



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
ТАК БЫВАЕТ (SHIT HAPPENS)	17
Зачем нам кризисы	19
Реакция на стресс	25
Эмоции в кризисе	28
Вина за произошедшее	31
Тревога за будущее	38
Этапы проживания кризиса	44
Направления самопомощи	49
ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ	53
Возвращение здорового аппетита	55
Восстановить сон	62
Панические атаки и что с ними делать	68
Помочь телу голосом	73

Возвращение опоры	76
Физкультура обязательна	77
Прогулка на свежем воздухе	79
Ниточка в небо	80
Упражнение «Мой комфорт»	81
Медитации	82
Сбросить напряжение	85

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ 89

Список дел на день	91
Печаль по расписанию	93
Наведение порядка	95
Поддерживающий слоган	96
Найти свою стаю	99
Настольные игры для прокачивания навыка устойчивости	105
Ресурсный алфавит	106
Формировать полезные привычки	108
Забота о других как поддержка себя	126

АРТ-ТЕРАПИЯ 131

Практика «Рисунок настроения»	133
-------------------------------------	-----

Ситуация сложного выбора	136
Кляксотерапия и страх ошибки	138
Коллаж мечты	142
Терапия методом мандалы	144
Насыпная мандала	148
Плетеная мандала	151
Тест «Какое я растение?»	154
Карта ресурсов	159
Практика «Мой путь»	161
Игра «Город намекает»	163
Фотометафоры	165
Метафорические картинки	166
Парные ассоциации	168
Нарисованная дверь	172
ПИСЬМЕННЫЕ ПРАКТИКИ	175
Подумать об этом иначе	177
Где я сейчас	182
Ресурсные списки	188
Ресурсы прошлого	190
Терапевтическая сказка	191

Чтение книг	194
Дневник	197
Неотправленные письма	199
Советы другу	201
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	203

ВВЕДЕНИЕ



Книги не пишутся в том порядке, в котором их читают. Например, это введение, с которого читатель начнет знакомство с книгой, я пишу спустя месяц после того, как написала заключение, которым обычно чтение заканчивается. Книга, родившаяся как реакция на непростые события в стране и мире, затронувшие судьбы моих клиентов, была уже готова, но я никак не могла подобрать слов, объясняющих, зачем я взялась писать эту книгу и почему ее стоит прочесть.

Однажды, много лет назад, когда я только-только начинала частную психологическую практику, я согласилась принять участие в мероприятии «Дамский клуб». В воскресный день женщины по купленным или подаренным билетам приходили на площадку клуба, куда для них были приглашены разные специалисты. На большой территории красиво оформленного зала расположились островки стилистов, визажистов, мастеров ма-

никюра, а также несколько столов, за которыми сидели таролог, астролог, диетолог и психолог. Женщинам делали маникюр, макияж, укладку. Потом фотограф делал фото на память, а потом они, такие красивые, гуляли по залу, слушали живую музыку, угощались шампанским в зоне фуршета и в свободном режиме подходили к освобождающимся столикам специалистов за получением консультации. Таролог делала расклад на картах. Астролог сидела с раскрытым ноутбуком, вбивала в специальную программу данные о рождении. Психолог... Что там делал психолог?

Организаторами изначально подразумевалось, что психолог в режиме экспресс-консультаций (длительность 20–30 минут) решит проблему клиента. Но на стадии обсуждения выяснили, что это нереально. Сама обстановка не располагает к психологической работе. Это же открытое пространство, у всех на виду. Да и что можно успеть обсудить за 20–30 минут? Сошлись на том, что я буду рассказывать, чем человеку может помочь психолог, и раздавать визитки.

Но первой же клиенткой мне организаторы под руки привели плачущую женщину шестидесяти лет. Билет на мероприятие ей подарил внук. Женщина сказала, что макияж ей не интересен, поэтому сразу пошла к астрологу. И попросила

сделать прогноз на внука, потому как про себя ей уже не интересно. Дело было в декабре, когда даже те, кто не считают астрологию чем-то серьезным, нет-нет да и заглянут в статью с заголовком «Что год грядущий нам готовит».

