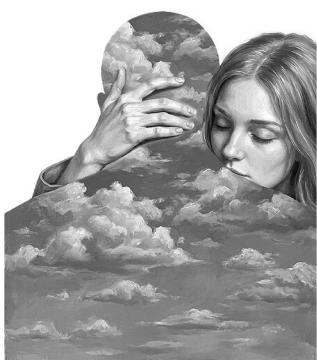




ОЛЬГА БАДМА-ХАЛГАЕВА

ГУЛИ БАЗАРОВА

СИЛА ПЕРЕЖИТЬ

КНИГА ПРОЕКТА «СВОЯ СИЛА» ДЛЯ ТЕХ,
КТО УЧИТСЯ ЖИТЬ ПОСЛЕ УТРАТЫ



МОСКВА

УДК 159.92
ББК 88.5
Б15

Бадма-Халгаева, Ольга Юрьевна.

Б15 Сила пережить. Книга проекта «СВОя сила» для тех, кто учится жить после утраты / Ольга Бадма-Халгаева, Гули Базарова. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Психология кризисных ситуаций. Помощь себе и близким после тяжелых событий и потерь).

ISBN 978-5-04-245561-2

Когда родной человек находится в зоне СВО, испытание ложится на всю семью. Постоянное напряжение, тревожное ожидание, чувство беспомощности, эмоциональное истощение и неуверенность в завтрашнем дне становятся частью жизни, с которой трудно справиться в одиночку. Именно для поддержки жен участников СВО и их близких был создан проект «СВОя СИЛА».

Это издание основано на практическом опыте проекта, объединившего психологов, равных консультантов и женщин, лично прошедших через тяжелые жизненные обстоятельства. Инициатором проекта стала Ольга Бадма-Халгаева, постоянный представитель Республики Марий Эл при Президенте Российской Федерации, а его развитие стало возможным благодаря образовательной программе Гули Базаровой, кандидата психологических наук, директора Московской школы практической психологии при Московском институте психоанализа. В книге нашли отражение не только профессиональные знания специалистов, но и живой опыт женщин, столкнувшихся с потерей близких на СВО.

УДК 159.92
ББК 88.5

© Бадма-Халгаева О.Ю.,
Базарова Г.Т., текст, 2026
© Оформление.

ISBN 978-5-04-245561-2

ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово.....	9
История рождения проекта «СВОЯ СИЛА»	12

Часть I **ЧЕЛОВЕК В КРИЗИСЕ**

ГЛАВА 1. Жизненная стратегия и психологическая устойчивость в условиях нестабильности.....	15
<i>Жизненная стратегия как опора в условиях нестабильности.....</i>	16
<i>Психологические реакции на трудную жизненную ситуацию: тревога, ступор, потеря контроля.....</i>	17
<i>Значение поддержки и присутствия другого</i>	22
ЖИВые истории	25
ГЛАВА 2. Основы социально-психологической поддержки.....	29
<i>Что такое поддержка и почему она важна?</i>	29
<i>Эффект «быть услышанным»</i>	31
<i>Контакт «человек-человек».....</i>	34
<i>Доверие как основа взаимодействия.....</i>	36
<i>Роль равного консультанта</i>	38
ЖИВые истории	46

ЧАСТЬ II

РАБОТА С СОБОЙ

ГЛАВА 3. Основы саморегуляции.....	51
<i>Как стресс влияет на тело и психику?</i>	52
<i>Физиология тревоги и перегрузки</i>	54
<i>Почему невозможно «просто взять себя в руки»?</i>	57
<i>Роль дыхания и внимания в стабилизации</i>	60
<i>Техники саморегуляции</i>	61
<i>Работа с переживанием в стрессе</i>	69
ЖИВые истории	71
ГЛАВА 4. Техники ресурсирования и поддержки	73
<i>Что такое ресурс: внутренний и внешний?</i>	74
<i>Почему ресурс теряется в кризис?</i>	76
<i>Роль воспоминаний и опыта</i>	77
<i>Поддержка как источник восстановления</i>	79
<i>Связь ресурса и смысла</i>	80
ЖИВые истории	84
ГЛАВА 5. Особенности помощи в семье.....	87
<i>Семья как система</i>	88
<i>Разные реакции членов семьи</i>	89
<i>Нарушение коммуникации в кризисе</i>	90
<i>Важность проговаривания и признания чувств</i>	91
ЖИВые истории	96
ГЛАВА 6. Творческие техники.....	98
<i>Почему эмоции</i> <i>не всегда выражаются словами?</i>	99

