

18+ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АНТИХРУПКОСТЬ

противоядие от
расчеловечивания в
эпоху КОГНИТИВНЫХ ВОЙН

Вячеслав
Козлов



Вячеслав Козлов

**Психологическая Антихрупкость:
противоядие от расчеловечивания
в эпоху когнитивных войн**

«Издательские решения»

Козлов В. В.

Психологическая Антихрупкость: противостояние
от расчеловечивания в эпоху когнитивных войн / В. В. Козлов —
«Издательские решения»,

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ
ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН
И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Автор, практикующий психолог с 25-летним стажем,
показывает, как давление систем превращает человека в «биодрона», лишая
субъектности и смыслов. В основе — авторская модель психологической
антихрупкости: 13 принципов и диагностическая карта состояний,
позволяющая определить, где вы теряете себя, и как себя вернуть. Это
не теория, а набор конкретных инструментов, чтобы вернуть себе контроль
над жизнью и превратить кризисы в ресурс. Для тех, кто чувствует, что теряет
себя, и готов сопротивляться.

© Козлов В. В.

© Издательские решения

Содержание

Психологическая Антихрупкость: противоядие от расчеловечивания в эпоху когнитивных войн	6
Предисловие	7
Часть 1. Введение	8
Глава 1. Как найти то самое слово, которое всё объясняет	8
Глава 2. Миф об успешном успехе, или как многих из нас обманули	10
Глава 3. «А ты кто такой?!», или почему ты решил, что стоит читать эту книгу?	13
Глава 4. Коротко о том, как читать эту книгу, или как влюбиться в неё с первой главы	15
Часть 2. Карта психологической Антихрупкости	17
Глава 1. Точка отсчёта. Где ты сейчас, дорогой читатель?	17
Глава 2. Треугольник «Успешный успех», или как нам продают «псевдонеуязвимость»	20
Глава 3. Треугольник «Проблема».	23
Глава 4. Дверь из треугольника в треугольник	27
Глава 5. Треугольник «Кризис», или когда все рушится	30
Глава 6. Сбитый летчик	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Психологическая Антихрупкость: противоядие от расчеловечивания в эпоху когнитивных войн

Вячеслав Валерьевич Козлов

© Вячеслав Валерьевич Козлов, 2026

ISBN 978-5-0071-2048-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Психологическая Антихрупкость: противостояние от расчеловечивания в эпоху когнитивных войн

На основе научного подхода,
3000 тысяч клиентских историй
и личного опыта автора.

Аннотация, или что лежит в основе этой книги.

Проведено свыше 3000 консультаций, обработано более 400 личных карточек клиентов, и это только за последние 5 лет. Проанализировано огромное количество материала, сложных клиентских историй, невероятно интересных и захватывающих кейсов. Все это с целью найти решение задачи: как человеку преодолеть всевозможные кризисы и не стать биодроном, марионеткой, рабом, которого пользуют и используют себе в угоду другие люди. И не только какие-то отдельные «плохие» люди, но и привычные и, казалось бы, обычные системы: семьи, корпорации, социальные институты и прочие человеческие объединения и структуры.

Почему, проживая кризисы, одни ломаются и перемалываются в труху, другие выживают и сохраняются, а третьи выходят из них с дивидендами? Почему одни извлекают уроки из сложных ситуаций, а вторые раз за разом прыгают на одни и те же грабли? Что на самом деле лежит в основе этого различия? Какие ловушки содержат в себе призывы повторить истории харизматичных представителей культа «успешного успеха»? Что незримое и скрытое влияет на каждого из вас и только и ждет, чтобы вы попались на невидимый крючок? Как вы расстаетесь со своей волей и разумом, при этом сохраняя иллюзию, что вы хозяин своей судьбы?

Вы привыкли к термину «Кризис». Многие знакомы с ним не понаслышке: измены и разводы, сложные жизненные выборы, потеря здоровья и имущества, крах в делах и карьере, да мало ли чего еще бывает. При этом жизнь не стоит на месте и не так давно появился новый термин «Метакризис». Это про то, что жизнь подготовила для всех и каждого новый вызов. Более того, когда мы с коллегами стали изучать этот феномен, то с удивлением и беспокойством обнаружили, что он уже мощно вошел в нашу жизнь, а мы только-только стали его различать. Он плотным слоем вокруг нас, а мы как рыбы, которые не подозревают о существовании воды. Мы все уже давно являемся участниками когнитивных войн, а точнее — мишенями.

