

Более **50**  
практикумов  
самопомощи




НАДЕЖДА САФЬЯН

психолог, основатель проекта кризисной  
психологической помощи **МыРядом2020**

# И это пройдёт

Как найти выход и не потерять себя  
в трудные времена

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 159.923.2

ББК 88.52

С21

**Сафьян, Надежда.**

С21 И это пройдет. Как найти выход и не потерять себя в трудные времена / Надежда Сафьян. — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-177987-0

Как не бояться кризисов? Как перестать тревожиться о будущем и отпустить прошлое? Как обрести устойчивость, когда все привычное рухнет? Психолог и кандидат психологических наук Надежда Сафьян предлагает ценные инструменты, с помощью которых вы узнаете, как проживать разные критические ситуации, связанные с самоопределением, отношениями в паре, разводом, общением с детьми, переездами, финансовыми проблемами и сменой деятельности на фоне личных и глобальных изменений.

Практикумы, направленные на рефлекссию, и авторские терапевтические песни помогут пройти через самые разные жизненные ситуации в момент изменений и обрести уверенность в своих силах.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-177987-0

© Сафьян Н., текст, 2024

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	9
<b>ГЛАВА 1. НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА КРИЗИС</b> .....	17
Что такое кризис? .....	17
Осознанность в кризисе .....	19
Индикаторы .....	20
Рефлексия переживаний .....	23
<i>Страх</i> .....	32
<i>Злость</i> .....	36
<i>Стыд и вина</i> .....	39
<i>Проживание утраты</i> .....	48
<i>Проживание растерянности, бессилия и отчаяния</i> .....	52
Изменение привычек .....	54
Другое отношение .....	59
Кризис во времени .....	61
Кризис в пространстве .....	64
<b>ГЛАВА 2. НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СЕБЯ. КРИЗИС – ЗЕРКАЛО</b> .....	69
Познание на разных уровнях: кто я? .....	70
<i>Рациональный уровень</i> .....	71
<i>Чувственный уровень</i> .....	74
<i>Телесный уровень</i> .....	84
Путь через духовность .....	87
Игра в матрице и за ее пределами .....	99

## **И ЭТО ПРОЙДЕТ...**

<b>ГЛАВА 3. УПРАВЛЕНИЕ КРИЗИСАМИ</b> .....	107
Управляемый и неуправляемый кризис.....	107
Этапы управления.....	112
<i>Точка входа</i> .....	112
<i>Фокусы внимания</i> .....	115
<i>Точка выхода</i> .....	120
<i>Переход</i> .....	134
<i>Осуществление перехода</i> .....	137
<i>Что делать с откатами?</i> .....	142
<i>Если возникает дефицит энергии</i> .....	143
<i>Финал</i> .....	152
<b>ГЛАВА 4. ДЕСТРУКТИВНЫЕ ВЫХОДЫ</b> .....	155
Погружение в игры, сериалы.....	155
Переедание.....	159
Болезнь.....	162
Трудоголизм.....	169
Алкоголь.....	172
Суицид.....	174
<b>ГЛАВА 5. ВИДЫ И ОСОБЕННОСТИ КРИЗИСОВ</b> .....	181
Кризисы внутри пары.....	181
Развод.....	194
Рождение ребенка.....	198
Кризисы детско-родительских отношений.....	202
ЕГЭ: начало взрослой жизни.....	210
Переезд.....	216
Потеря работы, бизнеса, статуса.....	219
Финансовые проблемы.....	224
Потеря близких.....	227
Кризис идентичности.....	232
Глобальные перемены.....	235

СВО и кризисы.....	239
<i>Участники СВО</i> .....	239
<i>Родственники участников СВО</i> .....	254
Травма наблюдателя.....	267
<b>ГЛАВА 6. ПОМОЩЬ БЛИЗКИМ</b> .....	271
Разные реакции.....	271
Способы помощи.....	279
<i>Признание права проживать кризис по-своему</i> .....	279
<i>Эмоциональная поддержка</i> .....	281
Забота о себе.....	288
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	291
ПРИЛОЖЕНИЕ №1. <b>ФИЛЬМЫ-КЕЙСЫ</b> .....	297
ПРИЛОЖЕНИЕ №2. <b>ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ВЫХОДУ ИЗ ЛАБИРИНТА КРИЗИСА</b> .....	299



# ПРЕДИСЛОВИЕ

**В**ы бы хотели в эпоху нестабильности замечать первые признаки кризиса и не затягивать его на 20 лет? Не «топить» самого себя, а принимать решения и выходить из ситуации. Замечать, как втягиваетесь в кризисы других людей. Понимать, какими могут быть последствия для вас и ваших отношений.

