

## ВВЕДЕНИЕ

Бывает так, что вроде бы всё нормально и даже хорошо, а потом что-то случается, и вдруг становится очень плохо. Вы пытаетесь выбраться, гребёте изо всех сил, но не выходит. Плохое всё продолжается, и совершенно непонятно, что делать дальше.

Тупик.

Конец.

Кризис...

Думаю, у этой книги не будет случайных читателей. Не существует тех, кому тема «Как выбраться из полной ж...» *просто немного интересна*. Нет, в кризисную психологию человек обычно погружается не по своей воле и свободному выбору. Он туда сползает, потому что по нему *уже шарахнуло*, или посматривает в эту сторону по долгу профессии, или уже побывал на своём собственном дне и вернулся и хочет переосмыслить полученный опыт.

В любом случае я рада каждому читателю и читательнице, и для всех вас в книге найдётся что-то интересное.

Кризисы, увы, случаются с нами время от времени. Они происходят по разным причинам: возраст и развитие, внезапные изменения, потери, расставания, неудачи. Мы все периодически бываем в разных ж..., оказываемся в точке, где старый способ жить больше нам не подходит. К сожалению или к счастью, это совершенно нормально. Иногда вдруг нарушается и начинает распадаться всё то, что у нас было раньше. Старые способы справиться, привычная среда,

защиты — всё. Мы сначала сопротивляемся, бьёмся, кричим, а потом сдаёмся и немного сходим с ума. И конечно, это всё случается в самый неподходящий момент (а он вообще бывает подходящим, э?).

Говоря сухим научным языком, человек, проходящий через любой кризис — не важно, личный, глобальный или все они сразу, — находится в ситуации внутренней дезорганизации и распада. Психика пытается сбалансировать потребности: те, что были раньше, а также новые, а ещё связанную с кризисом неопределённость, и все эти новые угрозы, и то, что мешает действовать и жить. Редко у кого хватает сил всё удержать, — это тоже нормально. Поэтому часто во время кризиса мир начинает взрываться в самых неожиданных местах. Эти взрывы — именно то, что приводит нас к субъективному ощущению катастрофы.

В этом очень трудно быть в одиночку.

Эта книга, как универсальное руководство и сборник заметок по проживанию кризисов, написана по живому — за 10 недель карантина, ограничительных мер и самоизоляции, которые начались весной 2020 года. Когда с нами всеми случился Covid-19, мы были не готовы, как не бывает готов к кризису никто.

Кризис — это всегда засада.

Кризис — это то, к чему нельзя подготовиться.

Кризис — это идеальный шторм. Сумма проблем и факторов даёт ударную волну такой силы, которую совершенно невозможно было предсказать на берегу.

Что делать во время шторма?

Можно сориентироваться, уже находясь внутри, и в этой книге я собираюсь немного поработать для вас маяком — вне зависимости от того, на каком корабле вы вышли в плавание и куда держите путь.

Эта книга подойдёт для любого кризиса, травмы, большой проблемы. Она получилась совершенно универсальной.



Бóльшая часть материала и упражнений в ней сосредоточена вокруг трёх осей:

- структура;
- баланс;
- проживание.

В кризисе это важно. Важно получить доступ к тому, что происходит, и как-то это назвать; важно навести опорный каркас, платформу — и встать на неё; важно всё это сбалансировать, переосмыслить, чтобы выйти из кризиса с чем-то новым.

Каждая заметка посвящена определённому важному этапу в проживании кризиса. Заметки идут последовательно, чтобы помочь вам пройти все этапы, ничего не забыть, ничего не упустить, всему уделить время. Также в книге есть комментарии и отклики реальных людей, которые уже опробовали на себе эти методики и согласились поделиться своими историями. Это сделано не просто так. В кризисе важно и ценно понимать, что у других происходят похожие процессы, что вы не одиноки, что вы не самый проблемный человек в мире. У всех примерно одно и то же: перед лицом кризиса все равны.

Глубина и темп вашего продвижения к выходу из шторма напрямую зависит от того, сколько заданий сделано. Обычно можно рассчитывать на результат, если выполнено около 70% заданий. Старайтесь делать все задания, какие можете, а не только те, что вам нравятся. Совсем себя принуждать и мучить, конечно, не надо, просто помните о внутреннем сопротивлении и не давайте себе слишком уваливать от некомфортных тем, — в кризисе это важно.