Удивительным и радостным открытием было обнаружение того, что я назвал «Психологическая Антихрупкость». Радостным, потому что это именно то, что поможет каждому при встрече с Метакризисом. И не только преодолеть его, но и выйти из этой истории с профитом для себя. А удивительным, потому что она есть у каждого из нас, так как дана нам от природы. Это как ген в нашей ДНК, который можно активировать или «частичка бога», которую надо обнаружить и дать ей раскрыться. Хотя это не простая и сложная внутренняя работа.

Почему это стало так актуально именно сейчас? Потому что человек еще никогда не жил в мире такого технологического, и иных видов, прогресса, который настолько сильно меняет, а все чаще и совершенно чудовищно, подменяет реальность. По крайней мере в известном периоде человеческой истории. Наша психика просто не успевает адаптироваться, и нередко внутреннее напряжение зашкаливает. Мы только в самом начале этого невероятно драматичного, болезненного, удивительного и захватывающего процесса.

В книге предложена не только теория. В ней собраны практические рекомендации и упражнения, которые я предлагаю своим клиентам и участникам образовательных программ и тренингов. Они помогут вам обнаружить, развить и укрепить вашу психологическую Антихрупкость.

Предисловие

«Скажите, а чем я Вам запомнюсь?» — спросил я Юлию на финальной встрече.

«Вы знаете, много чем, при этом хотелось бы особенно выделить одну вещь. Мы знакомы три года. Вы многим честно и открыто делились. И для меня Вы человек, который попадая в очень сложные и непростые ситуации, умудряетесь как-то из них выйти с интересными приобретениями и находками. Думаю, вот этим» — откликнулась она.

«Т.е. с Вы считаете, что на моем гербе, если бы такой был, было бы написано — из жопы с дивидендами?» — уточняю я.

«Ну, если угодно, то так» — улыбается на прощание Юлия.

Этот диалог случился 10 лет назад. Я прохожу трехлетнюю программу повышения квалификации в Питере. Мы завершали терапевтическую работу, которая была частью этой программы. Юлия была моей психотерапевтом. В работе с ней было сделано много важных открытий и неожиданных находок.

Наша финальная встреча мне запомнилась именно этим выводом. Фраза засела у меня в голове. И, как вы увидите в дальнейшем, много чего определила.

Часть 1. Введение

Глава 1. Как найти то самое слово, которое всё объясняет

Разговор с Ярославом не клеился с самого начала. У вас же бывало такое: вроде человек приятный, говорит понятно, а вот друг друга вы всё равно не понимаете? Вот и мы сидели, смотрели друг на друга через экраны ноутбуков — он в Москве, я в Челябинске — и дружно молчали. Молчание было настолько громким, что я уже готов был спросить у него про погоду или свериться, не смотрел ли он последнюю серию популярного сериала.

Наконец, я сдался первым и сказал честно:

— Ярослав, мы, по-моему, не совсем друг друга понимаем.

Он задумчиво кивнул:

— Тогда давайте зайдём с другой стороны. Ответьте мне на вопрос: если человек совершил смелый поступок, то он какой?

Я немного удивился — вопрос казался детским:

— Ну, очевидно, что он... смелый?

— Отлично! А скажите, жилой комплекс может быть смелым?

Тут я задумался, но согласился:

— Может быть, да.

— А автомобиль может быть смелым? Или косметика?

Он явно к чему-то вёл, и я, стараясь не спугнуть мысль, подтвердил:

— Может, конечно, может.

Ярослав оживился, кажется, мы нащупали кусочек взаимопонимания:

— То есть существует какая-то метаидея, которая проявляется через разные формы. Что-то общее, объединяющее всё это. Скажите, а какая метаидея объединяет всё, что делаете вы?

Этот вопрос застал меня врасплох. Что объединяет мои консультации, тренинги, лекции, выступления на телевидении, книгу, гранты и многочисленные посты в социальных сетях? Действительно, ведь есть что-то такое, что пронизывает всё, что я делаю. Но что?

Я задумался. Обычно у меня есть ответ почти на любой вопрос, но сейчас ответ упорно от меня ускользал.

— Хотите, я подскажу? — Ярослав прервал моё напряжённое раздумье.

Я не просто хотел подсказку — я ждал её как ждут сочного стейка после диеты. Дело в том, что этот вопрос занимал меня уже давно. Я перебрал кучу вариантов, просмотрел тонну книг и статей, отправил Ярославу заранее ссылки на свои ресурсы и даже свою книгу, в надежде, что он поможет мне найти эту точку сборки. И вот теперь он собрался дать подсказку.

— Очень хочу! — с готовностью ответил я.

