18+

Четыре кризиса — одна жизнь

Как пройти главные повороты жизни и остаться собой

КНИГА ДЛЯ МУЖЧИН



ПАВЕЛ ЖДАНОВ

Павел Жданов

Четыре кризиса — одна жизнь. Книга для мужчин. Как пройти главные повороты жизни и остаться собой

https://litres.ru/74834069
ISBN 9785007151528

Аннотация

Работа есть, семья есть, машина есть. А радости нет. Вы глушите мотор у подъезда и не спешите подниматься. И всем отвечаете: «Нормально».

Это не характер и не усталость. В жизни мужчины есть четыре порога, и через каждый он обычно проходит один. За это приходится платить, и цена видна не сразу.

Автор рассказывает, что происходит с мужчиной на этих порогах и кто всё это время ждёт его там.

Одна из глав этой книги почти наверняка о вас.

Содержание

Павел Жданов 6
Вместо предисловия. Порог 7
Как читать эту книгу 10
Введение. Мужчина без карты 13
- Кризис не чинится 13
- Цена молчания 15
- Четыре поворота одной жизни 16
- Три шага любого перехода 18
- Отец 22
- Два голоса внутри 24
- Порог без провожатого 25
- Опоздавший провожатый 28
- Если чувств не слышно 31

Книга на одной странице 34
Где вы сейчас. Тест 35
- Часть 1. Какой вопрос звучит громче 36
- Часть 2. На каком вы шаге 39
- Часть 3. Кого вы, возможно, оставили 40
- Если результат вас встревожил 42

Глава 1. Буря идентичности. Кризис I: «Кто я?» 43
- 1.1. История Артёма 44
- 1.2. Что происходит 45
- 1.3. Как этот кризис проживает парень 46

1.4. Наследство поколений 49
1.5. Два голоса 51
1.6. Четыре позиции поиска себя 53
1.7. Признаки первого кризиса 55
1.8. Ловушки 56
Конец ознакомительного фрагмента. 57

Четыре кризиса — одна жизнь. Книга для мужчин Как пройти главные повороты жизни и остаться собой

Павел Викторович Жданов

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0071-5152-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Павел Жданов
ЧЕТЫРЕ КРИЗИСА — ОДНА ЖИЗНЬ
Книга для мужчин

Как пройти главные повороты жизни и остаться собой

Вместо предисловия. Порог

Однажды почти каждый мужчина остаётся сидеть в машине у собственного подъезда. Мотор заглушен, дома ждут ужин и дети. А он сидит десять минут, двадцать, полчаса. Ничего не случилось. Просто подняться на свой этаж почему-то труднее, чем отработать смену.

У кого-то вместо машины балкон общежития в три часа ночи и сигарета, которую он так и не закурил. Другой засиживается в офисе, из которого все ушли, и не выключает компьютер. Третий сидит в гараже, где давно ничего не чинит. А четвёртый держался лучше всех на похоронах отца и до сих пор не понимает, почему тогда не заплакал. Место у каждого своё, а порог один: старая жизнь закончилась, новая не началась, и сказать об этом некому.

Ко мне, гипнотерапевту, мужчины редко приходят со словами «мне плохо». Они говорят иначе. «Хочу вернуть мотивацию». «Срываюсь на своих, надо с этим что-то делать». «Жена сказала сходить». «Пью больше, чем раньше, но всё под контролем». За деловыми формулировками стоит одно и то же: человек дошёл до поворота, а на повороте его никто не встретил.

В старых культурах у мальчика был обряд посвящения. Старшие мужчины уводили его из дома, проводили через испытание и возвращали к своим уже мужчиной. Обряд бывал

страшным, зато понятным: все знали, что с тобой происходит и что это закончится. Американский поэт Роберт Блай, много писавший о таких обрядах, считал, что современный мужчина взрослеет без них. Через порог его никто не проводит. Он проходит его один, а потом годами не уверен, прошёл ли.

Эта книга о четырёх таких порогах в мужской жизни. О том, почему они приходят, как их проходят мужчины, что бывает, если переход застрял, и как вернуться за собой. И о том, что у каждого такого порога провожатый всё же есть. Он опаздывает на десять, двадцать, тридцать лет, но приходит.

Теперь честно об авторе. Я мужчина, и многие из этих порогов знаю изнутри. Самый резкий из них достался мне в шестнадцать. Я поступил в военное училище, чтобы через четыре года стать офицером, и почти в один день поменялось всё. Дом сменила казарма, школьный класс — мужской коллектив, где никто не делает скидок на возраст. Вместо уроков начались вузовские лекции, зачёты и сессии, вместо свободного лета — армейский режим: подъём по команде, наряды, караулы, марш-броски. Вчерашний школьник за одно лето должен был стать мужчиной, и никто не объяснял, как это делается. Слов «обряд перехода» и «порог» я тогда не знал. Я узнал их много позже, когда начал работать с мужчинами и стал слышать в их историях отголоски своей. Знаю и сорокалетнее «это всё?». Но книга не о моей жизни. Она опирается на работу с клиентами, которые доверили мне свои ис-

тории, и на трудах исследователей, посвятивших годы мужскому развитию: Роберта Блая, Джеймса Холлиса, Терренса Рила, Сэма Кина, Дэниела Левинсона, Джорджа Вэйлланта. Где заканчивается проверенное знание и начинается моя авторская модель, я скажу прямо.

Соглашаться с каждой страницей не обязательно. Достаточно хотя бы раз узнать в ней себя.

Как читать эту книгу

Книгу можно читать подряд. Тогда перед вами пройдёт вся мужская жизнь: от парня, который не спит над вопросом «кем мне быть?», до мужчины, который подводит итоги и решает, кому передать то, что умеет.

Можно сразу открыть главу о своём кризисе. Ориентир — на схеме 1 во введении. Возраст подсказывает, но не решает: бывает, что вопрос двадцатилетних догоняет мужчину в тридцать пять, а вопросы середины жизни приходят к тридцатилетнему.

