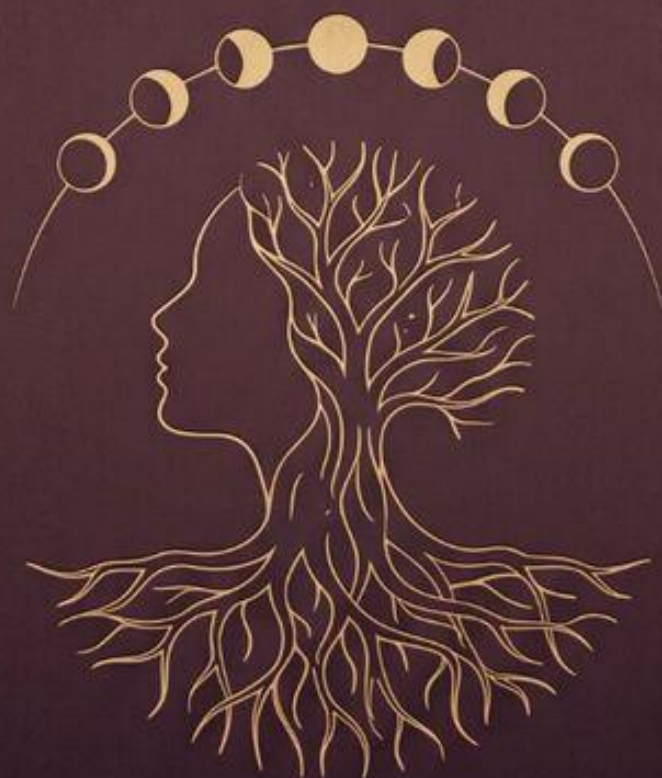


СЕРИЯ «ЧЕТЫРЕ КРИЗИСА — ОДНА ЖИЗНЬ»

18+



КРИЗИС ЖЕНЩИНЫ



Специфика гипнотерапии женских
жизненных переходов

ПАВЕЛ ЖДАНОВ

Павел Жданов

**Кризис женщины. Том 08. Серия
«Четыре кризиса — одна жизнь»**

«Издательские решения»

Жданов П. В.

Кризис женщины. Том 08. Серия «Четыре кризиса — одна жизнь»
/ П. В. Жданов — «Издательские решения»,

Женский путь через жизненные кризисы устроен иначе, чем мужской: идентичность строится через отношения, а Тень несёт подавленные амбиции и право на несогласие. Автор-гипнотерапевт адаптирует клинические протоколы специально для женщин — от кризиса материнства до феномена «невидимой женщины» после 50. Отдельные главы посвящены репродуктивным потерям и встрече с Дикой Женщиной. Опора на Джоссельсон, Гиллиган, Вудман, Пинколу Эстес. Для терапевтов и женщин, ищущих себя.

© Жданов П. В.

© Издательские решения

Содержание

Кризис женщины	6
Павел Жданов	7
ТОМ 08	8
О книге	9
Предисловие автора	10
Введение	11
Другой маршрут	12
Как устроена эта книга	13
Глава первая	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Кризис женщины Том 08. Серия «Четыре кризиса — одна жизнь»

Павел Викторович Жданов

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0071-0743-3 (т. 8)

ISBN 978-5-0070-8648-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Кризис женщины

Специфика гипнотерапии женских жизненных переходов

Серия «Гипнотерапия жизненных кризисов». Том 08

Павел Жданов

Серия «Гипнотерапия жизненных кризисов»

ТОМ 08

КРИЗИС ЖЕНЩИНЫ

Специфика гипнотерапии женских жизненных переходов

О книге

Женский путь через четыре жизненных кризиса фундаментально отличается от мужского. Женская идентичность строится через отношения, а не через автономию (Джоссельсон). Женская мораль — через заботу (Гиллиган). Женская Тень несёт подавленные амбиции, агрессию и право на несогласие (Вудман, Пинкола Эстес).

Книга адаптирует клинические протоколы гипнотерапии для женщин: реляционная природа кризиса I, материнское измерение кризиса II, освобождение от чужих ожиданий как женский маршрут кризиса III, роль хранительницы мудрости в кризисе IV.

Специальные главы: репродуктивные потери, переход из роли матери, феномен «невидимой женщины» после 50 лет.

Теоретическая база: Ружелин Джоссельсон, Кэрол Гиллиган, Мэрион Вудман, Кларисса Пинкола Эстес.

Клинические методы: эриксоновский гипноз, терапия частей по Хантеру, регрессия по Бойну, соматический диалог.

Предисловие автора

Наталья пришла в ноябре. Пятьдесят два года, руководитель крупного некоммерческого фонда. На первую встречу — в строгом сером костюме, с ноутбуком в руках. Говорила быстро, по пунктам.