Ярослав выдержал небольшую паузу и произнёс всего одно слово:

— Антихрупкость.

В этот момент у меня в голове раздался тихий шелчок. Словно десятки маленьких пазлов, которые до этого валялись в беспорядке, начали дружно соединяться друг с другом, образуя одну большую картину. Мои консультации, программы обучения, выступления, отклики клиентов и собственные размышления и личный опыт — всё это мгновенно стало складываться в логичную мозаику. Оказывается, все эти годы я ходил вокруг да около, но так и не видел очевидного: все мои проекты объединяет идея психологической антихрупкости!

Ярослав, кажется, заметил, что у меня в голове уже происходит какая-то бурная деятельность:

— Щёлкнуло?

— Щёлкнуло, — честно признался я. — И каков теперь следующий шаг?

Он улыбнулся:

— Завершите своё исследование и напишите об этом книгу. У вас обязательно получится.

На этой оптимистичной ноте наша встреча завершилась.

Я откинулся на спинку кресла, ощущая облегчение и вдохновение. Иногда нужно просто, чтобы кто-то со стороны произнёс очевидную вещь, и тогда всё сразу становится понятно. Это как искать очки по всей квартире, а потом кто-то говорит: «Они же у тебя на голове!»

Так и с антихрупкостью: оказалось, что она была у меня перед глазами все эти годы, но я её просто не замечал.

Теперь путь стал понятен. Ну что ж, друзья, впереди нас ждёт книга про психологическую антихрупкость. И судя по тому, как неожиданно мы нашли это слово, скучно нам точно не будет!

Глава 2. Миф об успешном успехе, или как многих из нас обманули

Друзья, у меня для вас две новости: хорошая и плохая. Начнём с плохой — нас всех сильно и талантливо обманули. Теперь хорошая — мы, кажется, начинаем это понимать.

Примерно сто лет назад (звучит как начало сказки, правда?), психология как наука активно развивалась и искала ответы на важный вопрос: «Почему людям бывает так плохо?». Тогда психологов интересовали в первую очередь проблемы и болезни — это казалось логичным, ведь если у человека что-то болит, сначала нужно разобраться именно с этим. Этому даже было придумано название — «дезадаптивное состояние».

Постепенно специалисты стали всё лучше понимать, как помогать тем, кто страдает. Стало скучно разглядывать одни болячки, и психологи задумались: «А что если мы посмотрим на нормальных, обычных людей?». И наука переключилась на изучение того, что можно назвать «нормальным состоянием» или «адаптивным состоянием», проще говоря — обычной жизнью обычных людей.

Со временем и здесь всё стало более-менее понятно, и снова захотелось чего-то свеженького. Психологи начали смотреть на совершенно другое — на тех, кто не просто справляется с жизненными трудностями, но и извлекает из них огромную пользу. Этих людей называли «сверхадаптивными». Это такие товарищи, которые выходят сухими из воды и с полными карманами конфет там, где остальных перемалывает и превращает в грустное овощное рагу. Наверняка у каждого из вас найдётся хотя бы один такой знакомый, которому удаётся вот так же победоносно выплывать из любых жизненных штормов.

И тут в игру вступили «маркетологи». Они внимательно посмотрели на это дело и воскликнули: «Да это же просто золотая жила!» И предложили нам очень простой и страшно привлекательный миф:

Во-первых, есть люди, которым плохо всегда и везде — такие вечные неудачники. Их жалко, они уязвимы и несчастны. Таким быть никому не хочется.

Во-вторых, есть люди обычные — среднестатистические. Они не плохие и не хорошие, просто «нормальные». Такие, знаете, ни рыба ни мясо. Вроде жить можно, но звезд с неба не хватает. Быть таким вроде не позорно, но и гордиться особенно нечем.

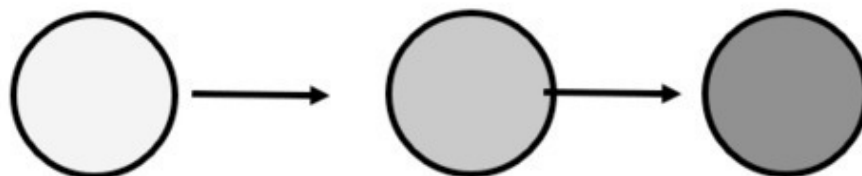
Ну и, конечно, есть третий тип — успешные и неуязвимые герои. Они пьют кофе, который дороже вашей зарплаты, ездят на машинах стоимостью в квартиру, и выглядят так, словно их жизнь — непрерывный праздник. Они неуязвимы и всегда счастливы. Именно к ним все и должны стремиться — ну это ж очевидно, правда?

