

Содержание

Введение. Базовая информация	7
Слишком много нюансов.	9
Как пользоваться этой книгой	13
Что может стоять за нашими проблемами.	16
Что делать, если я подозреваю у себя кризисное состояние.	24
Что делать, если я подозреваю у себя травму.	31
Глава 1. Отношения с собой	37
Не могу найти время на.... ..	39
Прокрастинация: не могу начать	47
Привычка не закрепляется	55
Рассеянность: забываю, опаздываю, теряю концентрацию	59
Не могу выбрать	69
Недостаточно хорош(а)	80
Сложно справиться со страхом.	91
Глава 2. Отношения со здоровьем.	101
Все время устаю, часто болею.	103
Не могу наладить питание	114
Не могу заниматься спортом	123

Глава 3. Отношения с работой	135
Работа не приносит удовольствия	137
Не знаю, кем быть	150
Чувствую себя самозванцем	157
Боюсь открывать свое дело	165
Глава 4. Отношения с деньгами	171
Не хватает денег	173
Не могу тратить на...	188
Не могу поднять цену на свои услуги	195
Глава 5. Переезд	203
Переезжать или нет	205
Сложно адаптироваться после переезда	215
Язык: как изучать и как преодолевать барьер	224
Глава 6. Отношения с людьми	237
Не могу начать романтические отношения	239
Не могу понять, расставаться или нет	251
Плохо после расставания	262
Злюсь на окружающих	272
Тревожусь, что обо мне подумают	282
Завидую	291
Сложно отстаивать границы	299
Родители постоянно...	308
Глава 7. Психологическая помощь	323
Общая информация о психологической помощи	325
Где искать специалиста	334

Как подготовиться к первой встрече	336
Как понять, помогает ли мне терапия	343
Глава 8. Конструктор вопросов	351
Заключение	361
Благодарности	363

ВВЕДЕНИЕ

Базовая информация

- Слишком много нюансов
- Как пользоваться этой книгой
- Что может стоять за нашими проблемами
- Что делать, если я подозреваю у себя кризисное состояние
- Что делать, если я подозреваю у себя травму

Слишком много нюансов

Давайте познакомимся. Меня зовут Ирина, и больше 10 лет я занимаюсь психологической помощью. Когда ты работаешь психологом, люди все время задают тебе вопросы и ожидают получить на них простые и понятные ответы. Это происходит не только в кабинете, но и в баре, в салоне красоты или на кружке рисования: «Как понять, что партнер во мне заинтересован?», «Как не сравнивать себя с другими?», «Что психология говорит о моем сопротивлении успеху?». Но простых и понятных ответов у обычного практикующего психолога мало, потому что жизнь состоит из нюансов, а в таких коротких вопросах слишком мало информативных подробностей. В этом смысле мы не выдерживаем конкуренции с известными блогерами разных специализаций, которые предлагают быстрые ответы в минутных роликах.

Но мы очень стараемся! На полках книжных магазинов много популярной психологической литературы. В основном эти книги описывают какую-то одну тему или концепцию: интроверсия, нарциссизм, сверхчувствительность, женская сексуальность, выгорание, депрессия, созависимость, тело, травма от нарциссической матери, травма из-за насилия, теория Фрейда — и это только верхняя полка. К счастью, с течением времени сомнительные книги с яркими заголовками перемещаются все ниже, а самые видные места занимают работы признанных специалистов.

Хорошие книги и лекции о психологии полезны. Они говорят нам, что наши переживания нормальны, и дают когнитивную схему — объяснение, что с нами происходит. Такая схема снимает напряжение: «А-а-а, вот что со мной!» — и иногда предлагает варианты решений. При этом в тексте почти любой психологической книги, как в медицинском справочнике, мы узнаем себя. Некоторые совсем уж ненаучные типологии вообще не отличишь от гороскопов, в которых мы обнаруживаем будто персональные рекомендации, поскольку составлены они очень общо и размыто.