Эта книга поможет, если:

- Сейчас в вашей жизни перемены. Вам нужен понятный алгоритм для выхода из любого кризиса.
- Глобальные события в мире затронули и вас. Вы понимаете, что кризисы были, есть и будут. Вы хотите легче проходить через них, не застревая на долгие годы.
- Жизнь стремительна. Вам некогда остановиться и подумать: «А нравится ли мне такая жизнь, иду ли я к своим мечтам? Есть ли в ней баланс?»
- Жизнь превратилась в день сурка. Вы на автопилоте, при этом смиренно терпите нелюбимую работу или увядающие отношения. Никак не можете осмелиться их изменить.

## И ЭТО ПРОЙДЕТ...

- Вас тревожит будущее, пугают любые изменения. Вам трудно быть в неопределенности, когда не можете контролировать свою жизнь.
- При стрессе вы либо замираете и ничего не делаете, либо суетитесь и принимаете поспешные решения.
- Вы выдохлись, ни на что нет сил. Замечаете, что достижения меньше радуют. Порой вам одиноко и грустно по вечерам.
- Вы часто переживаете за близких, вовлечены в их кризисы. Тратите свое время и ресурсы, не желая того. При этом вместо благодарности с их стороны получаете недовольство.

Кризис — это катализатор внутренних изменений. Иногда именно в кризисной ситуации вы можете открыть глаза и осознанно увидеть свой путь. Можете честно признаться себе, что ваша жизнь вам не нравится. Можете выйти из режима автопилота и двигаться к тому, о чем мечтаете. Для этого важно обратить внимание на себя, на свои ощущения.

Очень часто люди не справляются с кризисами, потому что не умеют рефлексировать и понимать себя, не управляют своей жизнью и движутся по наитию. Тогда возникают риски:

- Долгие годы терпеть то, что не нравится, но так и не решиться изменить жизнь к лучшему. Надолго (на несколько месяцев или лет) погрузиться в трясину, вместо того чтобы искать выход.
- «Выплыть» из кризиса туда, где нет того, чего хотите на самом деле. В итоге один кризис сменяется другим. Жизнь превращается в бесконечную их череду.
- Скатиться в деструктивные сценарии: алкоголь, переедание, болезни, трудоголизм, игровая зависимость.

Застрять в тупике. Разочароваться в людях, в жизни, в себе, «посыпать голову пеплом». Потерять надежду увидеть свет маяка, который поможет пережить шторм и найти дорогу к новой жизни.

Книга, которую вы держите в руках, позволит понять, как проживать кризисы и менять свою жизнь.

Меня зовут Надежда Сафьян. Я психолог, гештальт-консультант, кандидат психологических наук, основатель волонтерского проекта кризисной психологической помощи «МыРядом2020.рф». Я проживала множество кризисов в своей жизни — связанных с личным самоопределением, разводом, взаимоотношениями с детьми и сепарацией старшего сына, переездами, сменой деятельности. В книге собран мой личный опыт прохождения кризисов, мой профессиональный психотерапевтический опыт и опыт проекта «МыРядом2020». Работая над книгой, я ездила в Индию, погружалась в тему духовности. Считаю, что без духовного подхода невозможно освещать тему кризисов.

Есть и другие причины прочитать эту книгу.

*Первая причина.* Мы живем в меняющемся мире. Порой хаос преобладает над порядком, неопределенность и непостоянство стали частью нашей жизни. В новых условиях уже бессмысленно бояться кризисов, прятать голову в песок, хвататься за прошлое. Находясь в эпицентре глобальных изменений, пора осознать: кризис не проблема, от которой нужно избавиться, и не препятствие, которое нужно преодолеть. Книга позволит по-новому увидеть кризисные ситуации и научиться ими управлять. Она поможет вовремя принимать решения и действовать так,

## И ЭТО ПРОЙДЕТ...

чтобы быстрее найти выход. Поможет создать внутренние ориентиры, выстроить жизненный вектор и реализовать замыслы.

*Вторая причина.* В книге собран опыт из разных сфер. Это психотерапевтическая сфера: гештальт-терапия, системная терапия, телесная терапия. Это и управленческая сфера: мыследеятельностный подход, с которым я познакомилась в рамках Проектной работы на программе для предпринимателей «СКОЛКОВО Практикум». В книге собран также опыт проекта «МыРядом2020»: обучение кризисному консультированию и практический опыт психологов. Проект «МыРядом2020» зародился в марте 2020 года, когда мир встретился с макрокризисом — пандемией, затронувшей жизнь каждого человека. Все оказались в социальной изоляции, и я кинула клич среди психологов. Мы объединились для того, чтобы помогать людям в кризисных ситуациях, и вот уже четвертый год ежедневно проводим консультации. За это время накопился ценный опыт. В книгу включены инструменты, проверенные на практике.