Логика «маркетологов» выглядела так: раз ты можешь стать успешным, значит должен! И понеслось. Добро пожаловать в «культ успешного успеха», где быть нормальным скучно и серо, а быть уязвимым — страшно и стыдно. Теперь надо показать миру, что ты успешен и неуязвим, ну или хотя бы притвориться.

А как показать, что ты такой успешный и счастливый? Ну конечно — обложиться атрибутами успеха: дорогие бренды, гламурные путешествия, вечеринки и

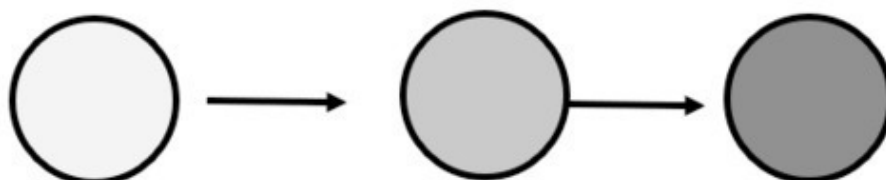
Куда смотрит психология?

Деадаптация Адаптация Сверхадаптация



Мифы, которые из этого создали «маркетолухи»

Неудачник Нормальный Счастливчик



Все
плохо

Бывает
по-разному

Успешный
Успех

бесконечные селфи с идеальной улыбкой. Нельзя показывать слабости, проблемы и неудачи. Их нужно тщательно прятать за яркой, красивой и до неприличия дорогой маской.

И «маркетологи» начали нам продавать:

тренинги харизмы и брутальности,

марафоны по счастью, желаниям и даже шпагату,

курсы по сексуальности от людей, которые живут с кактусом,

и вебинары «Как стать богатым за три дня, не вставая с коврика для йоги».

Народ это все покупает, а «маркетологи» начинают радостно потирать руки и пересчитывать доходы. Потому что всё это счастье, все эти «атрибуты успеха» стоят огромных денег, времени и сил, а человеку при этом только кажется, что он стал счастливее. На самом деле он

стал ещё более уставшим, уязвимым и несчастным. Маска становится тяжёлой, её неудобно носить, но снять страшно — а вдруг все увидят, что король-то, оказывается, голый?

Ко мне, как психологу, регулярно приходят люди, которые поверили в этот миф и разочаровались. Молодые предприниматели чувствуют себя обманутыми после бизнес-курсов, обещавших лёгкий и быстрый успех. Состоявшиеся бизнесмены устали от бесконечной гонки, заплатили за успех такую цену, что теперь вообще ничего не хотят. Женщины, пройдя десятки женских марафонов, надышавшись маткой и начистив чакры до блеска, вдруг обнаруживают себя в полном одиночестве и тупике. И всё больше людей оказывается в подобной ситуации.

Парадоксально, но факт: чем сильнее человек стремится стать неуязвимым, тем более хрупким он становится в итоге. Ведь в попытках поддерживать идеальный образ мы ещё больше теряем контакт с реальностью. А кроме реальности у нас, простите за банальность, вообще ничего нет. Реальность не любит, когда от неё слишком далеко убегают, и обязательно возвращает обратно — обычно очень жёстко.

Неужели этот миф об успешном успехе — всё, что нам остаётся? Нет, друзья! Выдохните спокойно — есть альтернативный путь. В следующих главах мы как раз и поговорим о том, что такое настоящая антихрупкость и сверхадаптивность, и как перестать попадаться в ловушки «маркетологов» и их фальшивые обещания.

Глава 3. «А ты кто такой?!», или почему ты решил, что стоит читать эту книгу?

Помните сцену из книги «Золотой телёнок», когда возмущённый Паниковский вопит на Остапа Бендера: «А ты кто такой?!». Этим он пытался выяснить: почему вдруг Бендер решил тут всем командовать и хватает ли у него на это ума и сил? Прекрасный вопрос! Вот примерно то же самое сейчас, наверняка, хотите спросить и вы, открывая эту книгу: «А ты кто такой, уважаемый автор, чтобы нас тут чему-то учить?»

Что ж, справедливый вопрос. Если вы уже устали от книжек про «успешный успех», написанных людьми, единственное достижение которых — написание оных книжек, то мы друга друга отлично поймём.

Итак, кто же я такой, и почему решил рассказывать вам про психологическую антихрупкость?

