

18+

Евгения Сёмина

Из кризиса в прорыв

Тренинг восстановления
себя и своей жизни



Евгения Сёмина
Из кризиса в прорыв.
Тренинг восстановления
себя и своей жизни

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70821784
ISBN 9785006414631*

Аннотация

Книга-тренинг дает ключ к тому, как справляться с кризисами в любой сфере жизни – финансы, деятельность, работа, отношения, внутренние трансформации, потери. Благодаря книге вы: • осознаете, что любой кризис это возможность; • восстановите свое эмоциональное состояние; • выйдете в прорыв; • научитесь ценить себя и события своей жизни.

Содержание

Давайте знакомиться	5
Тренинг	12
Кризис – это приглашение переосмыслить себя	14
Тренинг	27
Кризисы проживаются трудно	29
Во время кризиса ухудшаются все области жизни	38
Тренинг	45
Работа с кризисами в психологии	47
Путешествие Елены через четыре этапа	52
Путешествие Алексея через четыре этапа	55
Тренинг	58
Кризис затрагивает состояние тела, мыслей и эмоции	59
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Из кризиса в прорыв Тренинг восстановления себя и своей жизни

Евгения Сёмина

Оформление обложки Евгения Васильевна Семина

© Евгения Сёмина, 2025

ISBN 978-5-0064-1463-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Давайте знакомиться

Дорогие читатели, коллеги, друзья!

Представляю вам книгу, основанную на моем многолетнем практическом опыте работы, имеющую цель помочь вам научиться справляться с кризисами и потерями в вашей жизни.

Много лет, каждый день, я работаю с людьми в различных тяжелых, кризисных эмоциональных состояниях. В роли бизнес-тренера я встречаю людей и команды, полностью погруженные в достижение своих амбициозных целей и поиски новых жизненных возможностей. Для них кризисом является неожиданный разворот внешних обстоятельств, который мешает достичь той точки назначения, куда они так стремительно двигались.

Как консультанта по управлению меня приглашают работать с командами и компаниями, переживающими кризисные ситуации в своем бизнесе. Это могут быть экономические, политические и геополитические обстоятельства, полностью изменившие реальность людей. Это могут быть также естественные бизнес-кризисы, когда, например, перегорает команда, теряя интерес к работе. Также бывает, что продукт, ранее пользовавшийся успехом, устаревает, и компании нужно перестраивать не только свое мышление, но и всю экономику.

В качестве психотерапевта я ежедневно сталкиваюсь с людьми, переживающими тяжелые эмоциональные состояния из-за потери отношений, близких людей, работы, денег.

Кризисы – это естественные события нашей жизни, хотя, конечно, к ним невозможно привыкнуть. Но это то, что случается почти с каждым человеком на его жизненном пути. Предлагаю сразу принять мысль о том, что это нормально, во многом даже хорошо. Поэтому и с вами, если вы сейчас в кризисе, и с другими людьми всё в порядке.

Вся моя практика – это очень разные люди, обстоятельства, команды и бизнесы. Однако я помню момент, когда я по-настоящему осознала, что каждый кризис движется по определённым законам. Они общие для всех кризисов, и их можно не только проследить, но и изучить, чтобы выстроить качество своей жизни. Это законы нашей психики, законы, по которым работает что-то глубокое, непознанное в нас. И оно, как ни странно, управляет нашей реальностью без нашего ведома, погружая сначала в тёмные состояния души, в которые мы никогда не вошли бы по своей воле, а потом вдруг разворачивая перед нами абсолютно новую вселенную возможностей, открытий и реализации.

Время, когда я осознала, что любой, даже самый тяжелый кризис, имеет свои законы и может быть более-менее управляемым, было для меня периодом исследований, поисков литературы, получения совершенно неожиданного для меня

потрясающего образования в сфере трансперсональной психологии. Это было время настоящих чудес, так как осознание того, что кризис управляем, и что любой кризис обязан завершаться прорывом в новый уровень, давало мне ощущение магии и огромных возможностей в сфере реальной помощи людям.

С тех пор я уже реализовала огромное количество бизнес-проектов, связанных с кризисом, и большое количество людей в сложном жизненном периоде прошли через нашу совместную работу и вышли на новый, значительно более счастливый уровень жизни.

Несмотря на это, каждый случай до сих пор вызывает во мне трепет, интерес и ощущение магии, поскольку то, как разворачиваются события в нашей жизни во время кризисов, содержит в себе огромное количество невероятных совпадений, точного стечения обстоятельств и открытия таких возможностей, о которых человек и помыслить не мог, вступая в этот период своей жизни.

Пройдя осознанно и правильно хотя бы один кризис в своей жизни и поняв его законы, человек или команда уже больше никогда не боится новых неожиданных разворотов судьбы и понимает, как последовательно, спокойно, профессионально проживать такие жизненные этапы, приобретая по итогам в разы больше тех потерь, которые случились в момент начала кризиса.

Каждый человек получает после каждого кризиса все

большее доверие к миру, все большее ощущение своего огромного потенциала, возможностей и, конечно, максимальную ответственность за свою жизнь и самореализацию.

А главное – люди, научившиеся уверенно двигаться по жизни и справляться с самыми неожиданными кризисами, теперь видят в таких событиях прежде всего большие возможности для себя.

Некоторые особенно уверенные и доверяющие жизни люди, давно понимающие эти законы, в том числе и я, могут даже с удовольствием и интересом готовиться к сложным этапам своего развития, осознавая, что на выходе их ждут невероятные бонусы и новое ощущение вкуса и смысла жизни.

Если после прочтения этой главы вы настроены погрузиться вместе со мной в глубинные законы психики и сделать даже самые сложные кризисы управляемыми, то хочу с самого начала настроить вас на ежедневную глубокую работу.

Не нужно проявлять фанатизм, переступать через себя и заставлять делать практики и упражнения, когда вам не хочется.

Моя личная жизнь и обширная практика показывают, что это прямой путь к усложнению всех событий своей жизни и опустошению энергии, а не к повышению качества жизни.

Однако важно сделать обучение в этой теме приоритетным, все время держа внимание на поиске новой информации внутри и снаружи. Я предлагаю вам с увлечением при-

ступать к упражнениям, чтобы раскрыть новые аспекты себя и своей жизни.

Тема кризиса является действительно благодатной для обучения, так как если вы находитесь в нем сейчас, то у вас фактически нет другого выбора, кроме как непрерывно учиться. Сама жизненная ситуация вынуждает вас искать выход ежеминутно. Попробуйте найти в этом удовольствие и начните прямо сейчас.

Выполнение заданий и практик из этой книги не займет много времени, и очень скоро вы увидите первые, пусть и небольшие, результаты. Надеюсь, они послужат стимулом для дальнейшей работы и вдохновят вас на достижение еще больших успехов.

Моя основная деятельность связана с психологией лидерства, управлением и обучением менеджменту. Работа бизнес-тренером, преподавателем, автором и ведущей курсов по этим темам занимает около 60% моего времени. Среди моих клиентов – корпорации, команды, предприниматели, руководители, работающие внутри крупных компаний.

Психотерапии я уделяю около 40% времени. Это частная работа с клиентами, встречи, консультации.

Почему такое соотношение по времени? Моей миссией всегда была работа с людьми, которые своими знаниями, способностями, энергией и целеустремленностью обеспечивают прогресс человечества. Все они – лидеры, стремящиеся воплотить свои идеи. И лидеров, и команды объединяет та-

кое качество, как ответственность, которая часто становится тяжелой ношей.

Ощущая стремление помочь им в сложных ситуациях, встречающихся на жизненном пути, я вижу свое предназначение в создании для таких людей внутренних, личностных и психологических условий для их дальнейшего развития и преодоления препятствий. Деятельность в этом ключе дает мне ощущение причастности к масштабному созиданию и построению счастливого будущего, в чем я вижу основной смысл жизни.

Еще несколько слов о направлении, которым я занимаюсь – трансперсональной психологии. Возможно, вы встречали имена таких известных авторов, как Станислав Гроф, Арнольд и Эми Минделлы, Берт Хеллингер. В рамках трансперсональной психологии, имея терапевтическое образование, я профессионально веду группы ребёфинга и холотропного дыхания, которые считаются глубокими инструментами психотерапии.

Я занимаюсь трансперсональной терапией последние 14 лет. Моё глубокое погружение в эту область было обусловлено несколькими причинами. Однажды я столкнулась с очень тяжелой жизненной ситуацией, которая могла бы закончиться для меня серьёзными психологическими, материальными и даже физиологическими последствиями. Несмотря на наличие высшего психологического образования, я не смогла сама себе помочь, как и многие другие психо-

логи и психотерапевты, к которым я обращалась. Поэтому мне пришлось углубиться в себя и в тему трансперсональной психологии, в течение долгих четырех лет искать те инструменты, которые в итоге меня спасли.