*Третья причина.* В книге большое внимание уделено рефлексии и пониманию эмоций и желаний. Вы и сегодня можете проживать кризис, даже не осознавая этого. Один кризис накладывается на другой, какие-то из них затягиваются и тормозят нас на долгие годы. Вы можете и не замечать, что застряли в прошлом из-за нерешенных вовремя вопросов. Некоторые все чаще тревожатся, винят себя за промахи, разочаровываются. Им не хватает энергии. Ситуации затягиваются и создают тяжелый эмоциональный фон. Возможно, кто-то ощутил, что опустился на самое дно и не видит света. Книга позволит лучше понять себя, прояснить ситуацию и найти выход.

*Четвертая причина.* В книге приведен алгоритм, который поможет быстро понять, что происходит, изменить ситуацию и не застрять в кризисе надолго. Если вы освоите его, то все последующие кризисы будут проживаться легче. Появится навык их прохождения.

*Пятая причина.* Очень часто человек в затяжном кризисе скатывается в деструктивные сценарии (передавание, алкоголь, болезни, зависимости) и не замечает этого. Вы узнаете, как остановить их. В книге рассматриваются конкретные ситуации, актуальные для каждого: кризис отношений, кризис в деятельности, в финансах, во взаимодействии с детьми, кризисы, связанные с СВО. Понимание того, как проходить через них, поможет не только справляться с текущими событиями, но и подготовит вас к любым неординарным ситуациям.

*Шестая причина.* Кризисы возникают не только у вас. Ваши родные тоже проживают свои кризисы. Вы поймете, как помогать близким и оказывать им поддержку, научитесь регулировать вовлеченность в чужие кризисы и не становиться «спасателем» в ущерб себе.

В чем особенность этой книги?

Эта книга — призыв к действию. Она позволяет переосмыслить жизнь, приобрести новый опыт глубинного понимания, найти собственный путь выхода из кризиса, смело принимать любой вызов в непостоянном мире, двигаться шаг за шагом. Именно поэтому в нее включены практикумы. Их основная задача — углубить ваше понимание себя. Я предлагаю записывать мысли, возникшие при выполнении. Для этого вы можете взять чистый блокнот и фиксировать свою рефлексю во время чтения. Уделяйте внимание тем практикумам, которые актуальны, а те, которые не соотносятся с вашей жизнью, можно пропустить.

## И ЭТО ПРОЙДЕТ...

В книге есть ссылки на песни, которые помогут прожить те или иные эмоции. Отсканируйте с телефона QR-код и прослушивайте музыку в удобном для вас формате.

И прямо сейчас я предлагаю пройти первый практикум.

### ПРАКТИКУМ

## СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ

Наверняка вы не раз произносили слово «кризис». Как вы сейчас интуитивно понимаете его значение? Попробуйте описать простыми словами. Как вы поймете, переживает человек кризис или нет? По каким признакам?

Я предлагаю ответить на эти вопросы и выполнить несколько заданий.

Нарисуйте свою линию жизни на листе. Она может быть какой угодно — прямой или с изгибами. Ощутите интуитивно, какая линия будет отражением вашего жизненного пути.

Отметьте на ней сегодняшний день. Поставьте дату. Постарайтесь сфокусировать внимание на текущем моменте, держа в уме весь жизненный путь. Какие задачи важны для вас сегодня?

Проживаете ли вы сейчас какой-либо кризис? Или несколько кризисов? В каких сферах жизни? Это деятельность, отношения, саморазвитие, финансы, дом, обучение или что-то иное? Когда начались эти кризисы? Важно увидеть те кризисы, которые для вас актуальны сегодня, и отобразить их на линии, которую вы нарисовали. Посмотрите на каждый из них. Где вы находитесь в нем? В начале, в середине, в конце?

Ваша задача: сформировать навык прохождения кризисов. Для этого важно научиться их распознавать. Предлагаю вспомнить те, которые вы проживали раньше. Отметьте на линии жиз-

ни любые кризисы, которые вам вспомнятся и которые вам захочется разобрать. Можете отмечать карандашами или ручками разного цвета.

Сформулируйте вопросы перед чтением. Что именно сейчас вам непонятно в связи с жизненными кризисами? Что хочется осознать?

Когда вы читаете книгу, рефлекслируйте над собственными кризисами.

---

Пора отправляться в путь познания себя и кризисов. Пора узнать, как выходить из них. Возможно, это путешествие разрушит стереотипы, позволит выйти за пределы социальных обусловленностей, разожжет энергию жизни и навсегда изменит восприятие кризисов, перемен и жизненного пути. Через кризис вы можете взглянуть на себя и свое место в жизни, перестроить отношения с близкими. Именно он помогает найти новые возможности и определить, как вы хотите жить. Определить, что для вас на самом деле важно. Пора выключить автопилот, выйти из матрицы и жить так, как хочется вам.