<i>Творчество как безопасный способ проживания</i>	100
<i>Символизация и обход психологических защит</i>	102
<i>Связь тела, эмоций и образов</i>	103
<i>Практики</i>	104
ЖИВые истории	115
ГЛАВА 7. Методы помощи при утрате	117
<i>Что такое утрата и что такое горе?</i>	117
<i>Стадии проживания утраты</i>	119
<i>Реакции горя</i>	122
<i>Индивидуальность проживания</i>	123
<i>Роль ритуалов и символов</i>	124
<i>Почему важно проживать, а не подавлять?</i>	125
ЖИВые истории	140
ГЛАВА 8. Развитие асертивности	145
<i>Что такое асертивность?</i>	145
<i>Разница между пассивностью, агрессией и асертивностью</i>	146
<i>Личные границы</i>	148
<i>Право на чувства, мнение и отказ</i>	150
<i>Страх и чувство вины</i>	151
<i>Техники развития асертивности</i>	151
ЖИВые истории	167
ГЛАВА 9. Практикум по саморегуляции	169
<i>Самопознание как базовый способ самоподдержки</i>	169
<i>Осознанность и контакт с собой</i>	171

<i>Личность как инструмент помощи</i>	172
<i>Практикум по саморегуляции</i>	173
ЖИВые истории	212
ГЛАВА 10. Практикум по созданию	
«жизненного пространства»	216
<i>Что происходит с будущим в кризисе</i>	216
<i>Что такое «жизненное пространство»?</i>	217
<i>Почему человеку важно мечтать</i> <i>и строить планы</i>	218
<i>Целеполагание</i>	218
<i>Принятие как часть восстановления</i>	219
<i>Почему важно возвращать себе</i> <i>ощущение влияния</i>	220
<i>Будущее есть</i>	221
<i>Техники создания «жизненного пространства»</i>	221
ЖИВые истории	267
Заключение	272
Благодарности партнерам проекта	275
Отзыв Агентства стратегических инициатив	279
Список использованной литературы	280

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Дорогие друзья, уважаемые читатели!

Перед вами не просто книга, а живой результат проекта «СВОя СИЛА», рожденного из любви, заботы и самых искренних чувств. В наше непростое время, когда сердца многих семей замирают в ожидании своих защитников, а сами бойцы несут нелегкую службу, именно такие инициативы становятся опорой для всей страны.

Эта книга — протянутая рука поддержки и тихое «спасибо» за ваш ежедневный подвиг и безграничное терпение. На ее страницах вы найдете техники самопомощи, которые уже помогли сотням людей справиться с тревогой и тяжелейшими испытаниями. Однако самое главное в ней — это пронзительные, искренние истории участников проекта. Это реальные свидетельства того, как женщины, столкнувшись с невероятными трудностями, нашли в себе силы не только жить дальше, но и научить этому других. Их опыт вдохновляет и доказывает: выход есть всегда.

Каждая страница этого сборника пропитана верой в то, что душевное тепло и взаимопомощь способны творить чудеса. Проект, рожденный по нашей инициативе, стал для многих источником сил для возвращения к жизни. Здесь можно найти понимание, поделиться переживаниями и, что самое важное, обрести инструменты для сохранения внутреннего равновесия. Личные эссе участников — это истории мужества, любви и надежды, которые напоминают о несокрушимой силе человеческого духа.

Мы от всего сердца благодарим каждого, кто вложил в эту книгу частичку своей души. Наша глубокая признательность — преподавателям Московской школы практической психологии за их труд, тепло и веру в каждого.

Отдельную благодарность мы выражаем нашим региональным кураторам, координаторам и психологам-модераторам. Вы — те, кто находится на связи 24/7, кто всегда готов прийти на помощь семьям в самых отдаленных уголках нашей страны. Ваша самоотверженность — фундамент нашего проекта.

Особую значимость нашему проекту придает поддержка на самом высоком государственном уровне. Для нас стали вектором слова Президента России: «Семья каждого участника специальной военной операции должна быть в зоне постоянного внимания, окружена заботой и почетом, на их нужды нужно откликаться сразу, без волокиты». Эта мысль красной нитью проходит через всю нашу работу, напоминая, что каждая семья, ждущая своего героя, должна быть окружена заботой и вниманием.

Этот проект не был бы возможен без наших надежных партнеров. Мы выражаем глубокую благодарность Томскому государственному университету, Московскому институту психоанализа, Российскому обществу «Знание», Народному фронту, Государственному фонду «Защитники Отечества», Агентству стратегических инициатив, Общественной палате РФ, Комитету семей воинов Отечества и Федеральному центру компетенций в сфере занятости «ВНИИ труда». Ваше доверие и участие делают нашу общую миссию еще сильнее.

Пусть эта книга станет напоминанием о том, что даже в самые сложные времена нас согревает тепло человеческого участия. Пусть каждая ее строчка принесет в ваш дом свет, спокойствие и уверенность в завтрашнем дне.

Изначально созданная для поддержки семей героев СВО, она оказалась универсальным инструментом для каждого. Эта книга необходима вам, если вы:

- переживаете сложный жизненный этап и ищете внутренние ресурсы;
- хотите обрести уверенность в себе;
- стремитесь научиться помогать себе, своим близким и тем, чью ситуацию вы хорошо понимаете;
- готовы довериться нам и сообществу проекта «СВОя СИЛА».

Помните: ваша сила измеряется смелостью идти вперед, несмотря ни на что. Эта книга — символ нашего единства и доказательство того, что, объединившись, мы можем преодолеть всё.