Честно признаюсь: в прошлом я был самым настоящим последователем и проповедником культа «успешного успеха». В возрасте 25 лет я поставил перед собой дерзкую цель: через пять лет заработать миллион долларов. Звучало круто, амбициозно и, главное, очень по-взрослому. Сказать, что я сильно включился в эту игру — это ничего не сказать. Включился по полной!

И вот ровно через пять лет моя группа компаний заработала не один, а даже полтора миллиона долларов прибыли за год. Цель достигнута, я крутой, аплодисменты, фанфары, конфетти... И тут возникает вопрос: а счастье-то где? Ведь за эти пять лет развалился мой первый брак, маленького сына я видел реже, чем собственную спину, а однажды пережил остановку сердца (да-да, оно оказалось не железным, как выяснилось). И вот я смотрю на достигнутые результаты, размышляю и думаю: «А оно мне вообще надо было?». Ответом было решительное «Нет».

После этого я попытался жить поспокойнее и поразмереннее. Женился во второй раз, завёл ещё троих прекрасных детей и почти полностью ушёл из бизнеса. Стал преподавать психологию в университете, много консультировал, издал книгу, выступал на телевидении, организовал сообщество психологов. Ну казалось бы, живи и радуйся, спокойно и стабильно. Но, похоже, это было не для меня.

Однажды моя вторая жена решила стать блогером. Её увлекла идея успеха в интернете, она стала вкладывать огромные ресурсы в обёртку и пустые тренды. Меня же страшно раздражала эта бессмысленная трата времени и сил на абсолютно пустую оболочку. Наши разговоры по этому поводу всё чаще перерастали в горячие споры и скандалы, пока однажды я не сказал, что хочу развестись. И тут понеслось...

Жена решила хайпануть напоследок и публично объявила, что я её не просто бросил, но ещё и избил. Был разгар пандемии ковида, новостей было мало, и СМИ с радостью подхватили эту историю. Каждый утюг в городе вещал, что известный психолог из Челябинска (то есть я) избил свою жену. Затем выяснилось, что якобы я этим занимался регулярно. А потом оказалось, что я вообще продавал наркотики налево и направо, и ещё занимался госизменой чуть ли не каждое утро, причем наедине с самим собой. Вот тут уже все поголовно дети лейтенанта Шмидта меня бы зауважали и приняли за своего, а не только Паниковский.

Мой мир рушился стремительно и беспощадно, и я на своей шкуре пережил, что такое настоящая гражданская казнь, через которую меня от нечего делать — ковид же, скучно всем — хотели провести. В какой-то момент мне казалось, что я больше не поднимусь. Но всё же смог. Более того, я не просто выдержал этот удар судьбы, но и извлёк из него огромную пользу — я начал активно исследовать феномен психологической антихрупкости.

Пять лет я занимался этим исследованием на своём личном опыте, изучал примеры своих близких и знакомых, а также сотни историй моих клиентов. Я убедился, что психологическая

антихрупкость — это именно то, чего очень не хватает большинству людей, оказавшихся в тяжёлых ситуациях.

Теперь я точно знаю, кому и зачем нужна эта книга. Вот два варианта:

Если вы оказались в среде с повышенным стрессом: это может быть бизнес, профессиональный спорт, политика, публичная деятельность, служба в силовых структурах, криминал и так далее. В общем, если вокруг вас конкуренция, конфликты, давление и постоянная борьба за выживание, эта книга станет вашей настольной инструкцией.

Если на вас внезапно обрушилась тяжёлая ситуация: фатальная болезнь, предательство близких, развод, крах бизнеса, потеря родного человека, тюремное заключение или серьёзные проблемы, с которыми трудно справиться. Эта книга поможет вам не просто пережить кризис, но и выйти из него с огромной личной выгодой и дивидендами.

Ну а если в вашей жизни всё тихо и спокойно, то вы можете закрыть эту книгу и положить её на полочку. Потому что в жизни действует очень простой принцип: «Что позвали, то и пришло». Лучше не тревожить жизнь понапрасну, если всё и так хорошо.

Однако если вы уже оказались в одной из двух вышеперечисленных категорий, а может даже в обеих сразу, то знайте — вы держите эту книгу в руках не случайно. Я уверен, вы найдёте здесь то, что поможет вам выдержать и пройти испытания с профитом для себя. Почему я так уверен? Потому что мне говорят об этом мои коллеги и клиенты. Это они дали мне прозвище: «Психолог, который помогает, когда другие не смогли».

Итак, пора определить главное. О чём же эта книга?

Она — о психологической антихрупкости.