Перед главой 1 — «Книга на одной странице», где собрано главное, и короткий тест «Где вы сейчас». Он подскажет, с чего начать. Если книгу вам подарили или вы дарите её сами, загляните в раздел «Если вы дарите эту книгу».

Главы о кризисах устроены одинаково. В начале — врезка «Если у вас пять минут» для тех, кто привык листать. Затем короткая история, в которой многие узнают себя. Что происходит внутри. Как этот кризис проживает мужчина и какое место в нём занимает отец. Наследство, полученное от отцов и дедов. Спор двух внутренних голосов. Признаки кризиса и ловушки, в которые легко попасть. Три шага этого перехода. Истории мужчин в других обстоятельствах — в разделе «А если…». Рассказ о том, кого мужчина оставляет на пороге. Упражнения. Честный ответ на вопрос, когда пора к специа-

листу. Слова провожатого для этого порога. И главная мысль главы.

Глава 5 связывает четыре кризиса в одну жизнь и отвечает на вопросы, которые обычно остаются после чтения: как понять, что переход завершён, и не опасно ли возвращать оставленного. Глава 6 рассказывает, как работает помощь специалиста, глава 7 — как говорить о кризисе с близкими. В конце книги — страница для вашего собственного письма, маршрут на 30 дней, обряд, который можно провести для себя самому, и указатель упражнений. Если упражнения не идут и чувств не слышно, загляните во введение, в раздел «Если чувств не слышно».

Сквозь все главы проходит одна мысль — об опоздавшем провожатом. Она объяснена во введении, и к ней возвращается каждая встреча на пороге.

Упражнения здесь — задачи. У большинства есть понятный порядок действий, срок и способ проверить, что изменилось. Делать их можно в тетради, в заметках телефона, в гараже, на рыбалке — где вам удобнее думать. У ключевых упражнений есть вариант «без бумаги»: вслух, на диктофон, в дороге.

Все истории в книге собирательные, имена и детали изменены. Сложные слова объяснены прямо в тексте и собраны в глоссарии в конце книги. Там же — список литературы.

Книга не заменяет консультации врача, медицинской диагностики и лечения, а также помощи психолога или психо-

терапевта. Если беспокоит здоровье, сначала идите к врачу. Эта книга даёт карту. Идти по местности всё равно придётся самому — или с тем, кому вы доверяете.

Если вы дарите эту книгу

Часто книгу для мужчины покупает женщина: жена, мать, дочь, сестра. Если это вы, вот несколько советов.

Дарите без повода и без упрёка. Фраза «Прочитай, может, поймёшь, что с тобой» закроет книгу раньше, чем он её откроет. Лучше сказать просто: «Мне показалось, тебе будет интересно. Посмотри, если захочешь».

Подскажите вход. Многим мужчинам проще начать не с первой страницы, а с теста «Где вы сейчас», с «Книги на одной странице» или с главы, где герой его возраста. Короткая врезка «Если у вас пять минут» в начале каждой главы — тоже хорошая дверь.

Не ждите быстрых разговоров. Мужчина может прочитать главу и неделю ничего не сказать. Это не значит, что книга не сработала. Не спрашивайте каждый вечер, дочитал ли он и что понял.

Прочитайте сами раздел 7.4 «Как поддержать мужчину в кризисе». Он написан для вас.

И если вам страшно за него — он говорит, что жить незачем, или пьёт без остановки, — не ждите, пока он дочитает. Обращайтесь к специалисту, а если опасность близка, в экстренные службы. Подробнее — в главе 6.

Введение. Мужчина без карты

Кризис не чинится

Мальчика с детства учат обращаться с трудностями одним способом: решать. Сломалось — почини, не получается — поднажми. А если больно, терпи. «Мужики не плачут», «не ной», «соберись» — эти фразы слышали почти все, кто вырос в русскоязычных семьях. Они многому научили: держать удар, отвечать за своих, не бросать начатое. С одним они не справляются: кризис не чинится, его проживают.

Поэтому мужской кризис нередко выглядит совсем не как кризис. Американский семейный терапевт Терренс Рил много лет работал с мужчинами в депрессии и назвал свою книгу говорящими словами: «Я не хочу об этом говорить». Он показал, что у мужчин подавленность часто прячется за другим: за раздражением, работой без выходных, бокалом, который давно стал тремя, за риском на дороге и в делах. Женщина в депрессии чаще выглядит грустной. Мужчина в депрессии выглядит злым, занятым или смертельно уставшим. Окружающие, да и он сам, принимают это за характер. Рил назвал такое состояние **скрытой депрессией**.

Слово «кризис» пугает зря. У древних греков оно означало «решение», поворотный момент. Врачи античности назы-

вали кризисом день, когда болезнь достигает пика и решается её исход. Психологи называют **возрастными** (или **нормативными**) **кризисами** повороты, через которые проходит почти каждый. «Нормативный» значит ожидаемый, положенный по ходу жизни. Старая форма жизни стала тесной, а новая ещё не сложилась. Это не поломка. Так растёт взрослый человек.

На детях это видно хорошо. Годовалый малыш падает сотни раз, пока учится ходить. Трёхлетка на всё отвечает «нет» и «я сам». Подросток хлопает дверью. Родители в эти периоды устают, но понимают: ребёнок растёт. У взрослых всё то же самое. Только мужчина растёт молча, и снаружи этого почти не видно.

Цена молчания

Утешать легко: кризис нормален, через него проходят все. Это правда. Но мужчине стоит знать и другую правду. Непройденный переход не рассасывается сам. Он ищет выход, и мужской выход часто бьёт по здоровью и по жизни.

По данным Росстата, мужчины в России живут в среднем примерно на десять лет меньше женщин. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, в мире мужчины погибают от самоубийства более чем вдвое чаще женщин. На мужчин приходится и около трёх четвертей из 2,6 миллиона смертей в год, связанных с алкоголем.

У этих цифр много причин: тяжёлая работа, курение, дороги, наследственность. Но среди них есть и привычка терпеть молча, лечить тоску бутылкой и идти к врачу, когда уже поздно. Эта книга не обещает, что кризис пройдёт легко. Она о том, как пройти его, не расплачиваясь за него жизнью.

