18+

СЕРИЯ «ЧЕТЫРЕ КРИЗИСА — ОДНА ЖИЗНЬ»

ТОМ 09



КРИЗИС МУЖЧИНЫ

ПАВЕЛ ЖДАНОВ

Павел Жданов

Кризис мужчины. Том 09. Серия «Четыре кризиса — одна жизнь»

«Издательские решения»

Жданов П. В.

Кризис мужчины. Том 09. Серия «Четыре кризиса — одна жизнь» / П. В. Жданов — «Издательские решения»,

Мужчина не плачет. Не жалуется. Не просит помощи. Он просто однажды ломается — тихо, внутри, так что никто не замечает.Эта книга — о том, как мужчина проходит четыре жизненных кризиса и почему каждый из них он переживает иначе, чем женщина. О ране отца, которая тянется через все переходы. О депрессии, которая выглядит как злость. О Диком Мужчине — той части, которую давно заперли, но которая не умерла.Клинические протоколы. Реальные случаи. Инструменты для работы.

© Жданов П. В.
© Издательские решения

Содержание

ТОМ 09 6
О книге 7
Предисловие автора 8
Введение 9
Мужчина без карты 9
Как мужчины переживают кризис 10
Как устроена эта книга 11
Глава первая 12
Четыре голоса 12
Майкл Мид: священные переходы 13
Сэм Кин: стань мужчиной 14
Теренс Рил: скрытая депрессия 15
Глава вторая 16
Рана отца 16
Что такое рана отца 17
Слой 1: Встреча с реальным отцом 18
Слой 2: Диалог с отцом в трансе 19
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Кризис мужчины Том 09. Серия «Четыре кризиса — одна жизнь»

Павел Викторович Жданов

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0071-7781-8 (т. 9)
ISBN 978-5-0071-1818-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ТОМ 09
КРИЗИС МУЖЧИНЫ
Специфика гипнотерапии мужских жизненных переходов
Павел Жданов

Книга предназначена для профессиональных специалистов: гипнотерапевтов, психологов, психотерапевтов. Не является руководством для самостоятельного применения.

Все имена и клинические детали изменены в соответствии с требованиями врачебной этики.

Возрастная маркировка: 18+

О книге

Мужской маршрут через четыре жизненных кризиса — это путь без карты и без ритуала. В традиционных культурах были обряды инициации. Они давали переходу имя. Современная западная культура этих обрядов не имеет: мужчина переживает кризис в одиночку, без языка для происходящего, без Наставника, который прошёл этот путь.

Эта книга — о специфике гипнотерапевтической работы с мужчиной в кризисе. О мужской депрессии под масками агрессии, трудоголизма, алкоголя. О ране отца, которая присутствует во всех четырёх переходах. О Диком Мужчине как позитивной Тени. О том, как работать с мужчиной, который «не делает эмоции» — через тело, метафору, косвенное приближение.

Книга содержит адаптированные гипнотерапевтические протоколы для каждого кризиса, клинические случаи и техники работы.

Теоретическая база: Роберт Блай, Майкл Мид, Сэм Кин, Теренс Рил, Джеймс Холлис, Карл Юнг, Эрик Эриксон.

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

Предисловие автора

Андрей не плакал на сессиях. Никогда. Сорок семь лет, строительная инженерия, два объекта одновременно в разных регионах. Пришёл с запросом, который звучал чётко и по-деловому: «Хочу разобраться, почему я перестал получать удовольствие от работы».

Три сессии он методично описывал события своей жизни. Я слушал. На четвёртой спросил:

— Андрей, вы когда-нибудь плакали во взрослой жизни?

Молчание. Долгое.

— Когда умер отец. Один раз. В машине, один. Больше никто не видел.

— Что произошло бы, если бы кто-то увидел?

— Это… я не знаю. Это не то, что я делаю. Мужчины так не делают.

Вот оно. Не «не хочу плакать». «Мужчины так не делают». Правило, усвоенное настолько глубоко, что уже не ощущается как правило — ощущается как факт природы.

Мужской кризис переживается в тишине. У мужчины нет разрешённого способа страдать — поэтому страдание идёт через другие каналы. Гипнотерапевт работает именно с этим: с закрытой дверью, а не с тем, что за ней скрыто.

Эта книга написана для терапевтов, которые работают с мужчинами в кризисе — и знают, что «запрос» часто не совпадает с тем, что происходит. Что «хочу стать эффективнее» иногда значит «я в отчаянии». Что «проблемы с мотивацией» — «я потерял смысл». Что молчание — часто самый громкий симптом.