Психологическая антихрупкость — это качество, способность и состояние нашей психики, которое позволяет нам не просто справляться с тяжёлыми ситуациями и стрессом, но и выходить из этих испытаний с выгодой и пользой для себя.

Я абсолютно уверен, что в каждом из нас есть ген психологической Антихрупкости, «частица бога» если угодно. Наша задача ее обнаружить, развить и укрепить. Только это помогает нам противостоять Метакризису и выживать в когнитивных войнах. Этого в нашей жизни уже гораздо больше, чем мы думаем.

А теперь, друзья, настало время разобраться в этой теме как следует. Устраивайтесь поудобнее — будет интересно!

Глава 4. Коротко о том, как читать эту книгу, или как влюбиться в неё с первой главы

Ну что ж, раз вы открыли эту главу, значит, уже сделали первый шаг. И тут я, как заботливый проводник, хочу ненавязчиво подсказать, как лучше пройти этот маршрут и не потеряться среди терминов, историй и неожиданных поворотов.

Эта книга состоит из **двух частей**. Они как два крыла у самолёта: можно, конечно, полететь и на одном, но вряд ли это будет безопасно. Поэтому — кратко о главном:

Первая часть: «Карта психологической антихрупкости»

Здесь мы с вами займёмся навигацией. Вы узнаете:

Что такое психологическая антихрупкость, и из чего она складывается;

Чем она отличается от обычного состояния (и почему «нормальность» — это ещё не предел мечтаний);

Что происходит, когда человек становится хрупким;

И, наоборот, что может случиться, если погнаться за неуязвимостью, и как понять, что мы купились на «успешный успех»;

Что с нами происходит в Кризисе и как это пережить;

Что такое Метакризис и расчеловечивание до состояния биодрона, а также как этому противостоять.

Каждую идею я постарался иллюстрировать жизненными историями, чтобы вы не зевали, а где-то даже узнавали себя, своих друзей или соседа Витю. Главное — вы сможете понять: **где вы сейчас** на психологической карте, **как вы туда попали** и самое важное — **как оттуда выйти**, если вам вдруг не нравится пейзаж. А заодно — что прекратить делать с собой (или не позволять делать другим), чтобы не оказаться в месте, где вы и даром не хотели бы находиться.

Вторая часть: «Принципы психологической антихрупкости»

А вот здесь начинается прикладная магия. Мы вместе разберём:

Какие принципы есть и как реально они работают;

Как эти принципы применять в жизни — не в теории, а на практике (в семье, бизнесе, отношениях, да хоть в дачном кооперативе);

Как взрастить в себе антихрупкость и не потерять её при первом же налоговом уведомлении или токсичном собеседнике.

Эти принципы написаны понятным, а не «психологически заумным» языком. Вы легко сможете использовать их, чтобы:

Сделать антихрупкой свою жизнь;

Защитить от «жизненных землетрясений» свой бизнес (даже если он состоит из вас и кофемашины);

Укрепить семейную систему, особенно если в ней живут три поколения и один очень шумный кот;

И помочь другим людям — детям, друзьям, коллегам, если вы неравнодушны к их судьбам.

Как читать?

С любого места. Правда! Это как хороший сериал — можно начать с третьей серии, но потом всё равно вернётесь к первой, потому что интересно, как всё началось.

А лучше — по порядку. От корки до корки, по главе за раз и с карандашом в руке. Так вы не пропустите важные детали и не упустите нить, которая связывает всё вместе. Поверьте, я эту нить искал долго.

И да, читайте активно!

Берите **карандаш, маркер, наклейки**, да хоть кисточку — подчёркивайте важное, загибайте уголки, делайте заметки, пишите на полях свои мысли, открытия, вопросы. Эта книга — не музейный экспонат. Она должна работать. Даже если вы в порыве вдохновения нарисуете на обложке дикобраза — я не против.

Кстати, стрелочки, восклицательные знаки, вопросики на полях и прочая символика, которую вы привыкли использовать, тут только приветствуются. Чем живее книга в ваших руках, тем живее будет результат в вашей жизни.

В общем — **не сдерживайте себя**. Это не книжка, которую ставят в стеклянную витрину или на пыльную полку. Это рабочая тетрадь взрослого человека, который хочет вырасти крепким, устойчивым и... антихрупким.

Погнали!

Часть 2. Карта психологической Антихрупкости

Глава 1. Точка отсчёта. Где ты сейчас, дорогой читатель? Всё начинается с нормальности, твоей

На любой уважающей себя карте должна быть точка отсчёта. Красненькая такая: «**Вы здесь**». Без неё всё путешествие — пустая трата времени и сил. Вот и мы начнём с неё. Только у нас вместо GPS — **психологическая координатная сетка**.