Организаторы усадили передо мной на стул женщину, принесли ей стакан воды. Женщина, сделав несколько глотков, смогла объяснить причину своих слез: астролог сказала ей, что внука ждет нелегкий год, возможны неприятности или болезнь. Как тут не плакать?

— Сколько лет внуку?

— Двадцать четыре.

— А сколько вам?

— Шестьдесят четыре.

— Скажите, вы сейчас можете вспомнить хоть один легкий год из шестидесяти четырех, в котором не было никаких неприятностей?

Я не уложилась в отведенные 20–30 минут. Женщина в течение часа последовательно рассказывала свою жизнь, но ни одного года, где бы вообще не случилось никаких неприятностей,

вспомнить не смогла. Зато вспомнила ряд трагических событий, включая аварию, в которой погибли дочь и зять, после чего ей пришлось одной растить внука. Ни один год не был легким. Были только обычные, наполненные мелкими неприятностями, и совсем черные. Совсем черные — это эвакуация из Припяти после аварии, болезнь, операция, развод, развал Советского Союза, потеря работы в связи с остановкой завода, экономический кризис и потеря сбережений, смерть близких, спортивная травма у внука. Если честно, я тогда испугалась, что если сейчас женщина провалится в психологическую травму, то я не буду знать, что делать, у меня недостаточно опыта. Поэтому как за соломинку ухватилась за формулировку «совсем черные»:

— Вот видите, получается, легких годов не бывает. Неприятности — такая же часть нашей жизни, как радости. А про черный год астролог вам ничего не сказала? Вот и хорошо. Значит, только обычные неприятности. Какие-то неприятности в жизни бывают у всех. Если у внука будут, то внук с ними справится.

После этого, к моему облегчению, женщина заулыбалась и стала рассказывать, какой у нее замечательный внук. И учится, и работает, и спортом занимается, и бабушку любит. «Конечно, он

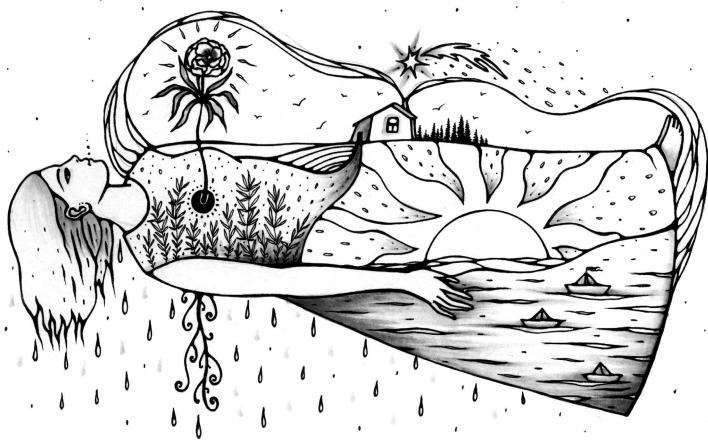
справится, он решит все проблемы» — с этими словами женщина встала, чтобы направиться к столу диетолога.

Приходится признать, неприятности — часть нашей жизни. А еще случаются трагедии. И к ним нельзя быть готовым. Но важно уметь пережить.

Уметь пережить трагедию — это понимать, что происходит с человеком в горевании, какие когнитивные и физиологические процессы запускаются и как можно помочь себе их пройти. Чтобы сохранить способность жить дальше и радоваться. Потому что радость — тоже часть жизни.

Я надеюсь, эта книга поможет пережить темные времена. Еще больше я надеюсь, что вам она не понадобится, потому что времена будут светлые. Но на всякий случай пусть будет, как таблеточка обезболивающего в домашней аптечке.

ТАК БЫВАЕТ (SHIT HAPPENS)



ЗАЧЕМ НАМ КРИЗИСЫ

Кризисы случаются в жизни каждого человека. Говорят даже, что вся наша жизнь — это череда кризисов. Ну, это если только на них фокусироваться. Кризисов, конечно, на жизненном пути много, но между ними есть и участки стабильности.