Если вы держите в руках эту книгу не из любопытства, а уже находясь в кризисе, я особенно рекомендую вам не торопиться с чтением. В идеале лучше читать по заметке в день и делать задания раз в несколько дней, а не проглатывать всю книгу зараз.

Эта книга, несмотря на её структуру и содержание, не замена психотерапии, — у неё есть ограничения. Вам нужно будет самим регулировать глубину погружения и останавливаться, если стало слишком горячо. Если вас свалило в травму или вы не можете справиться с глубиной, возможно, имеет смысл обратиться за психологической или медикаментозной поддержкой.

Я надеюсь, что книга поможет вам выйти из вашего личного шторма в новые моря и океаны, к новым берегам.

Какими они будут?

Давайте проверим...

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

# ОТПРАВЛЯЕМСЯ В ПУТЕШЕСТВИЕ







Заметка №1

## ЧТО ТАКОЕ КРИЗИС?

*Если вы оказались в яме,  
то первое, что надо сделать, —  
перестать копать.*

Уилл РОДЖЕРС

Слово «кризис» многие из вас наверняка знают. Оно происходит от греческого κρίσις. В те времена, когда это слово возникло, оно означало «переломный момент в болезни». То есть человек болеет и в какой-то момент у него наступает кризис — своего рода поворотный момент, перепутье. Дальше что-то решится: будет или хорошо, или плохо, но в ситуации кризиса неизвестно, выздоровеет больной или нет.

Собственно, с тех пор мало что изменилось. Суть кризиса — это **довольно опасное время, когда что-то решается**. И вот это «что-то», которое решается, может быть очень разным.

Человечество уже не раз переживало мировые кризисы, поэтому я посмотрела, что исследователи писали и пишут о них. Есть много определений кризиса. Изучая кризисы, разные учёные пришли к разным выводам, самые примечательные из которых я вам коротко перескажу.

Если мы абстрагируемся от парадигмы физической болезни, то в целом кризис — это **момент, когда становится понятно, что старые способы жить уже не подходят и нужны какие-то**

**другие, новые\***. Поэтому, к сожалению, неотъемлемый атрибут кризиса — необходимость изменений. Часто это связано с их вынужденностью и даже внедрительностью, вторжением в жизнь. Это то, что вы, возможно, прямо сейчас чувствуете: вы вообще не подписывались на такое количество изменений и на то, что их вызвало, тем не менее вы вынуждены иметь с ними дело и многие ваши старые способы жить совсем не подходят и не отвечают новым потребностям.

Интересное свойство, которое вытекает из определений кризиса: кризис — это момент, когда система функционирует хуже, чем обычно, но еще не сломалась\*\*. Это тоже важно: суть кризиса не в том, что больше ничего нет, всё кончилось, всё умерло (хотя так и ощущается). Суть кризиса в том, что стало сильно хуже, но ещё есть шанс. Это то, что чувствует большинство людей, находящихся в кризисе: много что стало хуже, многое обрушилось, практически задрожали главные опоры. При этом вы живы, у вас многие жизненные процессы, как ни странно, остались такими же, как прежде. Иногда даже есть какое-то будущее, какая-то перспектива — только не очень понятно какая. Вы можете чувствовать необходимость изменений, и вам нужно принять какое-то решение или даже несколько решений, которые бы предотвратили дальнейший распад вашей системы.

Ещё один важный элемент кризиса: если ничего не делать в этой точке, может само по себе стать хуже, а если мы что-то сделаем, то вроде как сможем что-то изменить (не гарантированно, а с некоторой степенью вероятности). Вот это незна-

---

\* Venette S.J. *Risk communication in a High Reliability Organization: APHIS PPQ's inclusion of risk in decision making* (Ann Arbor, MI: UMI Proquest Information and Learning, 2003).

\*\* Bundy J., Pfarrer M.D., Short C.E., Coombs W.T., "Crises and crisis management: Integration, interpretation, and research development", *Journal of Management*, 2017, 43 (6): 1661–1692.