

СЕРИЯ «ЧЕТЫРЕ КРИЗИСА — ОДНА ЖИЗНЬ»

12+



ПЕРЕПИСАТЬ ИСТОРИЮ ЖИЗНИ



Нарративная гипнотерапия
жизненных кризисов

ПАВЕЛ ЖДАНОВ

Павел Жданов

Переписать историю жизни.

**Том 10. Серия «Четыре
кризиса — одна жизнь»**

<https://litres.ru/74395658>

ISBN 9785007110433

Аннотация

Борис Михайлович тридцать лет проработал на заводе, который потом закрыли — и был уверен, что жизнь прошла впустую. Пока не вспомнил про Серёжу, инженера, которого когда-то обучил. Факты не изменились — изменился главный герой истории. Книга о том, как гипнотерапия работает с нарративом: обзор жизни в трансе, реконструкция «застрявших» историй, работа с наследием. Для терапевтов, которые ищут инструмент глубже разговора — и для тех, кто застрял в истории, где проигрывает.

Содержание

Переписать историю жизни	5
Нарративная гипнотерапия жизненных кризисов	5
Павел Жданов	6
Содержание	6
ТОМ 10	7
Нарративная гипнотерапия жизненных кризисов	7
О книге	8
Предисловие автора	9
Кризис как кризис нарратива	11
Как устроена эта книга	14
Глава первая	15
Нарративная идентичность	16
Нарратив как структура идентичности	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Переписать историю жизни Том 10. Серия «Четыре кризиса — одна жизнь»

Павел Викторович Жданов

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0071-1043-3 (т. 10)

ISBN 978-5-0071-1045-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Переписать историю жизни

**Нарративная гипнотерапия
жизненных кризисов**

Серия «Гипнотерапия жизненных кризисов». Том 10

Павел Жданов

Содержание

Серия «Гипнотерапия жизненных кризисов»

ТОМ 10
ПЕРЕПИСАТЬ
ИСТОРИЮ ЖИЗНИ

Нарративная гипнотерапия
жизненных кризисов

О книге

Нарративная теория МакАдамса: мы — это истории, которые рассказываем о себе. Жизненный кризис — это кризис нарратива. Человек застрял в истории, где он проигрывает.

Три ключевых инструмента: гипнотический обзор жизни (Батлер + гипнотерапия), протокол нарративной реконструкции, Legacy Racing — работа с тем, что человек оставляет после себя.

Для каждого кризиса — своя нарративная задача: рождение истории идентичности, история близости и разочарования, история трансформации, история целостности.

Теоретическая база: Дэн МакАдамс, Роберт Батлер, Майкл Уайт, Дэвид Эпстон, Пол Балтес.

Клинические методы: эриксоновский гипноз, гипнотический обзор жизни, нарративная реконструкция, Legacy Racing, реавторство.

Предисловие автора

Борис Михайлович пришёл в шестьдесят шесть. Бывший главный инженер крупного завода. На пенсии три года. Запрос — сухой и точный: «Не могу перестать думать о прошлом. Кажется, я всё сделал неправильно».

— Что именно неправильно?

Долгая пауза.

— Всё. Выбрал не ту профессию. Женился не так. Завод этот — тридцать лет — а потом его закрыли. Ничего не осталось. Я смотрю назад — и вижу только провалы.

— А что осталось? Не от завода — от вас.

Он смотрел мимо меня. Потом:

— Двое детей. Внуки. Несколько людей, которых я когда-то обучил — они сейчас хорошие специалисты.

— Расскажите об одном из них.

Следующий час он говорил о Серёже — молодом инженере, которого он подобрал стажёром в девяностых и «вытащил» за несколько лет совместной работы. Серёжа сейчас руководит крупным производством в другом городе. Позвонил месяц назад — сказал спасибо.

К концу разговора история Бориса Михайловича выглядела иначе. Факты не изменились — изменился главный герой. Теперь это был человек, который передал своё дело дальше, а не тот, который «провалил завод».