Самостоятельно вытащив себя из тяжелой ситуации, я затем получила более глубокое профессиональное образование в трансперсональной психологии – направлении, которое стало для меня спасительным. С тех пор я делюсь своими знаниями и опытом с другими, надеюсь, что мои инструменты помогут вам, вашим близким или вашим клиентам, если вы связаны с помогающей профессией, значительно улучшить качество жизни.

Тренинг

1. Возьмите блокнот и подумайте о следующих вопросах:

- Что для вас означает кризис?
- Какие образы или метафоры приходят вам в голову при слове «кризис»?
- Запишите всё, что приходит на ум. Это может быть что угодно: от природных явлений до личных воспоминаний и абстрактных понятий.

2. Проанализировав свои записи, ответьте на следующие вопросы:

- Есть ли среди ваших ассоциаций что-то позитивное?
- Если да, то что именно и почему вы считаете это позитивным? Позитивные ассоциации могут быть связаны с ростом, изменением, новыми возможностями, улучшениями и так далее.
- Теперь задумайтесь о тех эмоциях и состояниях, которые вы обычно испытываете в кризисных ситуациях.

3. Напишите на бумаге или в блокноте 7 таких эмоций или состояний. Например:

- Страх
- Беспокойство
- Уныние

- Гнев
- Безысходность
- Неуверенность
- Сожаление

4. Проанализировав свои записи, ответьте на следующие вопросы:

- Есть ли среди ваших эмоций и состояний что-то позитивное?
- Если да, то почему?

Важно помнить, что кризисы часто учат нас чему-то новому и помогают менять наше мировоззрение.

Возможно, вы заметите, что в кризисах появляются такие позитивные эмоции, как:

- Надежда на будущее
- Желание измениться к лучшему
- Готовность к новым открытиям
- Смелость

Этот процесс письменного самоанализа может помочь вам определить ресурсы и способности, которые у вас уже есть для преодоления кризисов, а также помочь вам лучше понять себя и свои реакции. Это также отличный способ создать основу для дальнейшей работы, как с собой, так и с другими, с целью сделать мир светлее, чище, лучше и счастливее.

Кризис – это приглашение переосмыслить себя

В своей практике работы с кризисами я сталкивалась с различными историями, в том числе и очень тяжелыми. В ряде случаев я была не единственным специалистом, сопровождавшим человека, переживавшего кризис. Причем, чем тяжелее была ситуация, тем больше специалистов помогало человеку выбраться из неё, и это очень хорошо. Тем не менее люди, которые выкарабкались, работали, прежде всего, сами, и их результат – это в основном их заслуга. В итоге мы говорим об общем успехе, достигнутом совместными усилиями.

Итак, с чем приходят люди, с какими ситуациями они сталкиваются? Возможно, вы найдете среди этих историй ту, которая наиболее близка вам и которая придаст вам веру и мотивацию для работы.

В моей практике работы с кризисами, родилось несколько детей. Эти дети родились у супружеских пар, которые долгое время (от 2,5 до 6 лет) не могли зачать по непонятным причинам. К моей практике они обратились, конечно, не с этой проблемой. В этих случаях их (а это были либо супруга, либо пара) прежде всего беспокоило собственное психологи-

ческое состояние неопределенности, потерянности, страха, отсутствия мотивации для движения вперед. Их состояние можно было описать как внутренний кризис.

Александра, одна из будущих мам, работала в тяжелых и давящих обстоятельствах, подвергалась харассменту и шантажу. Я видела, что с каждым днем она всё больше и больше погружается в это состояние, лишая себя возможности быть счастливой. Но что-то глубоко внутри неё заставляло её выбирать эти страшные испытания, что я называю «медленным умиранием».

В ходе нашей работы ей удалось выбрать жизнь, выбрать движение к хорошему и сказать страшному – «нет».

Через несколько месяцев, уже на новом месте работы, в заботливом и любящем коллективе, неожиданно обнаружилась долгожданная беременность.

Другая пара, которая около трёх лет не могла зачать ребёнка, забеременела в течение двух недель после нашей продолжительной консультации. Мы поработали над их кризисом доверия друг к другу, а также немного корректировали их мужскую и женскую энергию, разрешив супругу быть более яростным и маскулинным в своих проявлениях.

Психика иррациональна. На первый взгляд может показаться, что между беременностью и предметом нашей работы нет никакой связи.

Но когда вы поймете глубинные законы психики, о которых будет рассказано в этой книге, вы будете поражены. Нет,

вы не сможете разгадать все виражи судьбы, которые с вами уже случились или которым предстоит еще произойти. Но вы будете лучше понимать себя, своё тело и свои настоящие глубинные желания. А без честности с самим собой нельзя преодолеть ни один кризис. Кризисы ставят нас перед самой нашей сущностью, вычищая нашу личность от наростов, ненужного искусственного фасада и самообмана, приближая нас к истинному, глубокому «я». А когда вы по-настоящему в контакте с собой, всё происходит так, как должно быть.

Вспоминается случай, когда мы с клиенткой работали в трансперсональной практике, и я неожиданно увидела через экстрасенсорику, что ей очень нужно родить еще одного ребенка, девочку, которая спасет её от чего-то.

В тот момент это казалось безумным и неадекватным, так как клиентка только недавно родила прекрасную девочку, и её супруг не был готов ко второму ребёнку, хотя сама клиентка очень этого хотела бы. У них также назревал серьёзный семейный кризис, который разворачивался уже год и из которого, слава богу, пара успешно вышла.

Однако через три года мы встретились снова, и клиентка рассказала, что ей удалили оба яичника из-за онкологии, и она больше никогда не сможет иметь своих детей. Мы вспомнили нашу работу тогда, и всё встало на свои места.

Доверие себе и слышание себя – это одна из главных ве-

щей, которым нас учат кризисы. Люди, которые через прохождение большого количества сложных ситуаций научаются слышать свои импульсы, свою интуицию, доверять ощущениям, научаются за «два такта» до катастрофы выкруливаться таким образом, что оказываются в наилучших условиях самым чудесным образом.

Расскажу историю из своей жизни, одну из многих, которая иллюстрирует, насколько рискованные действия мы должны совершать, когда учимся доверять себе, но какой поразительный результат это может иметь.

В 2019 году, в конце года, я работала в Москве несколько месяцев в компании, где мне нужно было каждый день ездить на работу рано утром и возвращаться поздно вечером. Обычно я работаю по свободному графику и занимаюсь частной практикой, но в этот раз обстоятельства сложились так, что я решила пойти в найм. Интуитивно мне казалось правильным попробовать что-то новое.

Мой сын учился в Сочи, и я летала к нему каждые выходные уже почти полгода. В одну из таких поездок, на Новый год, меня вдруг охватило сильное желание жить в Сочи и только там, и прямо сейчас. Казалось бы, это нелепое чувство, ведь у меня были обязательства и планы в московском проекте. Я несколько дней проверяла свои ощущения и даже заболела, чтобы спокойно всё обдумать. К тому времени я уже осознавала, что игнорировать такие порывы опасно.

Уровень моей «неадекватности» и непоследовательности был запредельным, потому что 15 января, после новогодних праздников, я объявила на работе, что переезжаю в Сочи прямо сейчас, даже если меня уволят. Я собрала вещи, отдала ключ от арендуемой квартиры хозяйке и уехала на юг с кучей вещей.

Моя начальница хоть и была в шоке, но разрешила мне работать в офисе 2—3 дня в неделю и летать таким образом. Через полгода я узнала, что она считала, что это временная история на 2—3 месяца. Именно поэтому она предложила мне такой вариант. Летать было затратным, но я всё равно летала к сыну, и летать в будние дни было даже экономичнее.

Ровно через месяц всю Москву закрыли на карантин, и самолеты перестали летать. Мы провели потрясающих три года в Сочи, без ограничений, без масок, без паники, работая удалённо, занимаясь своим здоровьем и полной перезагрузкой жизни. Это было великолепно.

Не послушай я свою интуицию, оказалась бы в дорогушей, но бессмысленной московской квартире на многие месяцы, не имея возможности увидеть своего ребёнка из-за закрытого неба и сходя с ума, несмотря на наличие денег и стабильности, будучи абсолютно адекватной и последовательной, но нарушившей принятые нормы.

Очень похожая история произошла через два года, когда мы неадекватно и непоследовательно, слушая что-то внутреннее, иррационально настаивающее, решили переехать

на год в Минск, в разгар революции и стрельбы, к ключевому преподавателю сына (который из Сочи переехал туда же). Я чувствовала, что важно, чтобы сын продолжал обучение именно у Кирилла.