В попытках изучать свои особенности и исследовать свои сложности с помощью моделей мы иногда упускаем важные детали, которые переворачивают ситуацию с ног на голову, а порой и выворачивают ее наизнанку. Например, молодому мужчине в торговом центре становится плохо: его тошнит, у него кружится голова, начинается паника. Позже ему попадается на глаза книга о сверхчувствительных людях, и он, прочтя ее, делает вывод: «Это моя особенность — мне тяжело, когда вокруг много людей и много шума, просто не надо часто ходить по магазинам». Но если расспросить его подробнее, выяснится, что в последнее время в семье проблемы с деньгами, а ребенок ждет дорогой подарок на Новый год, который продается именно в этом торговом центре. Это вызывает сильнейшее, но неосознаваемое напряжение, и человеку становится физически плохо. Да, у него могут присутствовать признаки сверхчувствительности, противоречий здесь нет. Но в данном случае проблема не только в них.

Или совсем простой пример: Маша не делает уборку, говорит, что у нее прокрастинация. Покупает книгу на тему планирования, а у нее на самом деле уже год как продолжается депрессивный эпизод.

Человеческая психика — феномен очень сложный, и ее устройство никто так и не понял до конца; поэтому, если применять к себе какую-то психологическую модель, почерпнутую из книги, лекции или короткого ролика, это далеко не всегда приводит к успеху. Более того, психологи в кабинете тоже не обрушивают весь свой багаж знаний и техник на клиента на первой же сессии.

В сериале «Пациенты» (In Treatment) герой-психотерапевт цитирует психоаналитиков: «Клиент всегда неправ». По своему опыту работы могу сказать, что зачастую это именно так. Не потому, что клиент глупее психолога, а потому, что наше внимание не может охватить все детали. Для первой встречи в кабинете психолога я привела бы такую метафору: клиент приходит к тебе — психологу — и описывает свою проблему, «верхушку айсберга». Рядом с его «корабликом» плавают десяток других айсбергов, в машинном отделении пожар, а клиент без шапки в минус двадцать. Вокруг полярная ночь, ты включаешь фонарь и пытаешься понять, что вообще происходит. В сложных случаях у фонаря время от времени садится батарейка, клиент отчаянно требует инструкцию по борьбе с айсбергами, а пьяный матрос с его корабля кидается в тебя бутылками. В самых сложных случаях айсбергов не существует и все мы в космосе.

Может ли быть так, что кораблик в порядке и человек взаправду видит по-настоящему большой и опасный айсберг, полностью понимает его масштабы и ему достаточно инструкции, как правильно его обойти? Может. Тогда небольшое вмешательство и поддержка специалиста или селфхелп-книга именно об этом айсберге дадут позитивный эффект. Но такое србатывает не всегда. Часть работы психолога — определить размер подводной части айсберга, а также то, безопасны ли другие айсберги, кто тут капитан корабля.

Введение. Базовая информация

Иначе говоря, «подсветить» те части жизни человека, которые сейчас не в фокусе его внимания, и совместно выбрать, за что имеет смысл браться в первую очередь.

Однажды в своем блоге я начала вместо ответов на вопросы подписчиков предлагать *дополнительные вопросы* — для размышления: о чем следует подумать, чтобы продвинуться в поиске решения. Этот подход оказался эффективным и собрал позитивные отзывы, поэтому я решила объединить вопросы для размышления на разные темы под одной обложкой.

Эта книга будет полезна и тем, кто никогда не обращался за профессиональной психологической помощью, и тем, у кого большой опыт терапии. В первом случае вы сделаете шаг к более широкому взгляду на свою сложность. Во втором — получите вспомогательный инструмент для рефлексии и применения знаний о себе, которые вы уже получили в кабинете специалиста. Предполагаю, что книга может быть полезна и психологам, особенно начинающим: мы тоже люди и тоже можем упустить какие-то важные детали.

