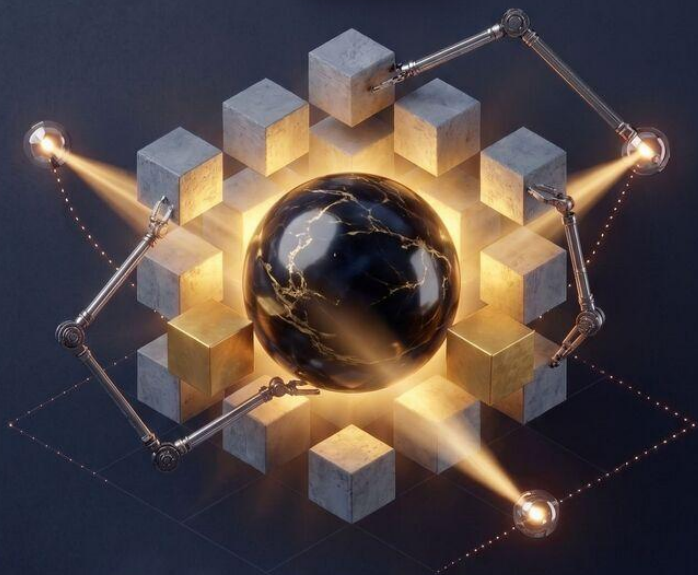


18+

ПАВЕЛ ЖДАНОВ

ТОМ 03



ВСТРЕЧА С ТЕНЬЮ

«Тот, кто смотрит вовне — спит. Тот, кто смотрит
внутрь — пробуждается». — Карл Густав Юнг

Павел Жданов

Встреча с тенью. Том 03

<https://litres.ru/74257064>

ISBN 9785007057387

Аннотация

Третий кризис — место, где гипнотерапия работает с наибольшей точностью и наибольшей ответственностью. Точностью — потому что именно в этом кризисе материал лежит в бессознательном, и доступ к нему через обычный разговор ограничен. Ответственностью — потому что то, с чем приходится встречаться, требует терапевтической зрелости.

Содержание

Встреча с Тенью	5
Павел Жданов	6
Содержание	6
Предисловие автора	7
Введение: это всё?	9
Глава 1: Кризис, который понимают неправильно	11
Что его запускает	13
Не болезнь	15
Глава 2: Тень — что живёт за персоной	16
Персона и её цена	17
Что такое Тень	18
Проекция Тени	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Встреча с тенью

Том 03

Павел Викторович Жданов

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0070-5738-7 (т. 3)

ISBN 978-5-0070-3594-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Встреча с Тенью

Кризис середины жизни: карта, механика и выход

Серия «Четыре кризиса — одна жизнь». Том 03

Павел Жданов

Содержание

*«Тот, кто смотрит вовне — спит. Тот, кто смотрит
внутрь — пробуждается». — Карл Густав Юнг*

Предисловие автора

Сергей пришёл ко мне в октябре. Он позвонил сам — что уже о многом говорит. Мужчины в сорок восемь лет не звонят психотерапевтам просто так.

«Депрессия», — сказал он в трубку. Коротко, как диагноз. Как будто называл болезнь чужого человека.

Когда он сел напротив — я увидел человека, у которого всё есть. Это было заметно по каждой детали: выправка, часы, способ занять кресло. Компания, которую он строил двадцать лет. Семья. Загородный дом. «По всем меркам, — сказал он, — у меня прекрасная жизнь».

Потом помолчал.

«Я просто не понимаю, зачем она».

Я не стал торопиться с ответом. Потому что это был не запрос на ответ. Это был первый раз за многие годы, когда он произнёс это вслух.

Третий кризис — самый глубокий из четырёх.

Первый спрашивает: кто я? Второй: правильно ли я живу? Третий задаёт вопрос, которого не ждёшь: «Это всё?» И этот вопрос не отпускает — ни днём, ни в три часа ночи, когда просыпаешься и лежишь, глядя в темноту.

Книги о «кризисе среднего возраста» обычно описывают его карикатурно: красная спортивная машина, молодая лю-

бровница, синдром Питера Пэна. Это — поверхность. За ней — нечто принципиально иное: первое по-настоящему взрослое столкновение со смертью, с непрожитым, с тем, от чего прятался всю первую половину жизни.

Карл Густав Юнг, сам переживший этот кризис в тридцать восемь лет и потративший на его осмысление следующие четыре года, назвал его «вратами индивидуации» — процессом, при котором человек начинает становиться тем, кем он есть в самой глубине, — а не тем, кем научился быть.

Это не разрушение — переход.

Ещё несколько слов об инструменте.

Третий кризис — место, где гипнотерапия работает с особой точностью и особой ответственностью. Точностью — потому что материал кризиса лежит в бессознательном, куда обычный разговор не достаёт. Ответственностью — потому что то, с чем здесь встречаешься, требует зрелости от терапевта.