В Минске я встретила потрясающих заказчиков, которые подарили мне профессиональный опыт международного уровня, множество близких друзей, и вместе мы до сих пор реализуем сложные и успешные проекты.

Кирилл погиб вскоре после того, как мой сын закончил обучение с ним. Когда это случилось, я плакала и от потери, и от ощущения невероятного счастья, что мы с сыном взяли у него всё, что могли. Это было максимально честно, странно и неудобно для окружающих, но невероятно правильно для нас с ребёнком.

Глубокие кризисы проходят люди с онкологией и другими серьёзными диагнозами. Им также нужно психологическое сопровождение, помогающее правильно пройти кризис и переосмыслить своё состояние.

Человек перестает бояться, притворяться и начинает жить свою жизнь. Жить свою жизнь – это то, как современные психологи обозначают жизнь в контакте со своими истинными желаниями, жизнь в согласии со своей личностной природой, по своим ощущениям.

И часто именно болезнь, потери или кризисы открывают человеку глаза на то, насколько сильно он притворялся и насколько далеко ушел от своей собственной самореализации.

Когда человек теряет что-то важное в своей жизни, что образует его основные смыслы, цели и является частью его личности и биографии, это также проживается как околосмертный опыт. Это имеет такую же глубину травмы, сильную боль, ощущается как потеря жизненных ориентиров и себя.

Это может быть работа, любимое место – квартира, город, страна, любимые близкие люди, профессия, накопления. Часто даже потеря любимых предметов, таких как ручка, сумка, джинсы, вызывает не столь глубокие, но все же кризисные состояния.

Такие аспекты жизни являются частью нашей личности, и когда они исчезают, часть нас также умирает и разрушается. Прежде чем произойдет обновление, мы должны пройти все этапы потери и опустошения.

Похожая ситуация случилась с Анной – талантливой девушкой, руководителем, много лет старающейся быть максимально правильной и удобной для своего босса, который хоть и давал ей большие профессиональные возможности, но забирал слишком много эмоциональной энергии через негативные проявления.

Случился крах компании, и Анна, не имея уже поддержки своего босса, совершила несколько драматичных попыток устроиться на новую работу в состоянии неопределенности, страха, неуверенности в себе и полного непонимания, чего она хочет на самом деле. Прошлый профессиональный опыт,

хоть и успешный, был тотально созависимым.

Это был серьезный кризис одновременно по всем направлениям – в профессии, финансах, самоопределении и личной жизни.

Такие кризисы самые ценные, хоть и самые болезненные. Проходя через них, мы решаем много проблем и затем взлетаем на новую высоту, недоступную большинству.

Анна прожила полтора-два месяца, испытывая тотальную боль, дно, потерянность. Однако она невероятно ответственно и вовлеченно работала по технологии проживания кризисов, описанной в этой книге.

Огромным прорывом и перерождением стало осознание, что ей интересно заниматься совсем другими вещами, нежели она делает сейчас. Ее прошлый босс погружал её в производственные процессы, так как она была его правой рукой. Она справлялась великолепно и достигла больших успехов.

Мы обнаружили, что она, как лидер, хочет заниматься выстраиванием систем и методологией процессов, а не погружаться в реальное производство.

Сразу стало понятно, почему она не могла удержаться на предыдущих местах работы, почему новые команды не принимали ее как производственника, хотя она и была хороша в этом.

Потому что ее путь и судьба связаны совсем с другой деятельностью.

Для меня всегда загадка, почему человеку предназначе-

но, прежде чем откроются новые двери, обязательно осознать свои ошибки. Почему нельзя просто поместить человека в новые подходящие обстоятельства и сделать его счастливым без драмы и потерь. Но практика показывает, что обязательный этап кризиса – после потери всего глубоко осознать, кто ты есть, где ты себя обманываешь и что ты хочешь на самом деле.

Не прошло и двух недель после инсайта, как раздался нужный звонок, и Анну пригласили ровно на ту роль, которую она для себя открыла, с потрясающими финансовыми условиями, масштабными проектами и серьезным доверием первых лиц. Уже несколько лет она растет в своей управленческой карьере, финансах и масштабе в геометрической прогрессии, реализуя свои истинные таланты.

Парадоксально, но потери могут приносить пользу человеку. Проживая кризис правильно, можно открыть новые возможности, которые появляются после трансформации. Кризис не только отнимает то, что утратило актуальность и должно уйти, но и трансформирует, показывая новые перспективы. Это дает шанс изменить жизнь и подняться на новый уровень. Возможно, на этом уровне уже не будет потерянного человека или бизнеса, идей или команды, но новый этап окажется значительно мощнее в личностном и духовном плане, а часто и в других сферах, таких как финансы, карьера, отношения, уровень энергии и удовлетворенности

жизнью.

Кризисы могут быть внутренними. Внешне ситуация может ничем не проявляться: жизнь кажется спокойной и стабильной. Но внутри человека происходит нечто сложное и не поддающееся объяснению: ощущение опустошенности, тупика, выгорания и потери смысла.

В таких ситуациях человеку бывает трудно признаться себе в желании разорвать прежние связи, оставить успешный бизнес или престижную работу. Кажется, что наступило выгорание или обрыв привязанностей, хотя внешних причин для этого нет. В таких случаях требуется значительная работа по переживанию расставаний, завершению предыдущих этапов и поиску нового пути. Основная задача – найти новые импульсы, желания и научиться следовать им.

Такая работа может проводиться как с человеком, переживающим трансформацию, так и с семьей, небольшой группой людей, командой или в бизнесе.

Такой случай произошел у Алексея, одного из директоров крупной федеральной компании. Он жил в Сибири и руководил филиалом компании. Карьера, семья, финансы, внутренний настрой – все было в порядке. Но в какой-то момент он почувствовал, что нужно двигаться дальше, хотя не понимал, куда и зачем. Для его окружения, семьи и коллег Алексей казался тем, у кого все отлично. Им было непонятно внутреннее опустошение, апатия и потеря жизненной энер-

гии, о которых он говорил.

Для психолога, понимающего природу внутренних кризисов, наибольшее значение имеет состояние человека и его вовлеченность в собственную жизнь. Такой специалист не будет придавать большого значения внешним аспектам, таким как материальное положение, рассматривая их скорее как следствие, а не причину.

С Алексеем мы смогли очень быстро определить новые векторы и смыслы его жизни. Выяснилось, что он давно мечтал жить и развивать бизнес в южных регионах страны, а не в Сибири.

Несколько позже, чем я ожидала, но практически без усилий с его стороны, ему поступило долгожданное предложение о переезде в Новороссийск от одной компании.

В течение нескольких месяцев после его переезда мы обменивались впечатлениями о жизни в Краснодарском крае, обсуждали вкус местных плодов, мягкие зимы с пением птиц и зелеными парками.

Кроме того, внешние неожиданные изменения часто воспринимаются как кризисные ситуации. Мы строим планы, вкладываем ресурсы и возлагаем надежды на будущее. Но внезапная смена обстоятельств кажется разрушением всего, что мы достигли. В действительности же это не потеря, а изменение, которое мы переживаем как утрату. Важно уметь адаптироваться к таким изменениям и находить себя

в новой реальности.

Один из моих любимых клиентов, компания из Минска, более 20 лет занимавшаяся дистрибуцией техники и электроники и работавшая с известными мировыми брендами, потеряла весь свой бизнес из-за введения санкций. Все мировые производители ушли из Беларуси и отозвали свои дистрибьюторские договоры.

Компания переживала ощущение конца света, полного краха и неверия в будущее. Представьте себе, каково это – приходиться на работу каждый день, общаться с клиентами и партнерами, когда внутри пустота.

Однако через полгода была найдена новая стратегия развития и сохранения компании на рынке. Уже через год компания начала показывать пусть и не значительные, но стабильные результаты.

Этот прорыв удалось осуществить благодаря тем членам команды, которые прошли все этапы кризиса правильно, проявились должным образом и вышли в новую, интересную для себя реальность.

Однако были люди, которые застряли в состоянии апатии. Даже психологическая работа не помогла им принять внутреннее решение «я живу». По каким-то причинам они предпочли прожить тотальную смерть и завершить свою карьеру в текущей сфере. Это оказалось для них правильным, и каждый нашел себя в чуть иной деятельности.

С ростом и развитием в мире становится все больше неопределенности, кризисов и хаоса. Каждый кризис воспринимается как околосмертный драматичный опыт, несмотря на то, что это всего лишь изменения. Некоторые люди переживают такие состояния несколько раз в неделю из-за своей чувствительности и тревожности.