Начинается жизненный набор кризисов с кризисов развития. Кризис новорожденности. Кризис первого года. Кризис трех лет. Кризис семи лет. Кризис подросткового возраста. А потом бац — и ты уже родитель, и все эти кризисы проживаешь снова за компанию со своим ребенком. И я бы не сказала, что с позиции родителя эти кризисы проходят легче. Но это так называемые нормативные кризисы. То есть это вариант нормы. В норме все люди через них проходят. Нормально, что ребенок развивается. Нормально, что приходится подстраиваться под новые возможности ребенка. Вместе с трудностями переходного периода (а кризис разви-

тия — это именно переход на новый уровень) есть удовлетворение от того, что ребенок растет, взрослеет. К нормативным кризисам можно подготовиться, что обычно и делают ответственные родители. Беременные читают про первый год жизни ребенка. Мама грудничков читает про кризис трех лет. За год начинают готовиться к школе.

А бывают кризисы, к которым нельзя подготовиться. Потому что не будет человек со здоровой психикой, без паранойи, заранее готовить себя к такому. В психологии их квалифицируют как ненормативные кризисы.

Например, к ненормативным кризисам относят измену, развод, вынужденный переезд, тяжелую болезнь, аварию, пожар, теракт, военные действия. Я легко представляю себе жениха и невесту, которые говорят, что готовы к рождению ребенка. То есть они готовы прожить нормативный семейный кризис. (Рождение ребенка — это кризис, потому что жизнь меняется и нужно адаптироваться к новым условиям.) Но не могу представить себе жениха и невесту, которые морально готовы развестись через десять лет брака. Тут важно отличать создание финансовой опоры при рассмотрении гипотетической вероятности события и реальную пси-

хологическую готовность. Можно быть застрахованным от несчастного случая, застраховать недвижимость, заключить брачный контракт, но это не избавит от психологического потрясения в случае наступления страхового случая или развода.

Мне столько раз в сети от бизнесовых и эзотерических вдохновляльщиков попадался на глаза слоган «Кризис — это новые возможности!», что так и хочется к нему дописать пояснение: «...потому что старые теперь недоступны». В этом и есть суть любого кризиса: когда по-старому уже не получается, а как по-новому — пока не ясно, и требуется адаптация. Новые условия требуют новых решений и, может быть, развития новых навыков. Кризис вынуждает адаптироваться.

Адаптация — это возможность развития через получение новых знаний, умений, навыков. Умение адаптироваться — естественная особенность живых организмов. Романтизация кризиса — это маркетинговая уловка.

Китайское слово, означающее «кризис» («вэйцзи»), часто упоминается в мотивирующих текстах как состоящее из двух иероглифов, означающих «опасность» и «возможность». И далее по смыслу

текста между ними чуть ли не знак равенства рисуют. Эффективный риторический прием.

С филологической точки зрения китайское слово «危機» («вэйцзи») подробно разобрал в своем эссе профессор Университета Пенсильвании Виктор Мэйр. Как объясняет ученый, это слово действительно состоит из двух иероглифов: 危 («вэй») и 機 («цзи»). Первый из них и означает «опасный, ненадежный», а вот второй куда более многозначен. «Возможность» среди значений тоже есть, но, по мнению Мэйра, наиболее точный перевод «цзи» следующий: «точка изменения, решающий момент». То есть получается, что у китайцев кризис — это тоже не «Ура, новые возможности!», а опасный момент, после которого все идет наперекосяк. Жизнь делится на «до» и «после», прежние возможности утрачены. Новые способы жить эту жизнь еще не сформировались.