— Мне нужно разобраться, почему я не могу принять решение. Три года назад дети выросли и разъехались. Муж занят своей жизнью — это нормально, у нас хорошие отношения. Я возглавляю фонд. Всё, что надо было сделать, — я сделала. Но с тех пор что-то сломалось. Не знаю что.

Она посмотрела на ноутбук, потом закрыла его.

— Если быть честной: я не знаю, кто я, если я не чья-то мать. Если я не для кого-то. Это глупо звучит.

Не глупо. Это — точный диагноз.

Наталья переживала то, что в психологии называют «постматеринским кризисом» — переход из роли матери, которая определяла её идентичность двадцать пять лет, к чему-то ещё. К себе, которую она никогда по-настоящему не знала, потому что всегда была для кого-то другого.

Женский жизненный кризис разворачивается в другом пространстве, чем мужской. Не в пространстве автономии и достижения — в пространстве отношений, заботы, принадлежности. Понять эту разницу — значит понять женский маршрут через кризис.

Эта книга написана для гипнотерапевтов, которые работают с женщинами в кризисе. Женский путь через кризис устроен иначе — и это требует иных инструментов. Женский способ переживать, выстраивать идентичность, встречаться с Тенью — всё это не вариация мужского опыта, а самостоятельная клиническая реальность.

Стандартные клинические протоколы разработаны преимущественно на основе мужского опыта. Просто так сложилось исторически. Эта книга исправляет это применительно к гипнотерапевтической работе.

Я вела Наталью восемь месяцев. Она нашла не «решение» — она нашла себя. Это оказалось важнее.

Все имена и клинические детали изменены.

Введение

Другой маршрут

Почему женский кризис — не мужской кризис в женском теле

В 1982 году Кэрол Гиллиган опубликовала книгу «Иным голосом» — прямой полемический ответ на теорию морального развития Лоуренса Кольберга. Кольберг, описывая стадии нравственного взросления, использовал в исследованиях только мужчин. Гиллиган показала: женщины проходят те же стадии иначе. Они рассуждают о нравственном выборе не через абстрактные принципы справедливости, а через реальные отношения и заботу о живых людях.

Слабость или незрелость? Нет. Другая логика нравственного мышления — столь же сложная и развитая, просто другая.

То же самое верно для жизненных кризисов.

Большинство классических теорий взрослого развития — Эриксон, Левинсон, Гулд, Вэйллант — построены преимущественно на мужских данных. Эриксон описывал кризис идентичности как процесс отделения и индивидуации. Левинсон строил периодизацию жизни по материалам интервью с сорока мужчинами. Когда те же авторы обращались к женщинам — они обнаруживали, что схемы работают иначе, требуют поправок, а некоторые центральные понятия вовсе не применимы.

Ружелин Джоссельсон, продолжая эту традицию критического анализа, провела сорок лет, изучая женскую идентичность — и сформулировала главный вывод: женская идентичность строится через качество отношений, а не через достижения и автономию. «Я» женщины определяется не тем, чего она достигла, а тем, кем она является в своих связях с другими.

*Женский кризис — другого измерения, чем мужской. Его вопрос — не «чего я достиг?», а «для кого я есть? Кто я в своих отношениях?»
Это кризис принадлежности — не достижения.*

Клинические следствия

Гипнотерапевт, работающий с женщиной в кризисе, должен знать несколько вещей, которые меняют всю работу.

Запрос формулируется через отношения. Женщина редко приходит и говорит: «Я переживаю экзистенциальный кризис». Она говорит: «У нас с мужем всё хорошо, но я потеряла себя». Или: «Дети выросли, и я не знаю, зачем вставать». Или: «Я всю жизнь заботилась о других — и вдруг поняла, что меня нет».

Отношения — и ресурс, и мишень терапевтической работы. Работа через реляционный контекст: образы значимых других, воображаемый диалог, тема принадлежности — всё это резонирует глубже, чем работа от автономии.

Женская Тень несёт специфическое содержание. Мэрион Вудман и Кларисса Пинкола Эстес описали это подробно: подавленные амбиции, агрессия, право на несогласие, сексуальность, «неприличная» сила. То, что общество объявляет в женщине недопустимым — и что поэтому уходит в Тень.

Транс работает иначе. Женщины, как правило, легче входят в состояния, где задействован реляционный контекст: образы близких, детские воспоминания, телесные ощущения привязанности. Но могут сопротивляться запросам на «независимое» внутреннее присутствие — «быть только собой», без связи с кем-то.

Как устроена эта книга

Восемь глав движутся от теоретического фундамента к конкретным протоколам.

Глава первая — теория: четыре ключевых автора, без которых работа с женщиной в кризисе невозможна. Джоссельсон, Гиллиган, Вудман, Пинкола Эстес.