*С уважением,
Ольга Бадма-Халгаева, основатель
и инициатор проекта «СВОя СИЛА»,
Гули Базарова, автор идеи и образовательных программ*

ИСТОРИЯ РОЖДЕНИЯ ПРОЕКТА «СВОЯ СИЛА»

2024 год стал очень важным для проекта «СВОЯ СИЛА». Ольга Юрьевна Бадма-Халгаева, общаясь регулярно с семьями участников СВО, понимала, что необходимо разработать специальный проект, в ходе которого можно было бы подготовить специалиста к работе с женами, матерями и сестрами, потерявшими своих близких в ходе СВО. Опыт общения с семьями показал, что выход из такой трудной сложившейся жизненной ситуации каждый ищет сам, но возникло предположение, что в обретении воли к жизни, в наполнении смыслами новых судеб и поиске искренних и созидательных слов для себя и своих детей помогут компетентные специалисты. Казалось бы, гипотеза о поддержке каждой семьи со стороны профессионалов должна была подтвердиться. Однако опыт Ольги Юрьевны показал обратное.

Особенность ситуации состоит в том, что мы имеем два ключевых препятствия. Во-первых, подготовка практикующих психологов занимает много времени без действительной гарантии того, что выпускники включатся в эту работу. Второе препятствие, наиболее важное, носит эмоциональный и субъективный характер, который заключается в том, что даже хорошо подготовленному практическому психологу непросто завоевать доверие людей, пребывающих

в отличающемся от него состоянии. Ведь здесь необходим контакт «от сердца к сердцу», что не всегда соответствует психологическому инструментарию, который освоил тот или иной человек.

После обсуждения данной ситуации Гули Тахировна Базарова поделилась идеей, которая может данную задачу выполнить. А именно — обучение основам оказания социально-психологической поддержки самих женщин, мужа, сыновья и братья которых, по словам Президента России, «защищали идеалы, культуру и национальные интересы страны». Самое главное, что тема доверия, очевидно, будет решена. Тогда следует сфокусироваться на новой, особой программе, которая позволит людям без специальной психологической подготовки стать теми, кто окажет необходимую помощь и поддержку таким же, как и они сами. В этом случае понадобится не подготовка психологов, а обучение людей, которые протянут руку в тяжелый период жизни.

Так и родился проект «СВОя СИЛА», который на сегодняшний день функционирует уже в 30 регионах России. Владимир Владимирович Путин на встрече с семьями погибших в ходе военной операции сказал: «Хотел бы, чтобы всегда вы чувствовали рядом с собой людей, которые при необходимости могут поддержать, помочь, прийти на помощь, если она нужна. Жизнь сложна, многообразна. Всегда встречаются случаи, они часто возникают, когда нужна поддержка со стороны». Сейчас именно такой случай. Разработанная образовательная программа «Социально-психологическая поддержка семей участников СВО в трудных жизненных ситуациях» носит чисто прикладной характер и готовит наставников на пути к ресоциализации членов семей участников СВО.

В рамках программы даются основы, введение в общепсихологический контекст, показывающий факты, меха-

низмы и законы психической деятельности. Практическая часть программы построена на взаимодействии между участниками, в ходе которого специальные знания используются для раскрытия внутреннего мира слушателей и отработки навыков, необходимых для оказания помощи нуждающимся. В условиях современной России, в ситуации СВО есть люди, чей опыт чувственных переживаний может быть максимально полезен для будущего страны.

Ценность данной программы заключается в том, что, с одной стороны, участники проработают свои состояния, еще раз помогут сами себе, а с другой — станут наставниками на пути к ресоциализации членов семей воинов СВО, к которым уровень доверия будет выше, чем к специалистам, не имеющим подобного опыта.

У нас есть онлайн-команда психологов-педагогов, команда психологов-модераторов и индивидуальных наставников для всех участниц. В программе три основные линии: основы психологии, основы социально-психологической поддержки и отработка практик и инструментов, необходимых равным консультантам.

Тем самым выпускники проекта с помощью полученных знаний, специально организованного процесса обучения и индивидуальной поддержки смогут при обращении к ним актуализировать полученные навыки. Такой подход поможет родным и близким бойцов найти силы и увидеть новые смыслы и возможности выхода из трудной жизненной ситуации, продолжить вести активный образ жизни, внеся изменения в свое восприятие реальности и поведение.

*Научный руководитель проекта «СВОя СИЛА»
Базаров Тахир Юсупович,
доктор психологических наук,
заслуженный профессор Московского университета*

Часть I

ЧЕЛОВЕК В КРИЗИСЕ

Глава 1

ЖИЗНЕННАЯ СТРАТЕГИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ В УСЛОВИЯХ НЕСТАБИЛЬНОСТИ

Современная социальная реальность — это пространство парадоксов. С одной стороны, она открывает беспрецедентные возможности для самоопределения, творчества и индивидуальной инициативы. С другой — предъявляет к человеку жесткие требования: ускорение темпа жизни, размывание привычных ценностей и необходимость буквально выживать в условиях постоянной неопределенности. Эта противоречивость, о которой писали К. А. Абульханова-Славская, Г. М. Андреева и другие исследователи, становится не просто фоном, а активным фактором, формирующим психику.