Четыре поворота одной жизни

В середине XX века американский психоаналитик Эрик Эриксон изменил взгляд на взрослую жизнь. Долго считалось, что человек развивается в детстве и юности, а потом просто живёт. Эриксон утверждал, что развитие продолжается до самого конца. На каждом этапе встаёт своя главная задача. Решённая задача даёт новую опору. Нерешённая никуда не девается и возвращается позже.

Опираясь на Эриксона и его последователей, мы выделяем во взрослой жизни четыре больших кризиса. У каждого свой главный вопрос.

Кризис I — «Буря идентичности». Примерно 17—22 года. Вопрос: «Кто я? И каким мужчиной мне быть?» **Идентичность** — ощущение себя: какой я, что для меня важно, чем я отличаюсь от других и что меня с ними связывает.

Кризис II — «Разрушение иллюзий». Примерно 22—40 лет. Вопрос: «С кем я и ради чего?» Это время семьи, работы, отцовства, ипотеки — и первых больших разочарований.

Кризис III — «Встреча с Тенью». Примерно 40—55 лет. Вопрос: «Это всё? И чью жизнь я прожил?» Сюда относится то, что в быту называют кризисом среднего возраста.

Кризис IV — «Путь к целостности». После 55 лет. Вопрос: «Как я прожил — и что оставлю после себя?»



Схема 1. Линия жизни: четыре кризиса

Цифры на схеме условные. Это средние ориентиры, а не расписание электричек. Один мужчина входит во второй кризис в двадцать, другой — в тридцать два. Кто-то проживает третий в тридцать восемь, после инфаркта друга или банкротства. А иногда кризисы накладываются, и мужчина одновременно решает вопросы двух возрастов. Об этом — в разделе 5.3.

Три шага любого перехода

Сто с лишним лет назад французский этнограф Арнольд Ван Геннеп изучал обряды разных народов: свадьбы, похороны, посвящения во взрослые. Он заметил, что все они устроены одинаково. Сначала человек покидает прежнее положение. Потом какое-то время находится «между» — как юноша, которого увели из деревни, но ещё не вернули мужчиной. И только затем входит в новое положение. Ван Геннеп назвал такие ритуалы **обрядами перехода**.

В конце XX века американский консультант Уильям Бриджес перенёс эту схему на современную жизнь. Обрядов у нас почти не осталось, но переходы никуда не делись. И каждый проходит три шага.

Прощание. Что-то заканчивается. Иногда это видят все: развод, увольнение, уход детей, пенсия. Иногда видите только вы: прежние цели перестали заводить, привычная роль стала чужой. Прощание обычно болезненно, даже если вы выбрали его сами.

Промежуточная зона. Бриджес называл её «нейтральной». Старое ушло, новое ещё не пришло. Пусто и тревожно. Хочется поскорее выскочить — вернуться в прежнее или рвануть в первое попавшееся «новое». Но ответы вызревают как раз в этой пустоте. Такое состояние называют **лиминальным**, от латинского limen — «порог»: человек уже вы-

шел из старого, но ещё не вошёл в новое.

Новое начало. Появляется новая опора: иное понимание себя, другие отношения и цели. Новое начало нельзя назначить приказом. Оно приходит, когда внутри всё готово.



Схема 2. Три шага любого перехода

Эта схема пригодится в каждой главе. Когда кажется, что всё рухнуло и ничего не понятно, спросите себя: на каком я шаге? Если вы в промежуточной зоне, то пустота и растерянность — нормальная часть дороги, а не признак того, что вы сломались.

Почему мужчине нужна отдельная книга

Психологию взрослого развития долго строили на мужских биографиях. Американский психолог Дэниел Левинсон

в 1970-е годы подробно расспросил сорок мужчин — рабочих, менеджеров, учёных, писателей — об их жизни. Казалось бы, о мужском пути известно всё. Но эти работы описывали, как мужчина движется вперёд: строит карьеру, добивается, завоёвывает место. О том, что он при этом теряет и как переживает свои потери, говорили гораздо меньше.

Левинсон заметил две вещи, которые пройдут через всю эту книгу. Первая — **Мечта**: смутный образ себя в будущем, который у молодого мужчины складывается к двадцати с небольшим. Тот, кому удаётся найти для Мечты место в жизни, живёт с ощущением смысла. Тот, кто её предал, рано или поздно расплачивается. Вторая — **наставник**: старший мужчина, который верит в младшего и помогает ему войти во взрослый мир. Наставник появлялся далеко не у всех.

Первая мужская особенность — переходы без провожатого. Роберт Блай и его единомышленник, исследователь мифов Майкл Мид, писали, что современная культура оставила мужчину без обрядов и без старших. Никто не говорит парню: «Ты прошёл. Теперь ты один из нас». И он ищет подтверждения сам: в драках, в армейской иерархии, в деньгах, в машинах, в количестве женщин. Подтверждение получено, а уверенности всё нет.

Вторая особенность — сценарий героя. Американский философ Сэм Кин писал, что мужчиной в нашей культуре становятся через три обряда — войну, работу и секс. Отсюда и роли: воин, добытчик, завоеватель. Мужчина выполня-

ет сценарий честно и без вопросов. Кризис наступает, когда сценарий выполнен, а внутри пусто.

Третья — способ переживать. Мужчина чаще проживает трудное через действие, а не через разговор: уходит в работу, в спорт, в гараж, в бутылку. Это не хуже и не лучше женского пути, но у него своя цена. Действие снимает напряжение, а смысла не возвращает.

Четвёртая — отец.

Отец

Блай писал о **ране отца**. Отец не обязательно был плохим. Он мог быть хорошим, но отсутствующим: пропадал на двух работах, уезжал в командировки, жил отдельно после развода. Мог быть рядом, но молчать, мог пить. Или любить по-своему и ни разу не сказать этого вслух. Рана в том, чего сын не получил: взгляда, который говорит «я тебя вижу, ты справишься, ты достаточно хорош».