Что такое гипнотерапия в этом контексте, какие исследования стоят за ней и почему она работает именно здесь — отдельная глава, восьмая. Сначала — о самом кризисе.

Все имена и детали изменены. Узнаваемость — не в именах и обстоятельствах. В самом переживании.

Введение: это всё?

Три слова. Иногда — вопросительный знак. Иногда — без него, потому что вопросительный знак предполагает, что ответ ещё возможен, а так не всегда кажется.

«Это всё?»

Кризис середины жизни начинается с этого вопроса — или с его предчувствия. С момента, когда человек, достигший того, чего хотел достичь, обнаруживает: внутри не то, что ожидалось.

Не пустота в смысле «ничего нет». Пустота в смысле «есть всё, а ощущения — нет».

Психиатр Эллиот Жак в 1965 году первым дал этому феномену клиническое имя. Изучая биографии творческих людей — художников, писателей, композиторов, — он заметил устойчивую закономерность: примерно в тридцать пять — сорок пять лет у многих из них происходил резкий перелом. Одни умирали. Другие переживали творческий кризис, из которого выходили с совершенно другим способом работы. Третьи впервые создавали нечто по-настоящему глубокое — именно потому, что столкнулись со смертностью лицом к лицу.

Жак назвал это «кризисом среднего возраста» — и описал его центральный механизм: осознание собственной смертно-

сти не как абстрактного факта, а как личной реальности. Не «все люди смертны». А «я умру. И не в каком-то далёком будущем. Примерно столько же, сколько уже прожито, — и осталось».

Это осознание меняет всё.

В двадцать пять лет впереди — вечность. В сорок пять за плечами — конкретная прожитая жизнь. И впереди — уже не абстрактное будущее, а исчислимое время.

И смотришь на то, что сделал — иначе. На то, что не сделал — тоже.

Этот кризис — третий в серии. Он строится на том, что было в первых двух: на ответе «кто я?» и на ответе — «правильно ли я живу?». Если эти ответы были честными — третий кризис будет глубоким, но проходимым. Если первые два были пропущены или пройдены не до конца — третий разворачивается с удвоенной силой, вбирая в себя незавершённые вопросы прошлого.

Четвёртый кризис — он будет последним — задаст вопрос «была ли моя жизнь настоящей?». Ответ на него сформируется здесь, в среднем возрасте.

Глава 1: Кризис, который понимают неправильно

«Первая половина жизни посвящена тому, чтобы встроиться в мир. Вторая — тому, чтобы встретиться с собой». — Карл Густав Юнг (приблизительная передача идеи)

Когда говорят «кризис среднего возраста» — обычно имеют в виду что-то вроде мужчины в кожаной куртке на мотоцикле. Или женщины, которая внезапно записалась на танго и перекрасила волосы. Карикатура понятная, безопасная — и почти полностью мимо.

Настоящий кризис среднего возраста гораздо тише, глубже и значительнее.

Что это на самом деле

Американский психиатр Эллиот Жак, изучивший биографии трёхсот пятидесяти выдающихся людей, обнаружил не мотоциклы. Он обнаружил паттерн (от англ. pattern — повторяющаяся закономерность): в тридцать пять — сорок пять лет резкий перелом, который одних разрушал, а других выталкивал на совершенно иной уровень.

Данте открыл «Божественную комедию» словами: «Земную жизнь пройдя до половины, я очутился в сумрачном ле-

су». Действие поэмы разворачивается в 1300 году — Данте было тридцать пять.

Гоголь сжёг второй том «Мёртвых душ» в сорок два.

Гоген в тридцать пять бросил работу биржевого маклера. В сорок три — семью и уехал на Таити.

Это не инфантилизм — это вопрос, который первая половина жизни всё время откладывала.

Что его запускает

Не возраст сам по себе. Не конкретная дата рождения. Жак был точен: центральный триггер (от англ. trigger — спусковой крючок; событие или переживание, запускающее цепную реакцию) — осознание смертности как личной, а не абстрактной реальности.

Это осознание приходит по-разному. Смерть ровесника или чуть более старшего друга. Первое серьёзное заболевание. Взгляд на отца или мать — и внезапное понимание: «Я скоро буду там, где они». Или просто — внутренний поворот без конкретного события. Но необратимый.

Психолог Бернайс Ньюгартен (Bernice Neugarten) показала: важен не только сам опыт, но и то, вписывается ли он в «социальные часы» (social clock — набор культурных ожиданий о том, что должно происходить в определённом возрасте). Смерть ровесника в сорок пять ощущается как кризис. Смерть бабушки в восемьдесят — как грусть, но не катастрофа. Потому что первое нарушает «порядок вещей».