Это — нарративная работа. Факты те же. История другая.

Жизненный кризис — кризис нарратива. Человек застрял в истории, в которой он проигрывает. Задача терапии — найти историю, в которой прошлое имеет смысл. Прошлое при этом остаётся тем же.

Все имена и клинические детали изменены.

Кризис как кризис нарратива

О том, почему история важнее фактов

«Мы — это истории, которые мы рассказываем о себе»

— Дэн МакАдамс

Дэн МакАдамс, профессор психологии Северо-Западного университета, разработал «нарративную теорию идентичности» — один из самых точных подходов к тому, как взрослый человек строит смысл своей жизни.

Центральный тезис: к концу второго десятилетия жизни люди начинают собирать свой опыт в «личный нарратив» — внутреннюю, продолжающуюся историю, которая придаёт жизни единство, смысл и направление. Эта история не просто воспоминание — она активный конструкт (живая рабочая модель), который постоянно переписывается по мере того, как происходят новые события.

Жизненный кризис нарушает эту историю. Событие — потеря работы, развод, болезнь, уход детей, встреча со смертью — не вписывается в привычный нарратив. Старая история больше не работает. Новой ещё нет. Человек остаётся в «нарративном вакууме» — и именно он ощущается как кризис.

Роберт Батлер, американский психиатр, в 1963 году опи-

сал феномен «обзора жизни» (life review) — спонтанно возникающего у пожилых людей процесса ретроспективного переосмысления прожитого. Он показал: этот процесс нормален, адаптивен и при правильном сопровождении ведёт к целостности и принятию. Без сопровождения — к депрессии и отчаянию.

Гипнотерапия добавляет к этой работе особый ресурс: изменённое состояние сознания открывает слои жизненной истории, которые в обычном разговоре остаются закрытыми.

В трансе история рассказывается честнее. Защитные конструкции снижаются. Забытые главы всплывают. Связи между событиями обнаруживаются сами. Гипнотический обзор жизни глубже обычного разговора — человек говорит то, что знает, а не то, что должен сказать.

Три инструмента нарративной гипнотерапии

Три техники составляют ядро нарративного подхода в работе с кризисами. Каждой посвящена отдельная глава.

Первый инструмент — гипнотический обзор жизни: структурированное путешествие через ключевые главы прожитого в состоянии транса. Не список событий — нарративное исследование, в котором история открывается заново.

Второй инструмент — нарративная реконструкция: работа с конкретным «застрявшим» нарративом, который удерживает кризис. Переписывание сюжета — с тем же главным героем, но с другой точки зрения.

Третий инструмент — Legacy Pacing: работа с тем, что че-

ловек хочет передать. Что остаётся после него — в людях, в делах, в памяти. Будущее как опора для настоящего.

Как устроена эта книга

Десять глав движутся от теоретического основания к протоколам и нарративным задачам каждого кризиса.

Первые три главы — фундамент: МакАдамс, Батлер, нарративная реконструкция как метод. Четвёртая глава — как гипноз открывает доступ к нарративным слоям. Главы пятая-восьмая — нарративная задача каждого из четырёх кризисов. Девятая — Legacy Racing. Десятая — реавторство как финальная точка нарративной работы.

Глава первая



Рис. 1. Три инструмента нарративной гипнотерапии

Нарративная идентичность

МакАдамс: мы — это истории, которые мы рассказываем

«Идентичность — это нарратив. Без него человек — набор фактов без связи»

— Дэн МакАдамс

Дэн МакАдамс разработал концепцию «личного нарратива» (personal narrative) в конце 1980-х — и с тех пор провёл сотни исследований о том, как люди рассказывают истории своей жизни и что эти истории говорят об их психологическом состоянии.

Его находки важны для клиницистов напрямую.

Нарратив как структура идентичности

По МакАдамсу, взрослая идентичность — это не набор черт и не список ролей. Это интегрированная история, в которой человек — главный герой, прошлое объясняет настоящее, настоящее указывает на будущее, а жизнь в целом имеет смысл и направление.

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.