Без этого взгляда мужчина всю жизнь отвечает на вопрос «достаточно ли я хорош?» — дипломами, должностями, деньгами, победами. И каждый раз ответа хватает ненадолго.

У этой мысли есть и научное подтверждение. Гарвардское исследование взрослого развития больше восьмидесяти лет наблюдает за жизнью одних и тех же мужчин. Американский психиатр Джордж Вэйллант, который много лет им руководил, обнаружил, что тёплые отношения с отцом в детстве связаны с меньшей тревогой во взрослые годы и с большей удовлетворённостью жизнью в старости. Отец остаётся рядом с сыном даже тогда, когда его давно нет.

В каждой главе о кризисе есть раздел об отце. Не для того, чтобы найти виноватого. Чтобы понять, чего не хватило, — и научиться дать это себе самому.

А если отец был хорошим? Тёплым, присутствующим,

умел похвалить и обнять. Таким мужчинам повезло, и Гарвардское исследование показывает, насколько это сказывается на всей жизни. Но и у хорошего отца не было обрядов, и даже он не мог пройти за сына его пороги. Сын всё равно проходит их сам и что-то на них оставляет. Просто путь назад у него короче: он знает, как звучат слова старшего, потому что слышал их. Если это ваш случай, читайте разделы об отце как разговор о том, что вам повезло получить, — и о том, как передать это дальше.

Два голоса внутри

Каждый кризис мы будем рассматривать как спор двух внутренних голосов. В любом человеке живут разные стремления, и в кризисе они звучат особенно громко. Психотерапевты называют их **частями личности**. Раздвоения тут нет: часть меня хочет остаться на работе, часть хочет бросить всё и уехать на рыбалку, и обе — я.

В первом кризисе спорят **угодник**, который хочет соответствовать — отцу, пацанам во дворе, правилам «настоящего мужика», — и подлинное «Я», которому хочется жить по-своему. Во втором — **строитель** семьи, дома и карьеры и **искатель**, подозревающий, что жизнь больше. В третьем — привычная маска и всё, что мужчина годами прятал даже от себя. В четвёртом — **сопротивляющийся**, не согласный на старость и потери, и **принимающий**, который видит в последнем этапе смысл.

Победа одного голоса над другим кризис не решает. Решает договор, при котором услышаны оба. Психологи называют это **интеграцией** — соединением частей в целое. Договор заключает не один из голосов, а третий участник — вы сами. О нём речь пойдёт ниже, в разделе «Опоздавший провожатый».

Порог без провожатого

Бывает, что переход застревает. Прощание не состоялось, а новое начало всё не приходит. Почему один мужчина проходит кризис, а другой годами в нём живёт и пьёт?

Порогом в этой книге мы называем весь переход от одного этапа жизни к другому — то самое лиминальное состояние. За право пройти его мужчина платит, и обычно сразу, на входе, в момент прощания.

Женщина, о которой написана парная книга этой серии, чаще всего оставляет часть себя, чтобы её любили. Мужчина оставляет часть себя, чтобы его признали своим: отец, компания во дворе, армия, бригада, начальник. Оставляет обычно того, кто чувствует. Мальчика, который плакал, когда было больно, боялся и не стыдился спросить, любил рисовать, петь или возиться с животными, а не только побеждать. «Настоящему мужику» такой не положен, и его оставляют за дверью. В этой книге мы называем его **оставленным на пороге**. Чаще всего это голос, который проиграл внутренний спор: подлинное «Я» уступает угоднику, искатель — строителю. Парень оставляет того, кто чувствовал и сомневался. Молодой мужчина — того, кто мечтал о большем, чем зарплата и ипотека. В середине жизни он встречает всех оставленных разом. Это и есть Тень, о которой писал швейцарский психиатр Карл Густав Юнг (подробно о ней — в главе

3). А в старости остаётся последний шанс собрать всех вместе.

Здесь легко запутаться: если каждый переход начинается с прощания, чем прощание отличается от того, чтобы оставить часть себя? Прощаются с тем, из чего выросли: с ролью, иллюзией, прежней формой жизни. Так взрослый мужчина прощается с велосипедом, на котором гонял в детстве. Оставляют часть себя, которая по-прежнему жива и нужна, — из страха, что иначе не примут. После прощания становится просторнее, после оставления — беднее. Проверить себя можно одним вопросом: «Я расстался с этим, потому что вырос или потому что испугался, что засмеют?» Первое — нормальная цена перехода. Второе — та самая плата за вход.

Оставленный не исчезает. Он ждёт и даёт о себе знать раздражением на ровном месте, тяжестью по утрам, пустотой при полном комплекте: работа есть, семья есть, машина есть, а радости нет. Мужчина меняет работу, машину, иногда жену и не догадывается, что тоскует по самому себе.

Отсюда первая половина главной мысли книги. Подавленность, тревога и глухое недовольство жизнью у мужчины часто оказываются тоской по оставленной части себя. Вопрос «что со мной не так?» стоит заменить другим: «Кого я оставил — и где?» Через свои пороги мужчина прошёл без провожатого. Вернуться за оставленным и есть то посвящение, которого у него не было.

Похожий образ есть у Блая. Он писал о «длинном мешке», который каждый тащит за собой: в детстве и юности туда складывают всё, что не нравится родителям и сверстникам, а потом полжизни достают обратно. На связь незавершённых переходов с подавленностью указывали и другие специалисты — в главах мы к ним вернёмся. Себя мужчина находит не раз и навсегда. Он собирает себя всю жизнь — из тех, за кем хватило смелости вернуться.

Опоздавший провожатый

Если старшего на пороге не было, откуда ему взяться сейчас? Отца не переделаешь, обрядов не вернёшь. Да и старейшин в городских дворах не бывает. Ответ на этот вопрос — вторая половина главной мысли книги, и вокруг неё построено всё остальное.

Мужчина проходит каждый порог дважды. В первый раз — один, на ощупь, оставив кого-то за дверью. Во второй раз — годы спустя, когда к тому же порогу возвращается он сам, уже из следующего возраста. Этот второй и есть провожатый, которого тогда не было. Он опаздывает на десять, двадцать, тридцать лет. Зато только он знает, что тогда случилось у этой двери, и только он может сказать оставленному слова, которых тот ждёт до сих пор:

«Я тебя вижу. Ты прошёл. Дальше я с тобой».