Помните притчу про двух лягушек, попавших в кувшин с молоком? Они обе в кризисную ситуацию попали. Тут и опасность, и решающий момент. Но развитие случилось только у одной. У той, которая своими лапками молоко в масло сбила. Она и мышцы поднакачала, и полезный опыт приобрела. А вторая лягушка просто утонула... Так что лапки не опускаем, активно шевелимся. Кто справится, сможет писать в мемуарах

об удивительном опыте развития, проспонсированном кризисом. (Это ей еще повезло в молоко упасть, а не в кипяток...)

Нормативные кризисы нужны нам как спутники роста и развития. Ненормативные кризисы — это не «зачем», а «так случилось».

В жизни, к сожалению, случаются ненормативные кризисы. К ним нельзя подготовиться. Но можно помочь себе их пережить. Пережить бывает непросто. Много эмоций поднимается. А как иначе, если незапланированное событие делит жизнь на «до» и «после»?

Без иллюзий мы не можем контролировать эмоции. Они просто сами зарождаются как ответная реакция на происходящие изменения. Когда мы говорим «контролировать эмоции», на самом деле имеем в виду «контролировать свое поведение». То есть в момент, когда человека посещает эмоция, например беспокойство, он может дать волю этому беспокойству, усилить его соответствующими мыслями. Или попробовать убедить себя, что повода для беспокойства нет. Отвлечься на что-то приятное.

Эмоция, как спонтанная реакция на событие, нас посетила — и тут от нашего сознания мало

что зависит. Но что мы будем с эмоцией делать дальше, как себя вести — это уже немного от нас зависит. Немного, но не полностью. Потому что чем сильнее эмоции, тем сложнее с ними справиться и тем сложнее контролировать свое поведение.

Итак, эта книга посвящена эмоциям в ситуации ненормативного кризиса. Тому, как поддержать себя и близких.

РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

Есть разные реакции на стресс: бей, беги/прячься, замри. В зависимости от ситуации, степени стресса, личного опыта и индивидуальной предрасположенности у человека запускается одна из этих реакций.

Люди, реагирующие в режиме «бей», испытывают подъем энергии, переходят к активным действиям. Это те, кто в кризисе начинают новые проекты. Это те, кто на волне кризиса поднимают продажи. Моментально перестраиваются под новые потребности социума.

Люди с реакцией «беги/прячься» уезжают из города, из страны или просто на дачу, подальше от всего происходящего, туда, где нет никакой связи. Если нет возможности спрятаться физически, то хотя бы спрятаться от новостей.

Люди с реакцией на стресс «замирание» замедляются. Тормозят. Пытаются понять, что происхо-

дит. Наблюдают за происходящим без активных действий.

Люди с реакцией «бей» уже подготовились к локдауну, скупив гречку с туалетной бумагой, а «замиральщики» с удивлением обнаружили пустые полки в супермаркете. Если вы узнаете себя в этом типе реакции, то знайте, она не хуже предыдущей. Ни одна реакция не хуже и не лучше других. Есть подходящая и не подходящая для конкретного человека в конкретной ситуации.

Моя естественная реакция на стресс в большинстве случаев — замирание. Когда-то я завидовала людям с преобладающей реакцией «бей» и тому, как эффективно они действуют. Казалось, они так быстро адаптируются к переменам, молниеносно принимают решения. Потом поняла, что решения эти по большей части импульсивные, действия хаотичные. Может, повезет, и решение, принятое на эмоциях, окажется верным. А может, и нет, и тогда придется разгребать последствия. Хотя бездействие тоже может иметь последствия. И в той и в другой стратегии есть непредсказуемость. Приняла это — и больше не упрекаю себя за медлительность и заторможенность в стрессе. Если эту физиологическую настройку не перепрошить, то надо хотя бы перестать с собой бороться. Если я буду стараться

действовать не так, как естественно для меня, то введу себя в еще больший стресс.

А вдруг можно перепрошить? Может ли преобладающий тип реакции поменяться? Может. Есть примеры, когда человек в детстве чаще всего замирал, а во взрослом возрасте реакция поменялась на «бей» Примеры есть. Технического решения нет. Возможно, это связано с какой-то гормональной перестройкой в организме. Сознательно переучить себя сложно, потому что первичная реакция на стрессовое событие все равно будет бессознательной.