Как пользоваться этой книгой

Начиная работать над книгой, я поставила себе задачу охватить и классифицировать все возможные человеческие сложности. Как вы догадываетесь, я потерпела неудачу: реестр проблем, затруднений и бед оказался практически бесконечным. Более того, когда мы жалуемся на проблемы в одной сфере нашей жизни, часто оказывается, что на самом деле страдаем совсем в другой. Для кого-то прокрастинация в итоге окажется признаком проблем со здоровьем, а для кого-то — проявлением отсутствия сепарации от родителя.

Поэтому я взяла самые часто встречающиеся жалобы, за которыми могут стоять очень разные феномены, распределила их по более или менее логичным разделам и написала к ним проясняющие вопросы. Вопросы могут помочь вам «посветить фонариком» вокруг той проблемы, которая вас беспокоит, — и, возможно, в результате вы поймете что-то новое или даже почувствуете облегчение.

Среди проблем, перечисленных в оглавлении книги, вы не найдете таких, которые однозначно связаны с насилием, личностными расстройствами, кризисами. Причина в том, что в этой ситуации нужно не прояснение, а поддержка, безопасность и квалифицированная помощь. Лучше обратиться к специалистам или в центры, которые занимаются именно этими ситуациями.

- Общий взгляд на человеческие сложности и те причины, которые могут за ними стоять, изложены во второй главе. Рекомендую вам ее не пропускать — вполне возможно, что ответ на ваш вопрос уже содержится в ней.
- Вы можете читать всю книгу последовательно — с большинством проблем, описанных в этой книге, время от времени сталкивается каждый из нас. А можете выбирать проблему по оглавлению и переходить сразу к ней.
- Каждый раздел начинается с вводной части: она помогает понять логику вопросов. В ней я привожу примеры — свои, своих друзей и воображаемых клиентов. (Реальные примеры клиентов я приводить не могу по соображениям конфиденциальности.)
- В каждом разделе кроме вопросов для размышления вы найдете примеры ответов. Помните: это лишь примеры и ваши собственные ответы могут выглядеть совершенно иначе.
- Отвечать на вопросы лучше письменно и в одиночестве — так вы дадите себе больше времени подумать.
- Поскольку проблем бесконечное множество, некоторые вопросы могут вообще не подходить для вашей ситуации; просто пропустите их.
- Если какой-то вопрос вызвал у вас больше эмоций, обратите на него внимание — возможно, он для вас особенно важен, даже если вы считаете, что это не так.
- Если работа с вопросами вызвала у вас непереносимые эмоции, постарайтесь обратиться к специалисту. Я очень хотела бы, чтобы с помощью книги любому человеку

Как пользоваться этой книгой

становилось легче, но, к сожалению, это вряд ли возможно. Иногда нужно больше внимания, наблюдения и поддержки, чем я могу вам дать в этом формате.

Надеюсь, проясняющие вопросы будут вам полезны. Если вы захотите поделиться со мной какими-то мыслями или открытиями, сделанными вами в процессе чтения, пишите мне на почту: psyflotskaya@inbox.ru.

Что может стоять за нашими проблемами

Итак, вместо того чтобы бросаться искать быстрое и эффективное решение конкретной проблемы, я вам предлагаю «посветить фонариком» вокруг нее и оценить ситуацию шире. Давайте посмотрим, что же может оказаться в свете нашего «фонарика». Если вы начнете подробнее исследовать свою сложность, то вы, скорее всего, встретитесь с чем-то из нижеперечисленного:

- 1) детали проблемы, которые сейчас не в фокусе внимания;
- 2) совсем другая проблема;
- 3) биологическая составляющая;
- 4) кризисное состояние;
- 5) травма.

Возможно, это не самая лучшая классификация: психика и психологические феномены человека — одна большая сложная система и никакая модель не будет для нее достаточно хороша. Я выделила именно эти пять групп, исходя из своего практического опыта и опираясь на идеи из нескольких терапевтических методов, которым училась. Но, думаю, эта классификация вполне подойдет для нашей дальнейшей

работы. Общая идея в том, что с помощью исследования — какие бы классификации ни использовались — мы обнаруживаем то, чего раньше не замечали; это меняет наше представление о проблеме и помогает ее разрешить.