В этой книге мы называем их **словами провожатого**. Ими заканчивается каждая встреча на пороге в упражнениях. К этой общей формуле в конце каждой главы о кризисе добавлены слова для конкретного порога — то, что оставленный там ждал услышать сильнее всего. Поначалу эти слова могут звучать фальшиво: вам их никто не говорил вслух, и язык к ним не привык. Повторяйте. Со временем они станут своими.

Из этого следуют три вещи.

Первая объясняет, почему мужчине вечно мало. Мальчик ждал от старшего одного — признания, что порог пройден. Не дождался и стал добывать признание снаружи: оценками, деньгами, должностями, риском, победами. Внешнее подтверждение не держится, потому что его выдаёт не тот. Сказать «ты прошёл» может только тот, кто сам стоял на этом пороге. Для оставленного мальчишки это вы, взрослый. Так и возникает пустота при полном комплекте: наград хватает, а посвящения не было.

Вторая объясняет, почему рана отца передаётся по наследству. Отец, который не стал провожатым для сына, чаще всего не был чёрствым. Он так и не вернулся к собственному порогу, и его мальчик тоже до сих пор стоит за дверью. Нельзя провести через порог чужого мальчишку, пока свой ждёт снаружи. Цепочку рвёт тот, кто первым в роду возвращается за собой. После этого он может прийти к сыну вовремя, а не через тридцать лет.

Третья показывает, как устроена мужская жизнь. Каждый возраст — провожатый для предыдущего. Тридцатилетний возвращается к восемнадцатилетнему, сорокасемилетний — к шестнадцатилетнему, шестидесятисемилетний — ко всем сразу. Мужчина становится целым, побывав на обеих сторонах каждого своего порога: тем, кто проходит, и тем, кто встречает. Тогда он может стать старшим и для чужих мальчишек.

Где это происходит на карте трёх шагов? Оставляют на

входе, в момент прощания. Возвращаются чаще всего из промежуточной зоны следующего кризиса: старое уже не держит, новое не пришло, и пустота впервые даёт время оглянуться. Новое начало наступает, когда оставленный получил в жизни своё место.

Провожатый — не один из двух спорящих голосов. Это вы сами, взрослый, который слышит обоих: и угодника или строителя, когда-то закрывших дверь ради безопасности, и того, кто остался за ней. Провожатый не выбирает победителя. Он благодарит того, кто закрыл дверь, и открывает её снова.

В парной книге для женщин героини возвращаются за оставленными частями себя, чтобы снова их обнять. Мужчина возвращается, чтобы стать для оставленного тем старшим, которого у того не было. В обоих случаях это возвращение, но смысл у него разный: у женщины — воссоединение, у мужчины — посвящение.

Если чувств не слышно

Многие мужчины, добравшись до упражнений, говорят одно и то же: «Закрыл глаза — и ничего. Ни порога, ни мальчишки. Какие ещё чувства?» Если это про вас, с вами всё в порядке.

Американский психолог Рональд Левант много лет изучал, как мальчиков учат обращаться с чувствами, и назвал результат **нормативной мужской алекситимией**. Алекситимия — трудность в том, чтобы замечать и называть свои чувства; в переводе с греческого — «без слов для чувств». «Нормативная» значит, что это не болезнь, а итог обычного воспитания. Мальчика годами отучали плакать, бояться и жаловаться, и он добросовестно разучился. Чувства при этом никуда не делись. Они идут в обход слов — через тело, раздражение и поступки.

Поэтому начинать стоит с вопросов попроще, чем «что я чувствую?». Где в теле сейчас напряжение? Что сжато, где тяжело, где горячо? Что хочется сделать руками — ударить, уйти, спрятаться, обнять? Это и есть чувства, только на языке тела. Со временем к ним прирастут слова: «сжато в груди» окажется тревогой, «хочется ударить» — обидой, «ком в горле» — горем.

Если во «Встрече на пороге» вы ничего не увидели, это тоже ответ. Дверь может быть заперта, за ней может быть

темно или пусто. Опишите то, что есть, и вернитесь через неделю. Первые встречи у многих мужчин проходят молча. Порог от этого не перестаёт быть порогом.

Что здесь доказано, а что — авторская модель

Эта книга стоит на двух опорах, и читатель вправе знать, где какая.

Первая опора — теории и исследования, которые десятилетиями проверяли и обсуждали многие учёные. Это этапы развития по Эриксону, позиции поиска себя по Марсиа, теория привязанности Боулби и Эйнсворт. Сюда же относятся работы Левинсона о мужском пути, Гарвардское исследование взрослого развития, наблюдения Рила о скрытой мужской депрессии, исследования Карстенсен о чувствах в старости, работы Ван Геннепа и Бриджеса о переходах. Когда в тексте звучит имя учёного, за ним стоят его работы, и они перечислены в библиографии.

Вторая опора — авторская модель. Четыре кризиса с их названиями и возрастами, два голоса в каждом, порог и оставленная на нём часть себя — это способ собрать известное в одну картину, с которой удобно работать. Модель выросла из практики гипнотерапии и из идей Юнга и Блая, но как отдельное научное утверждение её никто не проверял. Мысли Блая и Мида о мужской инициации — тоже не наука в строгом смысле, а наблюдения поэта и исследователя мифов. Идея опоздавшего провожатого — авторская. Она опирается на мысль Блая и Мида об утраченных старших, на

наставника Левинсона и на генеративность Эриксона, о которой речь пойдёт в главе 4. Психотерапии известна и близкая мысль: взрослый может стать заботливым родителем для своего «внутреннего ребёнка». Здесь акцент другой. Взрослый задним числом завершает обряд перехода, которого не было, и каждый возраст по очереди встаёт на место старшего. Относитесь ко всему этому как к карте. Карта полезна, если помогает найти дорогу, и не обязана совпадать с местностью в каждой мелочи.