Нашему организму нужны специальные техники и энергия, чтобы правильно пережить этот этап и выйти на следующий с ресурсами, вместо того чтобы застрять в апатии, обесценивании и негативе. Переживание таких периодов неизбежно связано с неопределенностью, что вызывает страхи, ярость и другие негативные состояния. Однако будет большой ошибкой оставаться в этих состояниях и воспринимать их как итог какого-то этапа жизни.

Тренинг

Все практики, которые вы будете выполнять, лучше проводить в спокойной обстановке, чтобы иметь возможность полностью погрузиться в себя на пару часов. Важно избегать общения, суеты и любой активной деятельности.

Для удобства заведите тетрадь или блокнот формата А4, так как вам понадобится достаточно места для рисования графиков, схем и ментальных карт. Это будет отдельная тетрадь именно для нашей работы, к которой вы всегда сможете вернуться.

Если вы живете в уединении или имеете доверительные отношения с теми, с кем вы проживаете, то полезно иметь что-то вроде магнитной или пробковой доски. Также подойдет свободная стена, на которую можно прикреплять листы и стикеры с помощью бумажного скотча, или привычная поверхность двери холодильника.

Таким образом, вы сможете удобно вешать графики и схемы на эту доску, чтобы видеть их несколько раз в день. Это позволит вам спокойно дописывать, дорабатывать и отмечать что-то на графике. Данный метод полезен, так как психика во многом работает без нашего сознательного участия. Когда мы окружены ценными записями, наша нейросеть активирует режим самообучения, выдавая через какое-то время полезные инсайты.

1. Вспомните наиболее сложные моменты в вашей жизни, которые впоследствии принесли вам новые возможности. Как вы справились с этими кризисами? Какие качества или навыки вы приобрели через эти испытания? Запишите ваши мысли в форме короткого эссе или дневниковой записи, уделяя особое внимание трансформации вашего внутреннего мира.

2. Подумайте о кризисных ситуациях, пережитых вашими друзьями или близкими, которые привели их к значительным положительным изменениям в жизни. Каким образом их потери стали ступенями к новому качеству жизни? Возможно, вы станете свидетелем того, что через страдания люди обретали новые ценности или направления. Опишите в форме письма или рассказа.

3. Выберите одну или две медийные персоны или лидеров мнений, которые делились своими историями успешного преодоления жизненных кризисов. Как вы думаете, какие психологические механизмы (например, адаптация, устойчивость, саморазвитие) помогли им превратить трудности в возможности? Напишите краткий анализ, опираясь на их рассказы и собственные размышления.

Кризисы проживаются трудно

Мы уже начали говорить о кризисах, о том, как мы их понимаем, ощущаем и недооцениваем их потенциал. Тяжелые чувства, возникающие во время кризиса, можно сравнить с паникой, как будто находишься в темном лесу и не знаешь, есть ли выход. Кризисные ситуации часто бывают непредсказуемыми и неожиданными. Мы, конечно, не хотим, чтобы они происходили, и всеми способами стараемся их предотвратить. Однако весь негатив, связанный с кризисом, мы называем этим словом, подразумевая, что негатив и паника – это лишь временный этап, содержащий в себе как перелом, так и новый жизненный путь – интересный, новый и позитивный.

Почему мы тяжело переживаем кризис? Хотя мы понимаем головой, что кризис – это временная ситуация, которая обязательно изменится и улучшится, все равно проживаем его крайне тяжело. Существует несколько объяснений этому феномену, и, скорее всего, реакция тела на кризис не изменится кардинально. Каждый кризис, особенно его начало, выбивает нас из привычного ритма жизни. Однако осознавая и понимая себя, можно быстрее адаптироваться к изменениям и быть в синхроне с глубокими законами, по которым развивается кризис.

Известна метафора, что если человек тонет, ему нужно

расслабиться, опуститься на дно, и уже оттолкнуться от твердого дна, чтобы вернуть контроль над своим телом и выбраться на поверхность. Это правило максимально подходит к психологическим законам, которые помогут успешно пройти кризис.

Причина 1. Это происходит впервые

Кризис – это ситуация, с которой вы сталкиваетесь впервые. Важно ясно осознать это в момент возникновения критической ситуации. Вы не были в подобных жизненных обстоятельствах раньше; это случилось впервые. Нормально, что серьезные жизненные изменения происходят с вами впервые, и у вас нет опыта и точных правил, как их успешно преодолевать. Приняв эту мысль, вы уменьшите чувство вины и самоосуждение. Ведь большое влияние на уровень стресса оказывает мысль, что в кризисе виноваты вы сами или что с вами что-то не так.

Иногда в жизни повторяются тяжёлые ситуации. К примеру, вы снова остались без денег, работы или любимого человека. Вы всегда избегали или опасались таких моментов, но они неизбежны для каждого из нас. Обычно люди боятся повторения драматичных событий и не знают, как их преодолевать. Многие считают, что справиться с такой проблемой невозможно. Когда вы впервые сталкиваетесь с трудностями, может казаться, что это вершина кризиса. Однако как

вы поймёте позже, это лишь начало, где большинство людей останавливается и делает неверные выводы. Нам проще «зафиксировать дно» как итог, чем искать новые способы действий и жизненные стратегии.

Некоторое время назад ко мне на консультацию пришел клиент по имени Георгий. На первый взгляд, он был самым обычным человеком: работал в офисе, приходил домой усталым. Но за этой внешней обычностью скрывался глубокий внутренний кризис.

В жизни Георгия была одна постоянная проблема – финансовые и личные неурядицы. Каждый год повторялась одна и та же ситуация: то он терял деньги в неудачных бизнесах, то его предавали друзья, то возникали проблемы в личных отношениях. Эти неудачи укрепляли его убеждение, что он неудачник, не способный справиться с жизненными трудностями.

Однажды отчаяние достигло критической точки: Георгий всерьез задумался о том, чтобы оставить все и уехать куда-то подальше. Поняв, что от своих проблем не убежишь, он решил обратиться за помощью и записался ко мне на консультацию.

В ходе наших сеансов я предложила Георгию поработать с тем, как он проживает этапы кризиса, используя метод Перинатальных матриц Станислава Грофа. Этот метод позволяет осознать и переработать глубинные страхи и травмы,

идущие с самого раннего периода жизни. Сначала Георгий был скептически настроен, но все же решил попробовать.

Мы начали погружаться в его прошлое, исследуя перинатальные матрицы – архетипические сценарии рождения и связанные с ними эмоции. Георгий осознал, как его текущие страхи связаны с этими глубокими прежними опытами. Он рано сдаётся и рано делает вывод, что успеха невозможно достигнуть. Постепенно он начал освобождаться от внутреннего груза.

Недели шли, и его жизнь начала меняться. Он стал принимать более взвешенные решения: откладывал деньги в надежные источники, устанавливал ясные границы в отношениях. Маленькими шагами Георгий шел к восстановлению внутреннего равновесия.

С каждой сессией он становился сильнее. Получил поддержку от окружающих, улучшил отношения с друзьями, обрёл новые. Георгий понял, что каждое малейшее достижение – шаг на пути к большому успеху.

Жизнь Георгия заметно изменилась. Он стал увереннее, продуктивнее и, главное, счастливее. Теперь он знал: нет такой ситуации, которую нельзя преодолеть с правильным настроем и стратегией. Мой клиент превратил свои беды в уроки и начал новую главу, где каждый день стал возможностью для роста.

Причина 2. Отсутствие ресурсов на решение про-

блемы

Еще одной причиной, почему мы переживаем кризисы с максимально негативными чувствами, является отсутствие ресурсов для решения проблем в данный момент. Вы сталкиваетесь со сложной ситуацией, в которой у вас нет успешного опыта её разрешения, и в текущей ситуации у вас также нет ресурсов для её решения.

Наша психика, основываясь на прошлом и прежнем опыте, выдает самые худшие сценарии развития событий, потому что других вариантов она просто не знает. Тело, реагируя на эти установки, сжимается и напрягается, вызывая злость, панику и ужас. Это естественная реакция психики и тела, которую нужно признать и принять.

Если бы в кризисной ситуации у вас были ресурсы – будь то время, силы, деньги, информация, поддержка окружающих, люди, технологии, или техника, или предыдущий позитивный опыт, то кризиса не возникло бы. Ситуация воспринималась бы просто как сложность, требующая мобилизации ресурсов и настойчивости для достижения результата.

Вспомните случаи, когда ваши друзья, коллеги или близкие переживают кризис в том, в чём вы уже преуспели. Вам может быть сложно проявить к ним эмпатию и согласиться с их ощущением трагичности ситуации. Скорее всего, вы будете настаивать, что всё решаемо. Но у ваших близких в этот

момент нет ни ресурсов, ни понимания, и их психика не может увидеть даже возможности выхода.