Детали проблемы, которые сейчас не в фокусе внимания

Наше внимание ограничено и избирательно. Мы часто вытесняем те детали, с которыми нам очень неприятно иметь дело, и избегаем тем, которые не принято обсуждать в обществе. Еще мы можем не замечать те детали, к которым просто не привыкли. Например, я встречала немало клиентов, которые чувствовали себя уставшими по вечерам; при этом они работали сверх графика и даже когда болели, потому что не видели иных примеров. Им и в голову не могло прийти, что брать больничный, когда болеешь, — важно для твоего состояния.

Прояснение деталей дает нам возможность накопить больше информации, яснее увидеть препятствия и новые возможности. Например, мы обсуждали с коллегами, что у них никак не получается вести свои блоги в социальных сетях и что от этого они страдают, разочаровываются и иногда даже ругают себя. Когда мы начали считать, сколько для этого нужно времени, выяснилось, что вести блог в таком объеме, который они сами считали необходимым, невозможно. Ого! Со стороны выглядит, что блоги ведут где-то между встречами, на обеде, перемещаясь из кабинета домой и одновременно выгуливая собаку. На самом деле это — вторая работа. Одни просто с этим смирились и продолжили вести соцсети с минимальными усилиями, другие делегировали

часть работы кому-то еще, третьи, наоборот, решили выделить на это больше времени.

Иногда такой деталью могут быть наши личные особенности. Ну не могут мне нравиться пробежки в быстром темпе, если мой пульс сразу улетает за 150 ударов в минуту, а в глазах темнеет. Или, например, не завершив какую-то работу поздно вечером, я не смогу доделать ее ранним утром, если для нормального функционирования мне надо спать восемь часов. В таких случаях следующий шаг — это работа с принятием.

Совсем другая проблема

Размышляя о своих трудностях, мы иногда находим у себя какие-то симптомы — например, тревогу, — которые, как нам кажется, связаны с одной проблемой; но на самом деле за этими переживаниями может стоять совсем другая. Обычно это проблема сложная, очень важная для нас, однако по какой-то причине мы смещаем свое внимание с нее на что-то иное.

Приведу пример из собственной жизни, когда решение было найдено на удивление быстро. Однажды у меня обострилась тревога, и мне стало сложно есть в общественных местах. Помню, как сидела в кафе и пыталась съесть блин, но у меня не получалось глотать и я начинала задыхаться. Какая-то «социальная тревога в общепите». Я порядком расстроилась — работа с такой симптоматикой может быть долгой. Рассказала об этой проблеме на очередной сессии с психологом, и тот начал расспрашивать, что у меня произошло за последние пару недель. Оказалось, что ничего особенного не происходило. Разве что мой молодой человек

сделал мне предложение. Я сказала ему, что подумаю, но думать, конечно, не стала, а просто тревожилась где-то внутри и предпочитала не обращать на это внимания. Как только я вернула в фокус внимания свои отношения и сделанное мне предложение, симптом сразу прошел: я стала прекрасно есть, хотя и погрузилась в нелегкие размышления о своих чувствах и желаниях.

Такие открытия обычно производят вау-эффект на клиентов, особенно если были сделаны за одну сессию (впрочем, это скорее редкость). Теперь-то понятно, что делать и о чем думать дальше. Не факт, что жизнь в целом станет легче, но понимание наших переживаний будет ближе к реальности.

Если, отвечая на вопросы, вы обнаружите сложность из другой сферы, то перейдите к соответствующей главе книги или к конструктору вопросов (восьмая глава).