Если коротко: я искренне верю, что мы **все рождаемся нормальными и адаптивными**. Да, даже те, кто кричит на кассиров или пишет гневные комментарии на YouTube. Просто потом с нами начинается происходить жизнь. Та самая. С нервами, ипотеками, неудачными свиданиями, гениальными идеями и провалами. И вот на этом фоне нормальное состояние — не какая-то скучная «ноль эмоций», а база, на которой строится всё.

Что такое нормальное состояние по-настоящему?

Это не про то, что ты всегда счастлив и на позитиве. Это когда ты **уверен в себе**. Не как Супермен, конечно — но спокойно, по-человечески уверен. Уверенность — это как хороший Wi-Fi: когда он есть, всё работает. Когда его нет — начинаются сбои, тормоза и паника.

Так вот, **уверенность в себе** — это не подарок богов и не случайный бонус. Она складывается из трёх вещей. Представим треугольник. Назовём его Треугольником УВС (уверенность в себе) и три его вершины:

1. Самооценка

Ты не доказываешь себе или миру, что достоин. Ты просто **знаешь** это. Не из гордыни, а из внутреннего понимания: «Я нормальный человек. Я имею право». Я достоин, ценен, любим, важен, значим и т. д. Это как дышать — не надо разрешения.

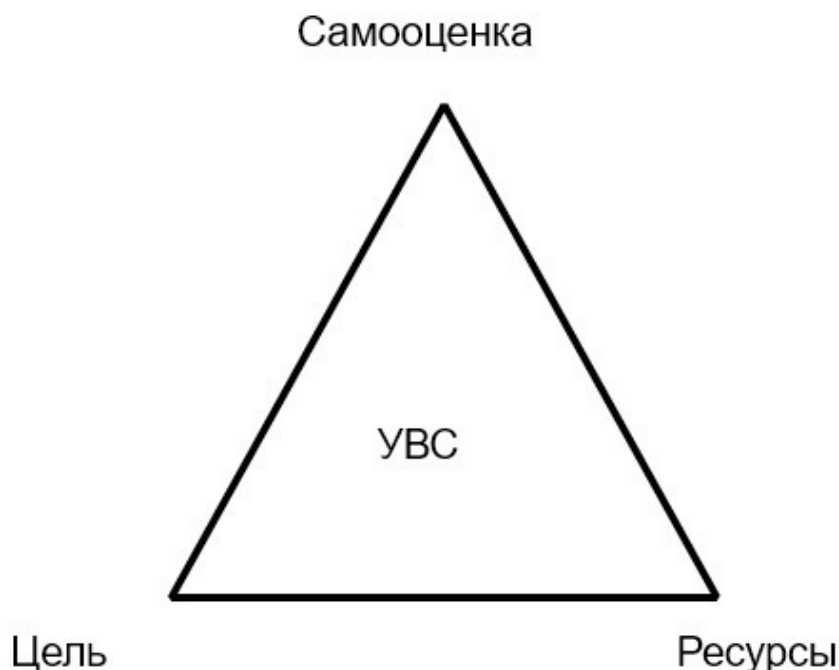
2. Цель.

Ты точно знаешь, чего хочешь. Не потому, что кто-то сказал, а потому что сам решил. Не «надо выйти замуж до 30», а «я хочу близких и тёплых отношений». Разница колоссальная. Более того, ты знаешь, чего ты хочешь до деталей: килограммы, рубли, штуки, часы, метры и т. д.

3. Ресурсы

У тебя (или рядом с тобой) есть всё необходимое, чтобы добиться желаемого. Если чего-то не хватает — ты знаешь, где это взять. Условно: у тебя или уже есть ключ от двери, или ты точно знаешь, что он спрятан под ковриком.

Треугольник «Уверенность в себе» (Нормальное или Адаптивное состояние)



Когда всё три работают — ты летишь. Не в эйфории, а уверенно, спокойно, как пилот, у которого всё под контролем. Но стоит выпасть хотя бы одному элементу — и ты уже не летишь, а трясешься в кресле и сильно переживаешь, а не закончится ли это все в ближайшем будущем, причем самым драматичным образом.

Что происходит, когда один из углов треугольника отваливается?

Нет ясной цели? Добро пожаловать в клуб «Меня попросили, и я с неохотой согласился». Делаешь что-то, вроде бы не против, но кайфа ноль. Потому что не твоё. Более того, внутри смятение, растерянность, а также раздражение и дискомфорт от непонимания, чего ты здесь делаешь и кому оно надо.