Главы вторая-пятая — кризисы по порядку: как кризис I, II, III, IV разворачивается специфически у женщины, и как работать с каждым.

Глава шестая — репродуктивные потери: выкидыш, прерывание беременности, бесплодие. Отдельная глава, потому что это отдельный клинический мир.

Глава седьмая — феномен «невидимой женщины» после 50: социальное обесценивание и работа с постматеринской идентичностью.

Глава восьмая — адаптированные протоколы: как конкретно менять стандартные гипнотерапевтические техники в работе с женщинами.

Глава первая

Женский и мужской маршрут через четыре кризиса
по Джоссельсон, Гиллиган, Эрикссону, Левинсону

Кризис	Мужской маршрут	Женский маршрут
I 12-22	Индивидуализация, отделение, автономия	Реляционная идентичность: «кто я в глазах других?»
II 22-40	Близость vs. изоляция; партнёрство	Материнство; трансформация идентичности
III 40-55	Встреча с Тенью: чувствительность, смысл	Встреча с Тенью: агрессия, амбиции, право на несогласие
IV 55+	Интеграция, мудрость, наследие	«Хранительница»: передача и героическая трансценденция

Рис. 1. Женский и мужской маршрут через четыре кризиса

Четыре голоса

Теоретический фундамент работы с женщиной в кризисе

«У женщины другой голос. Не тихий — другой»

— Кэрол Гиллиган

Четыре автора создали концептуальную основу, без которой невозможно понять, что происходит с женщиной в жизненном кризисе. Все четверо — женщины-практики, писавшие о том, что сами видели: в кабинетах, аудиториях и собственной практике.

Ружелин Джоссельсон: идентичность через принадлежность

Джоссельсон начала своё исследование в 1972 году — и продолжала сорок лет, проследив судьбы одних и тех же женщин от студенческой скамьи до шестого десятка. Её главная книга «Revisioning the Self» (1996) перевернула понимание женской идентичности.

Эриксонова схема идентичности предполагала, что взрослый человек формирует «я» через отделение от значимых других и обретение автономии. Джоссельсон показала: это справедливо преимущественно для мужчин. Женщины формируют идентичность иначе — не через разрыв связей, а через их качество и глубину.

Она ввела термин «реляционная идентичность» (relational identity): «я» как система отношений, в которую человек вписан и через которую определяет себя. Зависимость? Незрелость? Нет. Другая структура Я — столь же стабильная и сложная, как и автономная.

Клиническое следствие по Джоссельсон

Женщина в кризисе не задаёт вопрос «кто я сама по себе?». Она задаёт вопрос «кто я в этих отношениях — и правильны ли эти отношения для меня?»

Потеря значимых отношений (развод, смерть близкого, уход детей) воспринимается как потеря части идентичности — не просто утрата человека.

Восстановление идентичности у женщины идёт через новые или изменившиеся отношения — не через уход в одиночество и рефлекссию.

Кэрол Гиллиган: этика заботы

Гиллиган разработала теорию «этики заботы» (ethics of care) — как альтернативу «этике справедливости» Кольберга. Её исследования показали: когда женщины сталкиваются с нравственной дилеммой, они рассуждают не через абстрактные принципы («что справедливо по правилу?»), а через конкретные отношения («как это решение затронет конкретных людей, которые мне важны?»).

Для терапии это важно напрямую. Женщина в кризисе не может «просто выбрать себя» — потому что её способ мышления органично включает последствия для других. Попытка заставить её «думать только о себе» не освобождает — она создаёт вину.

Работа с кризисом у женщины — это работа с реляционным полем, а не с отдельным «я». Вопрос «чего хочешь ты?» должен разворачиваться медленно, через признание всей сложности её взаимосвязей — а не требовать немедленного ответа «в вакууме».

Женщина не «отказывается от себя» из-за психологической незрелости. Её способ быть собой — через заботу о других. Задача терапии: помочь включить в эту заботу себя саму.

Мэрион Вудман: женская Тень

Канадский юнгианский аналитик Мэрион Вудман работала с женщинами сорок лет — и описала в деталях то, что оказывается в женской Тени (в юнговском смысле — вытесненных, неприемлемых частях себя).

Мужская Тень несёт, как правило, подавленную чувствительность, зависимость, слёзы. Женская Тень — противоположное: подавленная агрессия, амбиции, право на несогласие, сексуальность без функции продолжения рода, «некрасивая» сила.

Вудман показала: культура систематически учит женщину, что эти качества «некрасивы», «неженственны», «опасны». В результате женщина вырастает с Тенью, переполненной силой, — которую она боится, не признаёт и которая возвращается через болезнь, депрессию, зависимость, отношения с жёсткими мужчинами.

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.