Биологическая составляющая

Наше душевное состояние определяется не только собственно психологическими проблемами: не все болезни происходят «от нервов». В медицине при описании заболеваний специалисты руководствуются *биопсихосоциальной моделью*. Идея в том, что у каждого заболевания есть биологические, психологические и социальные причины, но в разных случаях они сочетаются в разных пропорциях. И в некоторых ситуациях биологические причины — особенности физиологии и изменения, происходящие в организме в данный момент, — могут иметь критическое значение.

Если в конкретной ситуации мы имеем дело именно с такими изменениями, то нам необходима медицинская

поддержка: помощь невролога, эндокринолога, психиатра или других специалистов. Например, человек жалуется на подавленность, но если у него эндогенная депрессия, биполярное аффективное расстройство или недостаток железа, то прояснение и разбор его проблем не будут эффективны без медикаментозной поддержки. Если вы знаете или подозреваете, что у вас есть подобные особенности, то имеет смысл наблюдаться у врача, особенно в периоды обострения.

В тематических главах книги вы встретите вопросы, посвященные вашему биологическому состоянию, и рекомендации пройти диагностику. Постарайтесь не пугаться — это нормально: некоторыми процессами в нашем организме, в частности в мозге, мы не управляем — это не вопрос силы или слабости. Медикаменты часто улучшают качество жизни и помогают нам справиться с нашими психологическими сложностями. Когда болит зуб, концентрироваться на рабочих задачах или не злиться на ребенка, который задает очень много вопросов, гораздо сложнее. К сожалению, не все биологические причины можно выявить так легко, как кариес, но игнорировать их опасно.

Кризисное состояние

Говоря простыми словами, кризис — это состояние, которое возникает, когда по-старому жить уже не получается, а новая схема действий еще не сформировалась. Кризисное состояние сопровождается сильными эмоциями, ощущением безнадежности и бессилия, иногда — суицидальными мыслями. Причиной кризиса может стать какое-то событие, нарушающее привычный ритм жизни и планы на будущее. Это может быть увольнение, провал проекта,

вынужденный переезд, утрата, снижение дохода, развод, болезнь (своя или близких), изменение внешности. Причиной кризиса могут быть и позитивные события: рождение ребенка, выигрыш в лотерею, запланированный переезд, выход на новую работу. Это ситуации, в которых старый уклад жизни изменился, а новая реальность не совпала с нашими представлениями.

Кризис — это одно из первых состояний, которое пытается найти или отсеять психолог на консультации. Поэтому некоторые проясняющие вопросы будут посвящены тому, как его проще выявить. Если человек находится в кризисном состоянии, то основная задача — это восстановить нормальное течение жизни и только потом разбираться с какими-то более тонкими вопросами. Условно говоря, нет смысла браться за ремонт кухни, если дома пожар. О том, что происходит с человеком во время кризиса и как можно себе помочь, поговорим в следующей главе.

Травма

Канадский врач и клинический психолог Габор Матэ* определяет травму как то, что происходит внутри человека в результате произошедших с ним сложных и болезненных событий. Травма продолжает оставаться с человеком долгое время и активизируется при любом напоминании о травмирующем событии. То, что может напоминать нам о нем и снова запускать внутреннюю реакцию (активизировать травму), называется триггером. При этом эмоционально насыщенное или

* Mate G. The myth of normal: Trauma, Illness and healing in a toxic culture. — New York: Avery, 2022.

опасное для жизни событие не всегда порождает травму: иногда спустя несколько месяцев психика справляется с ним самостоятельно.

Бывает, что травматичное событие кажется незначительным, но выбивает из колеи на весь день или даже на несколько дней. Допустим, какой-то человек нагло прошел вперед вас в очереди. Вам стало очень обидно, в горле словно ком застрял, вы почувствовали себя неважным и бессильным, захотелось заплакать и убежать домой. Вы остались стоять, но продолжили думать об этой ситуации — и ком в горле долго не проходил. Конечно, это всегда неприятно, когда кто-то нарушает ваши границы. Однако вы никуда не торопились, физически чувствовали себя хорошо и даже выспались накануне, а в очереди не было знакомых, которые могли бы стать свидетелями вашего «позора». Нет никаких скрытых причин, чтобы из-за чьего-то некорректного поведения вы чувствовали себя неважным и бессильным. Если такая реакция проявляется интенсивно и в похожих обстоятельствах — речь может идти о травме. Вероятно, когда-то в прошлом подобное поведение окружающих было сопряжено с вашим переживанием бессилия и опасности и теперь вы повторяете свою реакцию в аналогичных ситуациях.