Юнг и его «ночное плавание»

Юнг переживал свой кризис в тридцать семь — сорок два года. Разрыв с Фрейдом, профессиональная изоляция, годы погружения в бессознательное, которые сам называл «спуском в преисподнюю». Из этого опыта выросли его ключевые

идеи — Тень, Персона, Индивидуация, Самость.

Юнг первым сказал вслух то, что другие чувствовали, но не умели назвать: первая половина жизни строится по законам адаптации. Нужно встроиться в мир, занять место, создать идентичность, которую мир примет. Для этого часть себя приходится прятать — в то, что Юнг назвал Тенью (der Schatten — нем.: всё, что было вытеснено из сознания ради формирования социально приемлемой личности).

В сорок лет Тень начинает стучать в дверь. И либо человек открывает её — осознанно, с поддержкой, шаг за шагом — либо она выламывает дверь сама.

Не болезнь

Все карикатуры на этот кризис пропускают одно: это не патология.

Американский психолог Стэнли Холл в начале XX века описал среднюю взрослость как период «второго рождения». Левинсон называл переход сорокалетия «вторым подростковым возрастом» — не потому что человек ведёт себя инфантильно, а потому что вопросы, задаваемые в этом возрасте, по глубине сопоставимы с вопросами отрочества.

Масштабное американское исследование MIDUS (Midlife in the United States — «Средний возраст в США»), запущенное в 1994 году и охватившее более семи тысяч участников, показало: около двадцати процентов людей переживают острый кризис среднего возраста в клиническом смысле. Но восемьдесят процентов проходят через период серьёзной переоценки жизненных ценностей и приоритетов.

То есть кризис почти универсален, а вот острая форма — нет.

Глава 2: Тень — что живёт за персоной

«Встреча с собственной Тенью — это встреча с тем, что вы есть, а не с тем, кем хотели бы быть». — Карл Густав Юнг

Чтобы понять, почему кризис середины жизни неизбежен, нужно понять механизм, который работает всю первую половину.

Персона и её цена

Юнг позаимствовал термин из латыни: *persona* — маска, которую надевали античные актёры. Персона в его понимании — это совокупность ролей, масок, адаптаций, которые человек создаёт для взаимодействия с миром. Профессиональная, семейная, социальная. «Я — успешный руководитель». «Я — хорошая мать». «Я — надёжный партнёр».

Персона необходима. Без неё в обществе не проживёшь. Проблема возникает, когда человек перестаёт замечать разницу между персоной и собой. Когда маска срастается с лицом.

Это происходит постепенно. Каждый раз, когда в детстве и юности человек получал сигнал: «это в тебе неприемлемо» — агрессия, слабость, чувствительность, амбиции, странность — он убирал эту часть с глаз долой. Не уничтожал — убирал подальше, в то пространство психики, которое Юнг назвал Тенью.

Что такое Тень

Тень (der Schatten) — не монстр и не «тёмная сторона». Это совокупность всего, что было вытеснено из сознательной жизни ради формирования персоны.

В Тени живут не только болезненные вещи. Там есть то, что Юнг называл «золотой Тенью» — непрожитый потенциал, подавленные таланты, качества, которые в человеке есть, но которых он никогда себе не разрешал. Мужчина, который с детства слышал «мужчины не плачут», может нести в Тени огромную способность к нежности. Женщина, которой говорили «не высовывайся», — незаурядные амбиции и лидерские качества.

Тень — не враг. Скорее хранилище.

Как Тень даёт о себе знать

До среднего возраста Тень обычно молчит. Персона работает, жизнь идёт по плану. Но примерно к сорока — сорока пяти годам что-то меняется.

Юнг описывал это через аналогию с солнцем: в первой половине дня солнце поднимается — энергия нарастает, тень укорачивается. После полудня солнце начинает клониться — и тень удлиняется. Середина жизни — это «полдень» психики. Момент, когда тень начинает расти.

Ощущается это по-разному.

Мужчина, всю жизнь строивший карьеру и подавлявший чувствительность, начинает ронять слёзы на фильмах, которые раньше оставляли его равнодушным. Женщина, жившая в роли «хорошей жены», внезапно ощущает глухую ярость, которую не может объяснить. Человек, всю жизнь считавший себя «рационалом», начинает переживать нечто похожее на мистические состояния.

Это не патология — Тень возвращает то, что было вытеснено.

Проекция Тени

Прежде чем человек встретится с Тенью напрямую, он чаще всего встречает её через проекцию (от лат. *proiectio* — выбрасывание вперёд; психологический механизм, при котором собственные неприемлемые качества приписываются другим людям).

Юнг заметил: то, что сильнее всего раздражает или восхищает в других, — скорее всего принадлежит собственной Тени.

Начальник, который приходит в ярость от лени подчинённых, — вероятно, давно не позволяет себе отдыхать. Человек, восхищающийся чужой смелостью и никогда не называющий себя смелым, — скорее всего, несёт в Тени незадействованную храбрость.

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.