Точно так же происходит и с вами. Мы говорим о субъективном восприятии момента. Это состояние нужно принять и прожить, но не делать окончательных выводов ни о себе, ни о своём окружении, ни о потенциале развития ситуации.

Когда я попала в аварию, мне казалось, что жизнь в одно мгновение рухнула. Ощущение ужаса и паники захлестнуло меня, как волной. Я осуждала себя за невнимательность и за тот огромный ущерб, который причинила как себе, так и другим. Но мало того, что мне нужно было справиться с этим шоком, противоположная сторона начала действовать быстро и жестко. Они организовали серьёзное давление на меня, требуя астрономические суммы денег и утверждая, что это «максимально справедливо».

Кризис, вызванный самой аварией, усиливался многократно под действием психологического давления. Моё внутреннее чувство вины росло с каждым днем, угнетая меня настолько сильно, что внешний шантаж казался лишь верхушкой айсберга.

В одной из бессонных ночей, измученная адреналином и тревогой, я наконец решила взять паузу и разобраться в ситуации. В голове мелькала тысяча мыслей, но одна из них заставила меня задуматься: «А что если обратиться к адвокатам?» Эта идея пришла не сразу, потому что я была уве-

рена – никто не захочет мне помочь, ведь я явно виновата. В кошмарах мне снились сцены, где адвокаты высмеивают меня и публично обвиняют в собственной беспомощности.

Собрав всю волю в кулак, я назначила встречу с адвокатами. Мое сердце буквально колотилось в груди. Эти люди оказались невероятно профессиональными и внимательными. Когда они рассказывали о моих правах и обязанностях, мир вокруг меня, казалось, замедлился.

Я осознала:

- Ситуация разрешима с помощью законных и честных методов.
- Шантаж, которому меня подвергли, был просто попыткой заработать на аварии, избегая законного пути.
- У меня есть все необходимые ресурсы и возможности для защиты себя, как морально, так и материально.

Кризис и ощущение ужаса начали таять, как утренний туман. То, что казалось непреодолимым кошмаром, стало ясным и понятным проектом, с последовательными законными действиями. Моё сердце больше не дрожало от страха – теперь я знала, что действую по закону и справедливо.

С тех пор в любой спорной и непонятной ситуации, я первым делом обращаюсь к адвокатам. Их профессионализм не раз выручал меня, превращая ситуации из ужасных вызовов в управляемые задачи, помогая мне сохранять внутрен-

нее равновесие и уверенность в себе.

Причина 3. Неопределенность и реальная угроза

Кризис – это ситуация, переживаемая особенно тяжело, поскольку она нова для вас и у вас отсутствует опыт ее успешного преодоления, как и достаточные ресурсы. Более того, кризис характеризуется неопределенностью. Все неопределенное мы часто наполняем самыми негативными домыслами. Неопределенность также требует от нас взять ответственность за те аспекты жизни, в которых раньше мы руководствовались указаниями или инструкциями других людей. Она как будто ставит перед нами выбор: справиться или нет, победить или сдаться, жить или умереть.

Не справиться с кризисной ситуацией, проиграть или умереть – означает окончательно потерять здоровье (а иногда и жизнь), связи с людьми, бизнес, деньги. Разрешить кризисную ситуацию – значит не только предпринять внешние действия, но и сохранить и развить внутренний ресурс, обрести силу, быть в нормальном эмоциональном состоянии и, «прокачав» все необходимые для этого аспекты себя, выйти на прорыв и успех.

Однако один из законов кризисной ситуации заключается в том, что мы не можем быстро и моментально «взять себя в руки». Кризис – это вызов, но принять его сразу не получится, потому что у нас нет ни нужных ресурсов, ни пони-

мания, как действовать, как мы уже разобрали выше. И хотя окружающие часто говорят: «Эй, соберись, тряпка», «Давай, возьми себя в руки» и подобное, мы не можем сразу взять себя в руки и направиться неизвестно куда.

Логика и законы кризиса будут на нашей стороне. Почему?

Во время сложных, но не кризисных ситуаций, нам действительно нужна мобилизация и некоторая поддержка окружающих, чтобы не раскиснуть. Однако кризис предполагает трансформирующий опыт, и прежде чем сделать рывок, нам нужно, наоборот, остановиться и отпустить ситуацию, чтобы провести глубокую внутреннюю работу. И только после этого мы сможем действительно повлиять на реальность.

Во время кризиса ухудшаются все области жизни

Когда мы переживаем затяжные периоды кризиса, в нашей жизни начинают происходить параллельные негативные события, которые ухудшают наше эмоциональное состояние и влияют на внешние обстоятельства.

Возьмем, к примеру, Марию, успешного менеджера в крупной компании. В разгар экономического кризиса её компания начала сокращать штаты, и она потеряла работу. Одновременно у неё возникли проблемы со здоровьем – начала беспокоить боль в спине, которая, как выяснилось позже, была вызвана стрессом. Мария, утопая в тревоге и сомнениях, начала искать ответы на свои вопросы. Она обратилась к психологу, тарологу и даже астрологу, чтобы понять причину своих бед. Она также сдала анализы на гормоны, витамины и микроэлементы, чтобы исключить физические причины своего состояния.

Подобные ситуации знакомы и Антону, предпринимателю, чья команда начала распадаться из-за внутренних конфликтов и финансовых трудностей. Антон искал объяснений в своем стиле управления и в геополитике, так как люди из-за мировых событий реально стали сильно переживать. Кроме проблем в бизнесе он попал на мошенников и потерял се-

рзную сумму денег. В нескольких сферах, одновременно, начался какой-то коллапс.

Когда у нас не получается решить проблему привычными способами, мы начинаем «ковровую бомбардировку» своего сознания и реально изучаем все, что только приходит нам в голову.

Такая активность, в том числе процесс поиска причин, всегда полезна, так как отвлекает от проблем и расширяет наше восприятие мира.

Однако для меня, как психолога, сопутствующие потери и неудачи являются важными симптомами глобального кризиса, который нельзя просто пережить за неделю или проснуться в новом, позитивном мире, будто ничего не случилось. Это ситуация, требующая системной и глубокой работы, которую необходимо ставить в приоритет.

Также во время кризиса люди могут отворачиваться от вас, поскольку в такой период человек нередко становится токсичным. Он заикливается на своих проблемах, жалуется, не видит выхода, но и не может не обсуждать свои трудности. Люди не хотят это слушать и сокращают общение с ним. Не воспринимайте такое поведение как предательство. Скорее всего, окружающие пытались помочь вам, но не увидели пользы от своих усилий. Не чувствуя отдачи, они снимают с себя ответственность за ситуацию. В итоге вы остаетесь один на один со своей проблемой, что, по сути, может быть полезно в данной ситуации. Перестав полагать-

ся на других, вы начинаете искать своего внутреннего цели-теля, автора своей жизни, чтобы следовать логике кризиса, а не спастись и убежать от него. Люди и другие артефакты вашей прошлой жизни могут и должны уходить, так как они изжили себя и должны освободить место для чего-то нового.

Не вините людей за это. Вы восстановите свой круг общения, возможно, сделаете его еще крепче, когда самостоятельно и осознанно пройдете весь опыт, который уготовила вам судьба.

Рассмотрим следующий сопутствующий признак кризиса. Поскольку у человека уменьшается внутренняя энергия и реже бывают состояния радости, события в его жизни могут замедляться. Как будто огонь жизни, который раньше ярко пылал, теперь еле тлеет, готовый в любой момент погаснуть. Могут возникнуть ощущения вакуума и чувство, что вокруг вас становится меньше людей и событий, именно тогда, когда вы больше всего хотите отвлечься на внешние вещи. Вы вынуждено проживаете что-то похожее на одиночество – как внешне, так и внутренне. В итоге все больше замыкаетесь в себе. Это сигнал того, что настало время уделить внимание данной ситуации, не отвлекаться на общение и провести полноценную внутреннюю работу. Кризис – это, в первую очередь, внутренняя работа.

И, наконец, еще один болезненный аспект кризиса – чувство вины. Ранее мы говорили о внешних признаках, свиде-

тельствующих о кризисе. Теперь коснемся внутреннего ощущения себя в жизни в этот период. Внешние симптомы кризиса не представляют серьезной угрозы – важно не озлобиться на жизнь и людей, простить, принять и заняться собой. А вот внутренние симптомы, такие как чувство вины, представляют гораздо большую опасность.