Возраст кризисов — тоже ориентир. Исследователи до сих пор спорят, насколько жёстко кризисы привязаны к годам. Многие считают, что события жизни значат больше, чем цифра в паспорте, а кризис середины жизни переживают далеко не все мужчины. Поэтому в книге так много оговорок вроде «примерно» и «у кого-то раньше».

Книга на одной странице

Главная мысль. Подавленность, злость и пустота у мужчины часто оказываются тоской по части себя, оставленной на пороге. За ней можно вернуться из более позднего возраста и сказать: «Я тебя вижу. Ты прошёл. Дальше я с тобой». Это и есть опоздавший провожатый.

I. 17—22 года. «Кто я?» Остаётся тот, кто умеет чувствовать. «Ты можешь быть собой и остаться своим». Начать с «Чьи это правила?».

II. 22—40 лет. «С кем я и ради чего?» Остаётся искатель с Мечтой. «Твоя Мечта — не предательство семьи». Начать с упражнения «Три фразы вместо молчания».

III. 40—55 лет. «Это всё?» Здесь встречают всех оставленных разом. «Твоё горе и твоя сила — тоже ты». Начать с врача и упражнения «Мой гнев».

IV. После 55 лет. «Как я прожил?» Пора собрать всех и передать опыт. «Ты прошёл. Теперь можно передавать». Начать с «Что я передам».

Три шага перехода: прощание, промежуточная зона, новое начало.

Когда к специалисту: плохо неделями, выпивка стала ежедневной, появились мысли, что жить не хочется. Подробнее — в главе 6.

Где вы сейчас. Тест

Этот тест не ставит диагноз и не ищет, что с вами «не так». Он помогает сориентироваться: в каком кризисе вы сейчас, на каком шаге перехода и кого, возможно, оставили на пороге. Понадобятся лист бумаги, ручка и десять минут. Отвечайте быстро, не взвешивая каждое слово: первая реакция обычно честнее.

Часть 1. Какой вопрос звучит громче

Прочитайте четыре группы утверждений. Отметьте те, про которые можете сказать: «Да, это про меня в последние месяцы». Потом посчитайте отметки в каждой группе.

Группа А

— Я не понимаю, чего хочу. Знаю только, что должен чего-то добиться.

— Учёбу и профессию за меня скорее выбрали другие.

— Мнение отца и ребят значит для меня больше, чем я готов признать.

— Мне страшно делать выбор: он закроет другие пути.

— Я злюсь, а на что — толком не знаю.

Группа Б

— У меня есть почти всё, что я хотел, но радости меньше, чем я ждал.

— Я всё чаще задерживаюсь на работе, в машине или в гараже, лишь бы не идти домой.

— Я устаю так, что выходные не помогают.

— Пиво или что покрепче по вечерам стало привычкой.

— Меня всё чаще посещает мысль: «Неужели так будет всегда?»

Группа В

— Меня не оставляет ощущение, что жизнь прожита «не так» или «не своя».

— Я срываюсь на близких и на работе и сам удивляюсь своим вспышкам.

— Меня тянет резко что-то поменять: работу, город, машину, отношения.

— Тело беспокоит без ясной причины: давление, сердце, спина, сон.

— Я добился того, к чему шёл, и не понимаю, зачем это было нужно.

Группа Г

— Я много думаю о прошлом и о том, как прожил жизнь.

— После выхода на пенсию я чувствую себя лишним.

— Я боюсь стать обузой и никому в этом не признаюсь.

— Мне хочется навести порядок в делах, в гараже и в отношениях.

— Мне не с кем поговорить о том, что меня по-настоящему занимает.

Как читать результат. Больше всего отметок в группе А — в вас громче всего звучит первый кризис, «Буря идентичности». В группе Б — второй, «Разрушение иллюзий». В группе В — третий, «Встреча с Тенью». В группе Г — четвёртый, «Путь к целостности». Начните с этой главы, даже если ваш возраст «не совпадает». Если отметок поровну в двух группах, скорее всего, у вас накладываются два кризиса. Об этом — в разделе 5.3. Если отметок мало во всех группах, вероятно, вы сейчас на ровном участке дороги. Тогда книга пригодится как карта на будущее и как способ лучше

понять близких. Загляните и в раздел 5.8 «А если кризиса не было».

Часть 2. На каком вы шаге

Выберите описание, которое ближе всего к вашему состоянию.

Первое. Что-то заканчивается или уже закончилось. Мне жаль прежнего, я держусь за то, как было, или злюсь, что всё меняется.

Второе. Старое ушло, а новое не пришло. Внутри пусто, я не понимаю, куда двигаться, и хочется хоть какой-то определённости.

Третье. Появляется что-то новое: интерес, дело, решение. Пока непрочно, но в этом уже есть жизнь.

Первое описание — это прощание, второе — промежуточная зона, третье — новое начало. Если вы во втором, вспомните главное из введения: растерянность здесь — часть дороги, и торопить себя не нужно. Из этой зоны чаще всего и возвращаются за оставленными; об этом — во введении, в разделе «Опоздавший провожатый».

Часть 3. Кого вы, возможно, оставили

Отметьте утверждения, которые отзываются сильнее всего.

— Я не помню, когда в последний раз говорил кому-то, что мне плохо. *(На первом пороге мог остаться тот, кто умел чувствовать вслух. Начните с упражнения «Чьи это правила?».)*

— Я давно не делал ничего просто потому, что мне это нравится. *(На втором пороге мог остаться искатель. Начните с «Вечера для искателя».)*

— Я злюсь чаще, чем грущу, хотя поводов для грусти хватает. *(В Тени ждёт то, что вы себе запретили. Начните с упражнения «Мой гнев».)*

— Было дело, которое я любил в юности и бросил «ради серьёзного». *(Это оставленная Мечта. Начните с упражнения «Что я оставил пацаном».)*

— Мне проще помогать другим, чем просить о помощи. *(Это право на заботу, тема четвёртого порога. Начните с упражнения «Мой круг».)*

— Я много лет жду, что кто-то скажет мне: «Ты справился», — и никак не дождусь. *(Это ожидание провожатого. Прочитайте во введении раздел «Опоздавший провожатый» и начните со «Встречи на пороге».)*

Последний вопрос этой части — без ключа. Кому из про-

шлых себя вы бы сегодня сказали: «Ты прошёл»? Запишите возраст и одну фразу о нём. К этому листку вы вернётесь в маршруте на 30 дней.