Травма может проявляться редко, время от времени или очень часто. В зависимости от тотальности и интенсивности проявления она может ухудшать качество жизни или влиять на нее основательно. Как правило, чтобы справиться с ней, нужна психотерапия. Не потому, что вы слабый или никчемный человек, — просто бороться в одиночку с сильными эмоциональными реакциями очень сложно. Ниже, в последнем разделе введения, вы найдете более подробную информацию о травме.

Что может стоять за нашими проблемами

Если с помощью этой книги вы обнаружите новые детали или другую проблему, которая прежде не была в фокусе вашего внимания, этого может быть достаточно для более быстрого поиска решения. Если же вы заподозрите, что дело в биологической составляющей, то стоит обратиться к врачу. Если вы выявите у себя кризисное состояние или травму, стоит заняться в первую очередь ими. О том, как это делать, расскажу в следующих главах.

Вероятно, с помощью вопросов вы обнаружите сразу несколько феноменов: и новые детали, и особенности своего состояния, и влияние прошлого опыта — их не всегда возможно разделить. Наличие травмы никак не противоречит обострению биологической составляющей и даже способствует тому, что мы можем терять из виду какие-то значимые детали. Возможно, будет непросто понять, чем заниматься в первую очередь.

Если, задавая себе вопросы, вы многое поняли, но легче вам все равно не стало, имеет смысл обратиться к специалисту и более подробно разобраться в том, что с вами происходит. Рекомендации о том, как выбрать специалиста и подготовиться к приему, вы найдете в предпоследней главе этой книги.

Что делать, если я подозреваю у себя кризисное состояние

Выделяют пять этапов переживания кризисной ситуации: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие. Давайте пройдем через эти этапы вместе с Александром. Ему 33, он работает инженером, живет вместе с супругой четыре года, планирует переезд в другой город. Внезапно он узнает, что его сокращают на работе.

Вначале Александр ошарашен и не до конца понимает, почему его уволили. Возможно, у него в голове пробегает мысль, что это ошибка. Такое состояние характерно для этапа отрицания и обычно быстро проходит. Если этап отрицания затянулся — это повод обратиться за помощью к врачу-психотерапевту.

Второй этап переживания кризиса — это гнев. Александр в ярости: как можно увольнять так внезапно и прямо перед переездом! На этой стадии он может стараться сдерживать эмоции, жена Александра может говорить: «Ну ничего-ничего, все будет хорошо». Окружающие обычно не поддерживают проявление эмоций из спектра злости, и раньше их было принято скорее подавлять. Но здесь важно *отреагировать*: выпустить их через разговоры и жалобы друзьям, через слезы, через физическую активность. В конце концов, можно поехать

в лес или на берег озера и поорать. (Да-да, прямо так.) Когда что-то идет не по нашему плану, злиться — это естественно.

К сожалению, несмотря на то что благодаря выплеску злости нам становится чуть легче, он не помогает вернуть все как было. И наступает этап торга. Александр думает: «Может быть, не все так плохо? Может быть, можно что-то сделать, перейти на другую должность? Или быстренько найти работу сразу в другом городе?» Фаза торга — вязкая и неприятная. Она часто затягивается, например в ситуациях расставания, особенно когда партнеры продолжают каким-то образом общаться, что приводит к довольно мучительным эмоциям и не дает возможности прожить этот кризис до конца.