ЭМОЦИИ В КРИЗИСЕ

Чем выше у человека эмоциональный интеллект, тем легче ему проживать кризисы. Казалось бы, если у человека низкий эмоциональный интеллект, то он менее чувствительный, а значит, меньше нервничает, легче проходит через кризисы. Но это не так работает. Эмоциональный интеллект — это способность распознавать свои и чужие эмоции, их причины и связанное с ними поведение, способность чувствовать и сочувствовать и вообще быть адекватным ситуации. При низком эмоциональном интеллекте человек тоже испытывает эмоции, но не осознает их и себя в моменте. То есть он нервничает, но вместо того, чтобы признать это и предпринять попытки как-то уравновесить состояние, активно действует. Действия, совершенные на эмоциях, не всегда рациональны. Последствия действий, совершенных в состоянии аффекта, усугубляют и без того кризисную ситуацию. Там, где человек с высоким эмоциональным интеллектом мог бы рассказать о своем состоянии, объ-

яснить причины, попросить поддержки, человек с низким эмоциональным интеллектом психует, ссорится с близкими, замыкается в себе.

Как можно повысить уровень эмоционального интеллекта? Например, через простой, но такой важный вопрос: «Что я сейчас чувствую?» Даже просто проговорить свое состояние, рассказать кому-то о нем или описать чувства в дневнике — уже бывает целительно. Потому что, называя то, что чувствуем, мы проясняем для себя происходящее, помогаем себе осознавать свое место в нем.

У меня родилась такая метафора. Эмоция — как книга, и можно ее читать, находя разгадку, почему у меня возникает именно такая эмоциональная реакция на событие. Случилось событие — и меня сверху засыпало разными книгами. Я могу лежать под этим завалом. Могу выползти из-под завала и делать вид, что ничего особенного не случилось, периодически запинаясь, пока продираюсь через кучку книг. Могу отгородить себя от этой кучи ширмой. Жить дальше, не заходя за ширму. В этом случае я сама себя обкрадываю, потому что освоенного жизненного пространства становится меньше. Могу прибраться, расставить книги на полке, рассортировать по цвету или в алфавитном порядке. Они по-прежнему есть, я их вижу, но передвигаться они не мешают.

Я не могу повлиять на погоду и на многие другие обстоятельства. Но я могу влиять на то, какой я буду в этих обстоятельствах.

Острый ненормативный кризис запускается событием, которое делит жизнь на «до» и «после». Событие может затрагивать всю страну или только конкретную семью. Или даже только конкретного человека. Последнее маловероятно. Я даже не могу подобрать пример такого события, которое заденет только одного человека, не задев его близких. Если у человека случается несчастье, переворачивающее привычную жизнь, то членов его семьи эти перемены не могут не коснуться. Исключение: одинокий замкнутый человек. Исключение не в том смысле, что одинокие люди застрахованы от кризиса, а в том, что они могут столкнуться с кризисом один на один. И тогда приходится рассчитывать только на себя, на самопомощь, саморефлексию.

ВИНА ЗА ПРОИЗОШЕДШЕЕ

Есть теория, эксплуатируемая в популярной психологии, граничащей с эзотерикой, о том, что все, что с нами происходит, мы создаем сами. Не преднамеренно, не специально, но создаем, ради какой-то пока неосознаваемой выгоды. Что все происходящее с нами — это личный выбор и личная ответственность. Конфликты вовне — это отражение внутренних конфликтов. Полученные травмы — это доведенная до материального воплощения аутоагрессия. Лягушка из притчи специально в молоко упала, чтобы мышцы на лапках накачать. А та, которая утонула, — это был ее выбор. Наверное, она потеряла смысл жизни. (Надо пояснить, что это сарказм?)

Начну с того, что это красивая гипотеза. Можно написать тысячу цепляющих текстов, объясняющих, почему это так. Можно подобрать тысячу примеров. Доказать нельзя. Технически невозможно.