Если отметок несколько, начните с того утверждения, которое отозвалось сильнее. «Встреча на пороге» из главы 1 подходит к любому из них.

Если результат вас встревожил

Тест не заменяет разговора со специалистом. Возможно, отвечая на вопросы, вы заметили тревожное: подавленность или раздражение держатся неделями, пропал интерес к жизни, выпивка стала ежедневной, появились мысли о том, что жить не хочется. Тогда загляните в главу 6: раздел 6.4 «Сам или со специалистом?», две короткие самопроверки — на выпивку и на подавленность — в разделе 6.3 и «План на чёрный день» в разделе 6.5. При мыслях о самоповреждении сразу обращайтесь в экстренные службы или к близкому человеку.

Глава 1. Буря идентичности. Кризис I: «Кто я?»

Если у вас пять минут. Возможно, вы в этом кризисе, если:

— живёте по плану, который выбрали за вас;

— злитесь, а на что — не знаете;

— проще ничего не выбирать, чем ошибиться.

Первый шаг: упражнение «Чьи это правила?» — двадцать минут и лист бумаги.

1.1. История Артёма

Артёму девятнадцать. Он на втором курсе политеха, факультет электроэнергетики. Выбирал вместе с отцом. Отец тридцать лет на подстанциях и говорит коротко: «Энергетики всегда нужны. С гитарой семью не прокормишь». Учится Артём нормально, без хвостов. Отец доволен, хотя вслух этого не говорит.

Гитара у Артёма с четырнадцати лет. В школе была и группа: ребята репетировали в подвале у барабанщика и писали песни, которые никто, кроме друзей, не слышал. После поступления группа развалилась сама собой: все разъехались, всем стало некогда.

Ноябрьская ночь, общежитие. Сосед спит. Артём стоит на балконе с сигаретой, которую так и не закурил, и листает в соцсети страничку бывшего басиста. Тот бросил экономический, уехал в Петербург и работает на студии звукозаписи. На фото — пульт, провода, довольное лицо. Внутри у Артёма что-то неприятно сжимается. Зависть? Злость? Он не знает, как это назвать.

Он открывает переписку с отцом и набирает: «Пап, а ты сам хотел быть энергетиком?» Смотрит на экран минуту. Стирает. Уже три часа ночи, а сон не идёт.

Ничего не произошло. Просто вопрос, который Артём полгода отгонял, наконец его догнал: «А это моя жизнь?»

1.2. Что происходит

В детстве мальчик узнаёт о себе от других. «Весь в отца». «Мужик растёт». «Руки золотые, голова пустая». «Ты у нас не гуманитарий». Из этих фраз складывается первый портрет. Ребёнку он нужен: без него трудно понять, кто ты.

К юности портрет начинает жать. Парень замечает, что одни черты ему подходят, а другие явно чужие. Он пробует новое: компании, музыку, спорт, взгляды, подработки. Взрослым это кажется метаниями. А на деле идёт сборка собственного «Я» — из того, что дали другие, и того, что нашёл сам.

Эриксон описывал задачу этого возраста как выбор между **идентичностью** и **смешением ролей**. Если сборка удалась, появляется внутренний стержень: «Я знаю, что для меня важно, хотя пока не знаю, кем буду работать». Если нет, парень чувствует себя набором ролей, которые меняются в зависимости от того, кто рядом: с отцом один, с пацанами другой, с девушкой третий.

Мозг в эти годы тоже перестраивается. Отделы, которые отвечают за планирование и самоконтроль, созревают дольше других — до середины третьего десятка, а у кого-то и позже. Поэтому чувства острее, а решения быстрее, чем у взрослых. В этом есть смысл. Без тяги к риску и новому юность была бы слишком осторожной, а взрослая жизнь — слишком скучной.

1.3. Как этот кризис проживает парень

Я — это то, что я делаю

Девушка чаще ищет себя через отношения: кто мои подруги, кого я люблю, как ко мне относятся. Парень чаще ищет себя через дело и через несогласие: что я умею, чего добился, чем я не похож на отца. Мальчик снова и снова пытается понять одно: за что меня уважают? И слишком часто никто ему этого не говорит.

Юноша легко подменяет вопрос «кто я?» вопросом «чего я добьюсь?». Это удобно: на второй вопрос можно ответить дипломом, должностью, зарплатой. Но достижения не отвечают на первый вопрос. Они его откладывают.

Отец

Сын похож на отца походкой, голосом, привычкой молчать, когда злится. Чтобы стать собой, ему нужно отделиться от отца и при этом его не потерять. Многим отцам это пережить нелегко. Сын, который выбирает своё, кажется им неблагодарным или несерьёзным: «Я в твои годы уже работал».

Парни часто выбирают крайность. Одни годами живут по отцовскому плану, как Артём. Другие рвут связь и делают всё наоборот: отец инженер — значит, назло пойду в бармены. В обоих случаях ответ на вопрос «кто я» по-прежнему

строится вокруг отца, только со знаком плюс или минус.

Хуже всего, когда отца нет совсем: он ушёл или, живя рядом, так и не появился в жизни сына. Тогда парню не от кого отделяться и не с кем спорить. Он лепит образ мужчины с героев кино, со старших во дворе, с тренера, с блогеров. Иногда получается удачно. Чаще в этом образе много силы и мало тепла.

Пацаны

В юности мнение ровесников весит больше, чем мнение родителей. Американский психолог Лоренс Стейнберг с коллегами проверял, как присутствие друзей влияет на решения подростков и юношей. В одном из опытов участники играли в компьютерную игру, где нужно было решать, проскочить ли перекрёсток на жёлтый. Когда за спиной сидели друзья, подростки и юноши рисковали заметно чаще, чем в одиночку. У взрослых этот эффект был гораздо слабее.