Чувство вины, зачастую неосознанное, возникает, когда мы видим в себе единственного ответственного за происходящее вокруг: уход людей, развод, потерю денег, увольнение, смену команды или компании. Такое инфантильное состояние естественно для детства, но вредно во взрослой жизни. Удивительно, но его могут испытывать даже очень сильные люди. Это связано с тем, что внутри всех нас живет внутренний ребенок – та часть нас, которая никогда не вырастет и всегда останется ребенком. Нужно осознавать, что когда внутри звучат слова: «Я плохой, я во всем виноват. Если я плохой, то я не имею права жить, получать удовольствие, влюбляться», – это говорит наш внутренний ребенок.

Под словом «жить» я подразумеваю не только физическое существование, но и эмоциональную жизнь, наполненность, свободное самовыражение, реализацию, ощущение нужности. Родительская директива «Что-то случилось – получи наказание, потому что ты виноват» прививается многим из нас с детства. Это приводит к психологическому состоянию, когда мы сворачиваемся в кокон и говорим: «Нет, я плохой, я не нужен, я должен спрятаться, убежать».

Вряд ли кто-то может этого избежать. Скорее всего, у каждого человека в кризисной ситуации наступит чувство вины, так как происходит серьезный пересмотр себя, своих действий, жизни, окружающих событий. Но это – ловушка. Продолжая развивать эту мысль, вы никуда не придете, и далее будет только эмоциональная смерть.

Итак, мы разобрали симптомы кризиса, который следует воспринимать как новую ситуацию, вызов. Хотя у вас пока нет ресурсов, чтобы начать его преодолевать, знайте: чем более жесткая и болезненная ситуация, тем больше возможностей откроется после ее преодоления.

Работая с лидерами, я наблюдала, что в их биографии были тяжелейшие ситуации, которые трудно себе представить. Они вышли из кризиса, став энергетически сильнее, мощнее, свободнее, с большими возможностями и более широким и статусным кругом людей. Это – результат выхода на новый энергетический уровень лидерства. Кризис непосредственно связан с харизмой лидера, и потому необходим им, так как напрямую влияет на жизнь, деньги и бизнес.

У меня был в работе руководитель, очень сильный менеджер. Его все уважали за его силу, ум и лидерские качества. Он работал руководителем крупной компании и всегда стремился к идеалу, считая себя ответственным за всех сотрудников, проекты и результаты.

Однажды в компании произошла серьезная проблема – крупный контракт оказался под угрозой срыва из-за

нескольких серьезных ошибок его подчиненного. А контракт обеспечивал более 40% годовой прибыли компании. Пётр бросил все свои силы на решение этой проблемы, почти не спал и не покидал офис. Он чувствовал глубокую вину и считал, что если не справится, то подведёт всех.

Хорошо, что мы с ним были уже несколько лет в работе и, зная о его гиперответственности, я заставила его прийти и поработать с этим серьезно.

Сначала работа не дала ощутимых результатов и Петр продолжал поддаваться своему чувству вины, считая, что он и только он влияет на ситуацию. Однако его состояние ухудшалось, и сотрудники заметили это. Команда постоянно приходила к нему с предложением помочь. Поначалу Пётр отказывался, считая, что должен справиться сам. Но, осознав, что его одиночество только усугубляет ситуацию, он принял помощь.

Совместными усилиями компания смогла выйти из кризиса с минимальными потерями. Пётр понял, что настоящий лидер умеет доверять команде и не боится показывать уязвимость. Это было не просто, так как работать с глубинным чувством вины – долго и довольно болезненно. Но жизненные ситуации, реально, являются в таких вопросах серьезным ускорителем.

Не каждому суждено быть лидером. Но для большинства людей кризис – это то, что делает нас сильнее. Став сильнее,

вы получаете больше возможностей зарабатывать деньги, строить глубокие отношения с интересными людьми, повышаете продуктивность и расширяете свои горизонты. Кризис для нашей психики – это как тренажер для тела. Натренированная психика позволяет жить по-другому: мы иначе воспринимаем жизнь, планируем ее и добиваемся иных результатов, позволяющих чувствовать удовлетворение.

Важно не терпеть и «выносить» кризис, а погружаться в него и работать над собой, открывая бесконечный потенциал своих возможностей. Кризис необходимо прожить и почувствовать полностью.

Проходя через кризис и справляясь с ним, вы становитесь масштабнее, умнее, сильнее. Появляется больше возможностей строить глубокие отношения, зарабатывать больше денег и повышать продуктивность. Когда мои ученики рассказывают мне о своих кризисных ситуациях, то вместо сочувствия видят мое восхищение их опытом.

Часто я говорю: «Боже, как это красиво и потрясающе! Ты не представляешь, какие удивительные возможности это открывает!». Поэтому, поверьте, кризис – это не результат неправильных действий и уж тем более не повод упрекать себя, обесценивать и принижать.

Тренинг

1. Возьмите большой лист (например, формат А3 или А4) и начертите на нем горизонтальную линию. Начало этой линии – это момент, с которого началась ваша осознанная жизнь, а конец – это сегодняшний день.

2. Используйте яркие маркеры или цветные карандаши, чтобы сделать линию визуально привлекательной и приятной для глаз.

3. Просмотрите свою жизнь и отметьте на линии те события, которые вы считаете кризисными и значимыми. Вы можете использовать символы (галочки, флажки, звездочки) или даже маленькие рисунки, чтобы обозначить каждый момент.

4. Вспомните кризисы разного масштаба: большие и судьбоносные, маленькие и порой незаметные, частые и редкие. Пусть ваша линия будет полной и разнообразной.

5. Напишите короткие заметки рядом с каждым кризисом. Опишите, что именно произошло, что вы чувствовали в тот момент, какой был ваш внутренний мир.

6. Подумайте, как эти события повлияли на вашу жизнь, какие изменения они принесли, каких людей вы встретили благодаря этим кризисам.

7. Теперь оцените каждый кризис по 10-бальной шкале. Насколько вы чувствуете, что этот кризис завершен и пережит?

10 баллов – ощущение полной свободы от тяжести и негатива, связанных с этим событием.

1 балл – чувства и эмоции все еще так же сильны, как и в день события.

Используйте разные цвета, чтобы оценка каждого кризиса была видна и легко различима.

8. Рассмотрите разницу в оценках. Подумайте, почему одни кризисы остались больше в прошлом, а другие все еще оказывают на вас влияние.

9. Почему после некоторых событий вы чувствуете легкость и даже вдохновение?

10. Почему некоторые кризисы ощущаются, будто произошли вчера?

Работа с кризисами в психологии

Настоящая глава является теоретической и не влияет непосредственно на результаты вашей работы с кризисными ситуациями. Тем не менее понимание основ применяемых психологических инструментов и техник позволяет глубже осознать механизмы их воздействия. Я надеюсь, что обзор различных направлений, которые помогают нам в работе с кризисами, окажется полезным.

При обсуждении психологии важно помнить, что эта дисциплина в её нынешнем виде существует чуть более ста лет. Ранее она была тесно связана с медициной и физиологией. Только с появлением уникальных работ Зигмунда Фрейда психология стала развиваться как самостоятельная дисциплина, оказывающая влияние на человеческую жизнь. В результате интерес к её изучению значительно возрос.

В период с конца XIX до 60-х годов XX века были опубликованы работы многих авторов, большинство из которых являлись учениками З. Фрейда или их последователями. Образовалось множество направлений и концепций, которые можно представить как ствол могучего дерева с разнообразными ветвями, символизирующими различные теории и подходы. На сегодняшний день насчитывается более 150 теорий личности, каждая из которых имеет практическое применение и подтверждена реальными результатами.

В 60-70-е годы XX века психология переживала острый кризис. Практикующие психологи столкнулись с противоречиями в существующих теориях и осознали, что психология неразрывно связана с индивидуальностью и физиологией. Многие учёные начали признавать, что духовные и философские аспекты жизни тесно переплетены с психикой и интеллектом. Стало ясно, что психологическое состояние человека напрямую влияет на его физическое здоровье.

После кризиса появилось множество новых направлений, выходящих за рамки прежних концепций. В последние 30—40 лет наблюдается настоящий бум необычных теорий в психологии. Развиваются концепции, коренным образом меняющие понимание психики и методов работы с ней. Эти направления, называемые холистическими, интегрируют психологию, медицину, психосоматику и космологию, предлагая новое понимание человеческой природы. Среди них выделяется трансперсональная психология, находящаяся на стыке философии, космологии, медицины и духовных практик.

Трансперсональная психология (transpersonal – надличностный, выходящий за рамки личного) занимается изучением того, что находится за пределами индивидуального биографического опыта и памяти. Именно трансперсональная психология является предметом моего интереса и инструментом в нашей работе.