Все имена и клинические детали изменены.

Введение

Мужчина без карты

Почему мужской кризис идёт без обряда и без слов

В традиционных культурах переход мальчика в мужчину сопровождался обрядом инициации. Иногда болезненным, иногда пугающим — но всегда структурированным. Сообщество признавало: ты в кризисе, мы знаем об этом, мы тебя не бросим, и ты выйдешь из него другим.

Современная западная культура этого обряда не имеет. Роберт Блай, поэт и автор «Железного Джона» (Iron John, 1990), первым назвал это проблемой: мальчик становится взрослым биологически — но никакая культурная структура не подтверждает, не фиксирует, не освящает этот переход. Он идёт один. Без карты. Без старших, которые прошли этот путь и могут сказать: «Это нормально. Это — переход. Ты справишься».

То же самое верно для всех последующих кризисов.

Кризис II: разрыв, развод, невозможность близости. Культура предлагает мужчине «взять себя в руки» или «найти другую». Нет ритуалов горя. Нет языка для боли привязанности.

Кризис III: потеря смысла в сорок пять, ощущение, что «всё не то». Культура предлагает спортзал, новую машину или «мужской кризис среднего возраста» — как ярлык, а не как понимание.

Кризис IV: близость смерти, подведение итогов. Культура предлагает «стареть достойно» — не объясняя, что это значит.

Мужчина в кризисе не получил карты. Гипнотерапевт — часто первый человек в его жизни, который называет происходящее своими именами и говорит: «Я знаю, где вы. Отсюда есть выход».

Как мужчины переживают кризис

Теренс Рил, американский психотерапевт и автор книги «Я не хочу об этом говорить» (I Don't Want to Talk About It, 1997), описал феномен «скрытой мужской депрессии»: мужчины переживают депрессию не так, как женщины.

Женская депрессия — внутрь: апатия, слёзы, уход. Мужская депрессия — наружу: агрессия, раздражительность, трудоголизм, алкоголь, рискованное поведение. Мужчина атакует мир — или себя через мир — не признавая, что ему плохо.

Цинизм? Манипуляция? Нет — единственный доступный инструмент. Мужчина, которому с детства говорили «мужчины не плачут», не может «просто» выразить уязвимость: доступа к этому каналу нет. Боль уходит через единственную открытую дверь — действие.

Для гипнотерапевта это означает: «запрос» мужчины редко звучит как «мне больно». Он звучит как «я хочу стать эффективнее», «у меня проблемы с управлением гневом», «я пью больше, чем нужно». За каждым из этих запросов — кризис.

Как устроена эта книга

Девять глав: от теории к протоколам.

Глава первая — теоретический фундамент: Блай, Мид, Кин, Рил — четыре автора, без которых картина мужского кризиса неполна.

Глава вторая — рана отца: тема, присутствующая во всех четырёх кризисах без исключения.

Главы третья-шестая — четыре кризиса через мужскую оптику.

Глава седьмая — мужская депрессия под маской: диагностика и работа.

Глава восьмая — Дикий Мужчина как позитивная Тень.

Глава девятая — адаптированные протоколы: как работать с мужчиной, который «не делает эмоции».

Глава первая

Четыре голоса

Теоретический фундамент работы с мужчиной в кризисе

> «Мужчина без инициации остаётся мальчиком навсегда — независимо от возраста»
> *— Роберт Блай*

Роберт Блай: инициация и Дикий Мужчина

Роберт Блай провёл несколько лет в поездках по традиционным культурам — наблюдал обряды инициации, которые современный мир утратил. Это стало основой его книги о мужской психологии. «Железный Джон» (1990) — мифологический и психологический анализ этой утраты.

Центральный тезис: мальчик не становится мужчиной сам по себе. Ему нужен старший мужчина — не отец (отец слишком близко, слишком сложно), а Наставник. Старший, который прошёл через собственные кризисы и готов провести мальчика сквозь его кризисы. В традиционных культурах это делали Старейшины. В современной — вакуум.

Его заполняют плохие заменители: банды, жёсткие тренеры, культ «настоящего мужика» без содержания. Или вакуум не заполняется никак — и мужчина остаётся мальчиком в костюме взрослого.