Мужская компания даёт парню то, чего не даёт семья: признание среди равных. Но у неё есть цена. Чтобы остаться своим, нужно соответствовать: не ныть, не бояться, не выделяться «странными» увлечениями. Почти каждый парень в какой-то момент решает, сколько себя готов отдать за место в стае.

Право на слабость

Мальчику с детства объясняют, какие чувства ему положены. Злость и азарт — можно. Страх, обиду, грусть, нежность — нельзя: «Ты что, девчонка?» К юности многие пар-

ни умеют показывать только одно чувство — злость. Всё остальное, не находя выхода, в неё и превращается. Отсюда вспышки, драки, удары кулаком в стену и холодное «мне всё равно», за которым очень не всё равно.

1.4. Наследство поколений

Многие нынешние двадцатилетние — сыновья мужчин, чья молодость пришлась на девяностые. Заводы закрывались, зарплаты не платили, и немало отцов потеряли главное, на чём держалось их мужское достоинство: возможность кормить семью. Кто-то ушёл в бизнес, кто-то в бутылку, кто-то просто замолчал на годы. Так появилась отцовская заповедь, которую слышал Артём: надёжность важнее мечты. Его отец говорил про энергетику не от чёрствости. Он помнил, каково, когда работы нет.

Вместе с этой заповедью передавались и другие правила. «Мужики не плачут». «Не будь бабой». «Сначала заработай, потом рассуждай». Деды, прошедшие войну, почти ничего о ней не рассказывали, и молчание стало мужской нормой: о трудном не говорят, его переносят. Целые поколения выросли с ощущением, что чувства — роскошь, на которую у мужчины нет права.

Для нескольких поколений армия была единственным обрядом перехода, который предлагала культура: проводы, служба, возвращение «другим человеком». Она давала испытание и мужское братство. Но у этого обряда не было старших, которые объясняли бы смысл, а иногда вместо посвящения была просто жестокость.

Отсюда особая трудность первого порога. Выбор, кото-

рый сын делает сам, отец нередко воспринимает как приговор собственной жизни: «Я всю жизнь пахал, а ты…» Сыну кажется, что, выбирая своё, он предаёт отца. Здесь полезно развести две вещи. Уважение к отцу и право жить по-другому друг другу не мешают. Можно сказать: «Спасибо, что ты меня вытянул. Дальше я попробую сам».

1.5. Два голоса

«Угодник» говорит: «Не позорь отца. Будь мужиком. Делай как все нормальные пацаны. Музыка — несерьёзно. Тебя уважают, пока ты соответствуешь». Угодник возник не зря. Когда-то он защищал мальчика: послушного сына меньше ругают, а «своего» во дворе не бьют. Угодник заботится о безопасности и о месте в стае.

Подлинное «Я» говорит: «Мне скучно в энергетике. Мне интересен звук. Я хочу попробовать». Этот голос тише и неувереннее, у него мало опыта. Зато в нём живое желание.



Схема 3. Два голоса первого кризиса

Заглушить один голос другим не выйдет. Если победит угодник, парень проживёт чужую жизнь, и в сорок лет вопрос вернётся с удвоенной силой. Если подлинное «Я» взбунтуется и сломает всё — бросит институт, разругается с отцом, хлопнет дверью, — угодник затаится и будет мстить тревогой и чувством вины. Нужен договор. Угоднику можно сказать: «Спасибо, что защищаешь меня. Я помню, как важно, чтобы меня уважали. Но теперь я взрослый и выдержу, если кто-то будет недоволен».

1.6. Четыре позиции поиска себя

Канадский психолог Джеймс Марсиа в 1960-е годы превратил идеи Эриксона в простую рабочую схему. Он задал два вопроса. Ищет ли человек — пробует, сомневается, перебирает варианты? И сделал ли он выбор — взял ли на себя обязательства в профессии, взглядах, отношениях? Ответы дают четыре позиции.

Размытость. Нет ни поиска, ни выбора. «Мне всё равно, куда-нибудь пойду». Снаружи это похоже на спокойствие, внутри — пустота. Парень в этой позиции легко попадает под чужое влияние: в сомнительную компанию, в игры до утра, в любую историю, где за него уже всё решили.

Принятое готовым. Выбор сделан, но без поиска. «Отец сказал — энергетика, значит, энергетика». Устойчиво, пока не приходит сомнение. Артём в начале истории находится здесь.

Поиск. Парень пробует, сомневается, меняет решения. Тревожно, но живо. Той ночью на балконе Артём шагнул сюда.

Найденное своё. Выбор сделан после поиска. Будущее неизвестно, но понятно, почему выбрано это.



Схема 4. Четыре позиции поиска себя

Марсиа подчёркивал, что позиции — состояния, а не ярлыки. Из одной можно перейти в другую и обратно. Выбор, найденный в двадцать, в сорок может снова стать вопросом. Нормально, если в одной сфере вы уже нашли своё, а в другой ещё ищете.

1.7. Признаки первого кризиса

— Ощущение, что живёте по чужому сценарию: учёба, работа или жизнь выбраны «потому что так надо».

— Вопросы «кто я?» и «чего я хочу?», на которые нет ответа.

— Раздражение и злость без понятной причины.

— Тяга к риску: скорость, драки, рискованные споры, «слабо?».

— Страх ошибиться так велик, что проще ничего не выбирать.

— Конфликты с отцом — открытые или молчаливые.

— Уход в игры, сериалы или компанию до утра, лишь бы не думать.

— Зависть к тем, кто «нашёл своё».

1.8. Ловушки

Застрять в чужом плане. Самая частая ловушка. Вопросы опасны: можно разочаровать отца, поэтому их не задают. Через десять—пятнадцать лет мужчину догоняет ощущение, что жизнь прошла мимо, и он не понимает, откуда оно.

Бунт ради бунта. Всё делается наоборот. Снаружи это похоже на свободу, но решения по-прежнему зависят от отца — только со знаком минус.

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.