Во времена Зигмунда Фрейда психика человека была

неразрывно связана с его личностью, и все психологические отклонения искали в биографии, начиная с момента рождения. Фрейд воспринимал новорожденного как «tabula rasa» – чистый лист, который постепенно заполняется как светлым, так и тёмным опытом по мере взросления. Психологический анализ остаётся актуальным и сегодня: он помогает вскрыть глубоко спрятанные детские травмы, влияющие на наше восприятие мира и принимаемые решения.

Но что если выйти за пределы личного опыта?

Трансперсональное – это именно то, что лежит за рамками нашей личности и биографических событий. Оно охватывает не только наш личный опыт, но и перинатальный, духовный и космологический аспекты, а также наследие культуры и рода. Пионеры трансперсональной психологии, такие как Карл Густав Юнг, Абрахам Маслоу и Карл Роджерс, обратили внимание на то, что личность – это уникальная, целостная система, неспособная функционировать изолированно от мира. Они подчеркивали, что человек и Вселенная связаны в одну великую сеть бытия.

Современная психология стремится вернуть человеку чувство целостности, хотя точные границы этой целостности остаются неясными. Что такое целостность – это «я», моя семья или даже мой род? Возьмём, к примеру, Берта Хеллингера, который разработал методику исцеления рода. В его концепции человек – это не просто индивидуум, а часть большого семейного дерева, чья глубокая история оказывает мощ-

ное влияние на его психологическое состояние. Он считает, что нужно исправить ошибки, которые были допущены в прошлом роде.

Наша дальнейшая работа будет опираться на теории Станислава Грофа, одного из основателей трансперсональной психологии, чьи идеи стали настоящим прорывом. В отличие от Фрейда, Гроф полагал, что наш биографический опыт начинается задолго до рождения, в момент зачатия. Более того, период с зачатия до рождения (перинатальный период) имеет огромное значение для развития человека. Вводя людей в изменённые состояния сознания, Гроф доказал, что перинатальный период оставляет неизгладимый след в психике и влияет на всю дальнейшую жизнь.

Этот период разделён на четыре этапа или перинатальные матрицы, каждая из которых имеет свою цель и функцию. Эти матрицы объясняют, как кризисы формируют нашу психику. Далее нам предстоит изучить их в деталях.

Давайте кратко рассмотрим четыре перинатальные матрицы Грофа.

1. Первая Матрица. Матрица первой стадии родов, когда ребёнок ещё находится в матке, комфортно окружённый околоплодными водами. Эта матрица символизирует состояние единства с матерью и вселенной, блаженство и всеобщую защиту.

2. Вторая Матрица. Начало родов, когда матка начинает сокращаться, но шейка матки ещё не открылась. Это стадия напряжения, сдавливания и изоляции, ощущение безвыходного положения и поединка.

3. Третья Матрица. Период продвижения по родовым путям, когда ребёнок ощущает и давление, и интенсивную активность. Это стадия борьбы и напряжённой энергии, которая также ассоциируется с возможностями и потенциалом для преодоления трудностей.

4. Четвёртая Матрица. Сам момент рождения, когда ребёнок появляется на свет, освобождаясь от родовых путей. Эта стадия символизирует освобождение, рождение и новый старт.

Эти перинатальные матрицы помогают понять, как ранние переживания формируют нашу психику и оказывают влияние на дальнейшую жизнь. То, какой опыт был у человека (позитивный или негативный) в процессе рождения, определяет во многом, как он будет проходить кризисы.

Как это может выглядеть? Рассмотрим на примерах и объясним это не научным, а простым языком.

Путешествие Елены через четыре этапа

Представьте женщину по имени Елена. Ещё до рождения она получила свой первый глубокий опыт и пережила разные стадии, которые оставили на ней свой отпечаток.

1. Уют и безопасность

До рождения, в утробе матери, Елена чувствовала себя в полной безопасности. Это был период покоя и комфорта, который заложил в ней основу для позитивного восприятия мира.

2. Запертость и беспомощность

Но затем что-то изменилось. В утробе стало тесно, давящее чувство оставило на ней след страха и беспомощности. Она чувствовала себя в ловушке, и этот негативный опыт отпечатался в её бессознательном.

3. Борьба и выход

Однако Елена не сдалась. Она начала бороться за выход и, в конце концов, добилась результата. Это был трудный период, но её усилия привели к победе.

4. Облегчение и радость

Наконец, Елена испытала облегчение и радость освобождения. Эти эмоции стали для неё важным опытом, помогшим ей смотреть на жизнь с оптимизмом.

Как это могло повлиять на ее жизнь в настоящее время?

Когда Елена узнала о неверности мужа и поняла, что её брак заканчивается, она прошла через все те же стадии, что и до рождения.

1. Первая реакция: спокойствие

Сначала она была потрясена, но не впала в отчаяние. Внутреннее чувство безопасности, заложенное в ней на первом этапе, помогло ей сохранить спокойствие и собраться с мыслями.

2. Тоннель без выхода: стресс

Затем пришло состояние безысходности, когда ей казалось, что выхода нет. Это было похоже на тот период, когда она чувствовала себя в ловушке в утробе матери.

3. Активная фаза: борьба

Но эта фаза длилась недолго. Вскоре в Елене проснулась сила и решимость действовать. Она начала искать юридическую помощь, привлекала друзей и работала с психотерапевтом, чтобы справиться с ситуацией.

4. Новая страница: облегчение и радость

Постепенно она начала видеть, что развод – это не конец, а начало новой жизни. Чувство внутренней свободы и радости помогло ей начать заниматься новыми хобби и ставить перед собой новые цели.

Эта история Елены показывает, как ранние опыты могут влиять на наши реакции в трудные моменты жизни, и как сама природа заложила в нас ресурс для того, чтобы справиться с любыми испытаниями.

Путешествие Алексея через четыре этапа

Теперь представьте себе мужчину по имени Алексей. В его жизни мы также проследим моменты, в которых он проявлял себя так, как будто он повторяет этапы своего внутриутробного развития. Но в отличие от Елены, его опыт был окрашен другими, более сложными эмоциями.

1. Негативная первая матрица

С самого начала, ещё в утробе матери, Алексей чувствовал тревогу и нестабильность. Отсутствие безопасности и покоя оставили в его сознании след беспокойства и недоверия к миру. Этот негативный опыт стал фоном для дальнейших событий его жизни. Такое может произойти, когда, например, у матери и ребенка противоположные резус факторы. Или когда беременность протекает неблагополучно.

2. Запертость и беспомощность

На следующем этапе, когда условия в утробе изменились, Алексей почувствовал себя в ловушке, запертым и беспомощным. Это было глубокое переживание безысходности и страха, которое оставило отпечаток в его бессознательном.

3. Борьба и выход

Не смотря на все трудности, Алексей начал активно бороться. Он искал выход, цеплялся за каждый шанс. Его упорство и энергия привели к тому, что он, в конце концов, добился освобождения, хотя этот путь был тернистым и изматывающим.

4. Облегчение и радость

Когда Алексей, наконец, обрел свободу, он испытал огромное облегчение и радость. Эти положительные эмоции стали для него переломным моментом, помогшим ему верить в свои способности справляться с трудностями.

Как это влияет на жизнь в настоящее время?

Когда Алексей столкнулся с крупной неудачей в карьере, он вновь пережил похожие стадии, будто бессознательно возвращаясь к своим первичным перинатальным матрицам.

1. Первая реакция: тревога и недоверие

Первой реакцией на потерю работы у Алексея была тревога и острое чувство, что мир вокруг стал небезопасным. Это было эхо его первой негативной матрицы, когда он не ощущал безопасности даже в утробе матери.

2. Тоннель без выхода: глубокий стресс

По мере того как он осознавал, что потерял работу и пер-

спективы стали туманными, Алексей чувствовал себя все больше в ловушке. Это напоминало то чувство беспомощности и безысходности, которое он испытывал на втором этапе своего внутриутробного развития.

3. Активная фаза: борьба и решимость

Но вскоре в Алексея проснулась внутренняя сила. Несмотря на страх и тревогу, он начал активно искать выход. Алексей бросил все силы на поиск новой работы, активировал свои контакты и стал развиваться в новых для себя направлениях. Он не позволил себе сдаться.

4. Новая страница: облегчение от обретенной возможности

После долгих поисков и усилий, Алексею удалось найти новую работу. Он испытал большое облегчение и даже радость, увидев перспективу новой страницы в своей жизни. Эти положительные чувства помогли ему восстановить уверенность и веру в свои силы.

У нас нет возможности вспомнить, каким на самом деле был наш перинатальный опыт. Однако это и не требуется, так как достаточно посмотреть на свою жизнь и то, как мы реагируем на сложности, и многое о нашем первом опыте станет ясно.

