал четыре различных состояния, в которых человек может находиться по отношению к своей идентичности.

Это не типы личности. Это не ярлыки. Это — текущие позиции. Человек может переходить из одной в другую. Может застревать. Может регрессировать под давлением.

Два ключевых вопроса, на которых строится система Марсия: — Есть ли обязательства? (Сделал ли человек выборы — в ценностях, профессии, отношениях — и принял ли их как свои?) — Был ли поиск? (Задавал ли человек вопросы о том, чего хочет — или принял данное без исследования?)

Четыре комбинации этих вопросов дают четыре состояния.

# Состояние первое: Диффузия

*Нет обязательств. Нет поиска.*

Маша двадцать лет. После школы поступила на экономику — «ну надо же куда-то» — и уже на третьем курсе не может объяснить, зачем она там. К учёбе относится безразлично. К работе — тоже. Отношения начинаются и заканчиваются без особого смысла.

«Мне в общем-то всё равно, — говорит она. — Ну буду бухгалтером, не буду. Какая разница».

Это не спокойствие. Это диффузия. Отсутствие и поиска, и направления. Апатия, которая выглядит как флегматичность, но на самом деле — защитная реакция. Если я не начинаю искать — меня не разочарует то, что не найду.

Диффузия может выглядеть как расслабленность, как «свободный дух», как нежелание «заморачиваться». Но за ней — вакуум, который со временем становится всё тяжелее. Люди в состоянии диффузии особенно уязвимы для чужих идентичностей: они легко попадают под влияние харизматичных людей, групп, идеологий — просто потому что у них нет своего внутреннего компаса.

# 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.