Когда торг не приводит к результатам, начинается фаза депрессии: Александр чувствует апатию, грусть и не видит перед собой никакого будущего. Через некоторое время контуры будущего начинают вырисовываться. Друзья поддерживают его, кто-то помогает с резюме. Александр пересчитывает подушку безопасности, начинает ходить на собеседования. И в конце концов через несколько месяцев выходит на новую работу. Возможно, даже с более высокой зарплатой.

Одно и то же событие у разных людей — или на разных жизненных этапах у одного и того же человека — может вызвать кризис, а может пройти спокойно. Если у Александра двое детей, беременная жена, накоплений на месяц и ипотека, то обычный уклад жизни окажется под большой угрозой. Если он живет один в своей квартире и имеет финансовый запас на полгода, то переживания, вероятно, будут намного слабее. Если Александр несколько лет работал над каким-то очень важным для себя проектом и был готов вот-вот показать результаты и получить признание, то вероятность кризиса снова возрастает: старое видение

будущего в момент увольнения разрушится и понадобится время, чтобы появилась новая картинка.

Теория, описывающая пять этапов переживания кризиса, — это модель, изначально разработанная американским психиатром Элизабет Кюблер-Росс: она наблюдала за онкобольными и неоднократно видела, как они, а также их родственники реагируют на смертельный диагноз. Как и любая теория, описывающая тот или иной аспект психической жизни человека, эта модель (сама Кюблер-Росс называла ее «пять стадий горевания» или «пять стадий принятия смерти») никогда не отображает реальность абсолютно точно. Иногда этапы переживания кризиса перемешиваются и повторяются. Но важно, что они сопровождаются разными эмоциями, которые нельзя положить в темный угол сознания и не обращать на них внимания. И адаптация психики к новым условиям в любом случае требует времени, ускорить ее довольно сложно.

Парадоксальным образом люди, переживающие кризис, могут приходить к психологу с совершенно другими запросами, которые зачастую лежат в области саморазвития: хочу начать заниматься спортом, вставать в семь утра, стать лучше, выше и сильнее. Впрочем, такую схему нам часто показывают в кино: вот героиню бросает жених — и она решает сменить профессию, похудеть, стать популярной и больше никогда о нем не вспоминать. Обычно героиня делает это, преодолевая себя и запрещая себе чувствовать боль и грусть. Крайне сомнительная схема.

В вышеописанной ситуации с Александром наш герой — если бы он обратился к психологу — пожаловался бы на неуверенность в себе и своем успехе. И действительно: какая тут уверенность в успехе, если у тебя вчера отбрали проект, на который ты потратил годы. Но поведение

Что делать, если я подозреваю у себя кризисное состояние

Александра объяснимо: ему хочется как можно быстрее вернуться к нормальному ритму жизни. Плохая новость: невозможно вернуться к привычной жизни, игнорируя большую ее часть и не прожив боль потери. Хорошая же новость заключается в том, что рано или поздно психика адаптируется к изменениям, кризис заканчивается и мы продолжаем жить дальше.

Чтобы вероятность такого позитивного исхода была максимально высокой, важно:

- обеспечить себе максимально возможную безопасность (физическую, финансовую, психологическую);
- составить план работы и отдыха на день или неделю;
- следить за питанием, сном, не злоупотреблять алкоголем и другими психоактивными веществами;
- быть готовым попросить помощи и поддержки у близких;
- не исключать возможность обратиться к частному специалисту или в кризисный центр, особенно если близких людей нет;
- найти ресурсы — занятия, которые придают уверенность, приносят радость;
- давать себе возможность чувствовать и выражать эмоции, будь то злость, обида или грусть;
- контролировать ту часть жизни, которую вы действительно можете контролировать;
- не требовать от себя каких-либо достижений.