Тренинг

В работе с кризисами нам важно понимать, что существует 4 этапа проживания изменений, и отслеживать себя на каждом этапе:

1. Подумайте о том, как вы обычно проходите каждый из четырех этапов изменений. Какие эмоции чаще всего посещают вас на каждом из этих этапов? Заметьте повторяющиеся чувства и ощущения, которые появляются вновь и вновь.

2. Представьте, что вы отправляетесь в экспедицию через этапы кризисов и изменений. На каком этапе обычно встречаются самые «острые углы» для вас? Какие эмоции на этом этапе кажутся вам наиболее травматичными и интенсивными, и как это проявляется в различных ситуациях вашей жизни?

3. На каком этапе изменений вы чувствуете себя наиболее спокойно и уверенно, даже если окружающим этот этап кажется сложным? Какие внутренние ресурсы и качества помогают вам проходить этот этап более гармонично?

Кризис затрагивает состояние тела, мыслей и ЭМОЦИИ

В литературе по трансперсональной психологии вы можете также встретить термин «переживательная психотерапия». Он обозначает погружение в состояние полного переживания состояния тела и эмоций в данный момент. Этот метод также обходится без участия рациональной части психики и занимает важное место в нашей программе.

Переживательная психотерапия – это термин, использующийся в контексте трансперсональной психотерапии и обозначающий методы, направленные на глубокое проживание и осознание телесных, эмоциональных и мыслительных процессов. Такое погружение часто достигается через специальные техники, которые позволяют временно обойти рациональные защиты психики и обратиться к более глубоким уровням сознания.

Однако это не является официальным названием какого-либо конкретного направления в психотерапии. Более точным и распространённым термином для описания подобных методов является «трансперсональная психотерапия» или «глубинная психотерапия». Эти направления включают различные подходы, такие как холотропное дыхание, ребефинг, а также другие методы, направленные на расширение

сознания и глубокое переживание субъективного опыта.

Если говорить о научно признанных классификациях, термин «переживательная психотерапия» скорее является описательным и неформальным, а трансперсональная психотерапия рассматривается как определённое направление, объединяющее подходы, работающие с изменёнными состояниями сознания и глубокими переживаниями.

Трансперсональная психология включает в себя не столько рациональную, сколько телесную и эмоциональную работу.

Для большинства людей работа с кризисными состояниями усложняется тем, что нет достаточного контакта со своими ощущениями в теле и чувствами. Поэтому основной упор в терапии кризисов и в вашей самостоятельной работе мы будем делать именно в том, чтобы ощутить себя полностью и объёмно, а не фиксироваться на мыслях.

Телесная психотерапия – это метод психотерапии, который фокусируется на связи между телом и психикой. В отличие от традиционных разговорных методов психотерапии, она предполагает использование телесных техник и упражнений для работы с эмоциональными и психологическими проблемами. Основное предположение телесной психотерапии заключается в том, что эмоциональные и психологические травмы могут храниться в теле и проявляться через физическую напряжённость, боли и другие симптомы.

Телесная психотерапия, включая такие методы, как холо-

тропное дыхание и ребёфинг, позволяет исцелять психику, обходя контроль ума и рационализм. Это просто один из способов, ни хороший, ни плохой.

Ребёфинг и холотропное дыхание – это формы дыхательных практик, разработанные для достижения измененных состояний сознания и потенциального самоисцеления. Оба метода основаны на специфических дыхательных техниках и имеют схожие цели, однако они различаются по происхождению и подходам.

Ребёфинг, или «возрождение через дыхание», был разработан в 1970-х годах американским психотерапевтом Леонардом Орром. Основная идея состоит в том, что повторное переживание собственного рождения или других ранних переживаний через контролируемое дыхание может помочь избавиться от эмоциональных блоков и травм. Ребёфинг часто комбинируется с другими методами психотерапии и личностного роста для более глубокой проработки проблем.

Холотропное дыхание было разработано в 1970-х годах психиатром Станиславом Грофом и его женой Кристиной Гроф. Этот метод является частью так называемого трансперсонального подхода в психологии и нацелен на расширение сознания через интенсивное дыхание.

Наше любое психологическое состояние включает в себя одновременно изменение в интеллектуальной, телесной и эмоциональной сферах.

Давайте представим, что человек находится в сильном кризисном состоянии. Обычное описание его физического состояния, эмоций и мыслей может выглядеть следующим образом.

Физическое состояние:

1. Грудная клетка сжимается, дыхание становится быстрым и поверхностным.
2. Ощущение тяжести в груди, иногда сопровождаемое болью или жжением.
3. Повышенное потоотделение, особенно ладони и подмышки становятся влажными.
4. Напряжение в мышцах, особенно в шее и плечах, может даже приводить к судорогам.
5. Головная боль, часто локализована в висках и затылке.
6. Тошнота или дискомфорт в желудке, иногда вплоть до рвоты.
7. Ощущение слабости или головокружения, возможен тремор (дрожь) в руках.
8. Сердцебиение учащается, иногда ощущаются перебои в сердечной деятельности.
9. Сухость во рту и трудности с глотанием, ощущение кома в горле.

Эмоции:

1. Интенсивный страх и тревога, граничащие с паникой.
2. Ощущение безысходности и безнадежности.
3. Чувство подавленности и отчаяния.
4. Возникновение ярости или агрессии без видимой причины.
5. Сильная грусть или чувство одиночества, несмотря на окружение людей.
6. Чувство утраты контроля над ситуацией, а иногда и над собственными действиями.
7. Стыд за свои эмоции или состояние.
8. Полное эмоциональное истощение, ощущение опустошенности.

Мысли:

1. Постоянное прокручивание негативных ситуаций и сцен в голове.
2. Полная потеря веры в позитивные исходы – «Я не смогу с этим справиться», «Всё безнадежно».
3. Навязчивые мысли о своей несостоятельности и беспомощности.
4. Думание о прошлом и сконцентрированность на своих ошибках и неудачах.
5. Безопасные мысли о будущем, порой с элементами катастрофизации – «Ничего хорошего больше не будет», «Всё будет только хуже».
6. Постоянные вопросы самому себе – «Почему это слу-

чилося именно со мной?», «Что я сделал не так?».

7. Трудности с принятием решений, даже с самых простых – «Не знаю, что делать», «Никакое решение не кажется правильным».

8. Мысленные сценарии побега от ситуации, вплоть до мыслей о самоуничтожении.

Такое описание охватывает основные аспекты кризисного состояния – физическое, эмоциональное и интеллектуальное. Это позволяет глубже понять, что испытывает человек в подобной ситуации.

Умение осознавать, что происходит у вас в каждой зоне, особенно во время кризисных состояний, обязательная и жизненно необходимая практика.

Понимая, что происходит с вами, вы можете начать работать с любой зоной удобным для вас методом, и тогда две остальные также начнут выравниваться.

Вы можете начать работать с мыслями, добиться успеха и тогда, автоматически тело и эмоции станут восстанавливаться. Также вы можете работать с телом и эмоциями, например через ребёфинг или холотропное дыхание, и, при достижении успеха и выравнивании эмоций, мысли также изменятся.

В нашей работе мы будем действовать через все три области психики, но особенное внимание уделим работе с эмоциями и рациональным планом, прежде всего потому, что

формат книги может быть ограничен именно этими инструментами.

Однако я очень рекомендую вам освоить дыхательные трансперсональные практики, так как они ускоряют работу в состоянии кризиса кризисах в десятки раз.

Давайте представим, что мы начали работу с кризисом через сферу эмоций, просто набравшись духу и тотально погружившись в переживания, позволив себе полностью прожить всю боль, отчаяние или горе.

Если нам удастся действительно прожить эмоцию и освободиться от нее, то на всех уровнях состояние изменится, и изменится одновременно.

Вот как могут измениться мысли и физическое состояние после такого процесса

Физическое состояние:

1. Урегулирование дыхания. Вместо быстрого и поверхностного дыхания, дыхание становится более глубоким и спокойным, что способствует уменьшению напряжения и тревоги.

2. Снятие напряжения. Мышцы постепенно расслабляются, особенно в области шеи, плеч и спины. Уходит ощущение зажатости.

3. Снижение головной боли. Головная боль и давление

в висках и затылке уменьшаются или исчезают.

4. Уменьшение тошноты. Становится меньше дискомфорт в желудке, снижается тошнота.

5. Стабилизация сердцебиения. Сердечный ритм становится более равномерным и спокойным.

6. Снижение потоотделения. Ладони и подмышки перестают так сильно потеть.

7. Общее улучшение самочувствия. Появляется чувство легкости в теле, исчезает или значительно снижается головокружение и слабость.

Эмоции:

1. Уменьшение страха и тревоги. Страх и тревога значительно уменьшаются, появляется чувство контролируемости ситуации.

2. Внутренний покой. Появляется чувство умиротворения, эмоционального облегчения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.