Майкл Мид: священные переходы

Майкл Мид, мифолог и специалист по обрядам инициации, работает с мужчинами в кризисе через ритуал и миф — в современном контексте. Его главная мысль: кризис — священный переход, который культура обязана признать.

Мид показал: мужчина в кризисе часто ведёт себя «как в обряде» — разрушает старую структуру жизни, уходит из привычных ролей, рискует — интуитивно следуя логике ритуального перехода. Проблема не в самом поведении — в том, что вокруг нет ни удержания, ни смысла.

Гипнотерапия может дать эту рамку: «То, что вы переживаете — это переход. Не распад — трансформация. Не конец, а начало другой жизни».

Сэм Кин: стань мужчиной

Сэм Кин, философ и автор книги «Огонь в животе» (Fire in the Belly, 1991), поставил вопрос, который обычно обходят стороной: что значит быть мужчиной в наше время — уже не в смысле патриархальных правил — в смысле подлинного воплощения мужественности?

Кин показал: «героический миф» — ловушка. Культура предлагает мужчине сценарий воина, завоевателя, добытчика — и мужчина следует ему, не задавая вопросов. Кризис наступает, когда сценарий перестаёт работать: войны нет, завоёвывать нечего, добыча есть — а внутри пусто.

Работа с мужчиной в кризисе — это часто вопрос: откуда взялся этот сценарий, кому он служил, что в нём настоящее, а что — унаследованная маска.

Теренс Рил: скрытая депрессия

Рил провёл тридцать лет, работая с мужчинами в депрессии — и пришёл к простому выводу: большинство мужчин в депрессии никогда не получают этот диагноз. Потому что их депрессия выглядит иначе.

«Очевидная» мужская депрессия — трудоголизм, алкоголь, агрессия. Рискованные решения. Сексуальные компульсии. Не «мне грустно и я не хочу вставать» — «я злюсь на всех и ничто меня не насыщает».

Для гипнотерапевта это означает: точка входа — маска, а не депрессия за ней. К маске нужно относиться с уважением: её строили годами — и она работает.

Глава вторая

Рана отца

Тема, которая присутствует во всех четырёх кризисах

> «За каждым мужчиной в кризисе стоит история с отцом, которая не завершена»
> *— Роберт Блай*

Андрей плакал на восьмой сессии. Мы работали в трансе — и он вернулся в сцену, где ему двенадцать: отец смотрит его соревнования по плаванию. Андрей занял второе место. Подбежал к отцу, ждал слова. Отец сказал: «В следующий раз — первое».

— Что вы решили тогда? — спросил я.

— Что второго места недостаточно. Что я недостаточен.

Сорок семь лет. Два объекта одновременно. Смотрит второй объект — думает про первый. Всегда мало. Всегда «в следующий раз».

Рана отца.

Что такое рана отца

Блай описал «рану отца» как нечто специфическое, что несут мужчины в отношениях с реальным или символическим отцом. Не обязательно отец был жестоким или плохим — он мог быть просто отсутствующим, эмоционально недоступным, работающим, пьющим, умершим рано.

Рана — не в конкретном событии, а в нехватке: недополученное признание, отсутствие Наставника, который мог бы сказать: «Ты — мужчина. Я вижу тебя. Ты достаточен».

Без этого мужчина несёт в себе незакрытый вопрос: «Достаточен ли я?» — и отвечает на него через всю последующую жизнь: карьерой, отношениями, риском, компенсациями.

Работа с раной отца в гипнозе

Рана отца почти никогда не приходит как прямой запрос. Она появляется косвенно: через компульсивные паттерны (никогда недостаточно), через трудности в принятии похвалы, через хронический перфекционизм.

В трансе работа строится в три слоя.

Слой 1: Встреча с реальным отцом

Аффект-бридж к моменту, когда клиент впервые почувствовал: «отец не видит меня». Это не всегда конфликт — часто просто тишина. Пустота там, где должен был быть он. Пустой стул на школьном концерте. Молчание вместо похвалы. Спина, повёрнутая к телевизору.

«Что вы решили тогда о том, каким должен быть мужчина? О том, достаточны ли вы?»

Слой 2: Диалог с отцом в трансе

«Позвольте образу отца возникнуть перед вами. Каким он кажется сейчас? Что вы хотели бы ему сказать — то, чего вы никогда не говорили?»

После того как клиент сказал — важный шаг, который часто пропускают: «Что вы хотели бы услышать от него? Что ему, возможно, было нужно сказать — но он не умел?»

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.