Вот несколько вопросов, чтобы оценить кризисность вашего состояния после какого-то негативного события:

1. Насколько изменилась моя картинка будущего из-за произошедшего со мной события?
2. Нахожусь ли я сейчас в физической безопасности?
3. Нахожусь ли я сейчас в финансовой безопасности?
4. Несу ли я сейчас за кого-то ответственность? Стало ли это делать сложнее?
5. Какие эмоции я испытываю в течение дня?
6. На какой срок у меня есть план действий?
7. Кого еще коснулось это событие?
8. Изменились ли у меня мысли о себе в результате этого события?

Попросим Александра ответить на эти вопросы.

«Мы с женой собирались переезжать в другой город, где есть офис нашей компании, покупать квартиру в ипотеку... Мы даже выбрали район. Еще планировали где-то через полгода заводить детей. Теперь я не уверен, что это получится сделать. Что касается финансов, на данный момент все в порядке, у нас есть определенный запас, но теперь придется тратить эти деньги на жизнь. Моя жена не так давно уволилась с работы и собиралась искать новую после переезда. Так что теперь ни у кого из нас нет работы и финансовая подушка безопасности будет расходоваться быстро.

Сначала мне было страшно, а теперь кажется, что я ничего не чувствую. Я могу составить план на ближайшие

Что делать, если я подозреваю у себя кризисное состояние

две недели: мне надо передать дела на работе. Но я понятия не имею, что нам делать потом. Надо сказать об увольнении жене — думаю, она очень расстроится.

Мне кажется, у меня вообще нет никаких мыслей о моем собственном состоянии и о том, как с ним работать».

Мы «поймали» Александра в самом начале его кризиса. Уже через две недели, после разговора с женой и попыток спешно искать вакансии в другом городе, чтобы спасти старый план, он будет в ярости оттого, что переехать окажется совсем непросто. Возможно, у него обострятся переживания по поводу собственной неуспешности и он начнет сравнивать себя с однокурсниками. Эти мысли и доведут его до кабинета психолога; ими тоже можно будет заняться, но для начала Александру нужны поддержка, время и понимание того, что с ним происходит.

Вот несколько вопросов, которые могут помочь найти опору и ресурсы во время кризиса:

1. Кризисное событие уже закончилось или еще продолжается?
2. Как я могу обеспечить себе физическую и финансовую безопасность?
3. Могу ли я временно снять с себя самые сложные задачи?
4. Кто может поддержать меня в моей непростой ситуации?
5. Что придает мне сил или позволяет переживать хотя бы небольшие позитивные эмоции?
6. С кем я могу увидеться и пообщаться на этой неделе?
7. Что я действительно могу контролировать в своей жизни?

8. Что остается со мной, несмотря на это событие? (Это могут быть материальные объекты, люди, ваши личностные качества, знания, навыки и т. д.)

АЛЕКСАНДР: «Мне уже сообщили об увольнении, но я буду видеть своих коллег и начальника еще две недели. Я не могу отказаться от рабочих задач, больше никаких обязательств у меня нет. Думаю, меня смогут поддержать лучший друг и моя тетя — у нас с ней теплые отношения.

Мне нравится гулять или бегать перед сном. С лучшим другом мы ходим на квиз раз в неделю. Но какое это сейчас имеет значение? Я не хочу ни с кем общаться.

Я могу попробовать поискать другую работу; возможно, получится переехать.

Со мной остаются мои навыки и мои отношения.

Хорошо, что мы не успели съехать со съемной квартиры».

То, что Александру не хочется никого видеть и все увлечения кажутся бессмысленными, — нормально. Но видеть людей и делать хотя бы что-то, восполняющее ваши ресурсы (даже если вы делаете это с грустным лицом), — важно. Поэтому я очень надеюсь, что Александр с женой будут вместе гулять по вечерам и квиз с другом на этой неделе тоже случится. Здорово, что в жизни Александра есть вещи, которые поддерживают чувство стабильности и которые он может уверенно контролировать. Если бы они не нашлись сразу, мы продолжили бы поиск. В конце концов, есть хотя бы одна вещь, которую мы можем контролировать, — это наше дыхание.