Нет ресурсов? Даже если цель есть, и ты прекрасен, если нет поддержки, знаний, денег или времени — тревожишься. Будто идёшь в бой с водяным пистолетом. Это как плохо подготовиться к экзамену — хоть и ходил на все лекции и понимаешь, что достоин пятерки, при этом отдаешь себе отчет, что прямо сейчас знаний может не хватить.

Нет самооценки? Это особенная боль. Даже если цель твоя, даже если ресурсы у ног — ты просто не веришь, что можешь. И саботируешь всё по-тихому. Типа: «А вдруг мне не положено?» На самооценке поставим отдельный акцент, мы еще не раз к ней вернемся.

Быстрая самопроверка: а ты уверен сейчас?

Когда в жизни что-то не клеится — загляни в этот треугольник. Спроси себя:

Я правда знаю, чего хочу? Прямо вплоть до мелочей чего и как?

У меня есть силы, знания, деньги и все необходимое для этого?

Я действительно чувствую себя достойным получить желаемое?

Если на любой из пунктов «ну... не совсем», то не паникуй. Просто пора подтянуть этот угол — и треугольник снова заработает.

Практический вывод: как вернуть себе уверенность

Выясни, чего ты хочешь — лично ты. Не мама, не начальник, не друг. Ты. Пока не ясно — отдохни от решений. Сначала найди вектор.

Оцени ресурсы. Чего не хватает? Это вообще реально достать? Может, рядом есть человек, который может поддержать? Или навык, который можно освоить?

Поработай с самооценкой. Если внутренний голос твердит «не выйдет», спроси его: «А ты кто такой вообще?» и запиши ответ. Он многое прояснит. И да, иногда достаточно просто сказать себе: «Я действительно могу» и «Я на самом деле достоин».

Перекрёсток решений. Где ты свернёшь?

Итак, мы стоим на психологическом перекрёстке. Указатели такие:

Направо — в неуязвимость. Это миф из рекламы: будь железным, улыбайся 24/7, достигай всё и сразу. Обычно это путь к выгоранию. Назовем это место «Успешный успех»

Налево — в хрупкость. Будешь бояться, жаловаться, страдать. Там много народу, но толку мало. Назовем это место «Проблема»

Назад — в кризис. Можно. Там хаос и ничто. Так и назовем это место «Кризис»

Прямо — в «Антихрупкость». Там, где ты не только не разваливаешься от ударов судьбы, но становишься от них жизнеспособнее.

Куда мы пойдём? Сперва мы пойдём вслед за «маркетологами». Т.е. в «Успешный успех». Направо. Куда они вас периодически и заманивают.

Почему мы туда пойдём? Потому что вы даже не представляете, как часто вы идёте именно в этом направлении и как мало вы себе отдаете в этом отчет.

Когда мы пойдём в антихрупкость? В самом конце. Тогда, когда станет понятно, что происходит в вашей жизни на самом деле и какую цену вы за это платите. Сперва мы побываем во всех тех местах, которые Антихрупкостью не являются, и вы научитесь их распознавать. Увидите маркеры, которые будут ясно показывать, куда на самом деле вы идёте или где вы только что побывали.

И запоминаем Треугольник УВС: самооценка, цель, ресурсы. Он — опорная модель, по нему мы и будем ориентироваться. В зависимости от того, как будут меняться вершины этого треугольника, вы будете понимать, где вы оказались и как это произошло.

Поверьте, с каждой главой вы будете узнавать много нового про свою жизнь. Не все открытия будут приятными и радостными. При этом все будет честно и точно.

Глава 2. Треугольник «Успешный успех», или как нам продают «псевдонеуязвимость»

В этой главе про ловушку. Причём не мышеловку, а ловушку «маркетологов», которые когда-то взяли хорошую психологическую идею, приправили глянцем, блёстками и впарили нам всем как культ «успешного успеха».

И вы попали в странное место, где обитают «успешные-успешные», те самые из запрещённых социальных сетей, с белыми зубами, фильтрами и понтами. Они красивые, богатые и сексуальные. И ещё какие-то в зависимости от того, амбассадорами какого ответвления культа «успешного успеха» они являются: здоровые, гибкие, веселые, музыкальные, с кучей коллекционных кактусов и т. д.

Что там происходит с нашим треугольником?

Угол первый — Самооценка превращается в «Маску»

Это уже не «я достойный», а «я должен выглядеть достойным». Это не «я живой», а «я — бренд». Значит надо соответствовать, чтоб быть принятым в этом клубе.

И вот вы надеваете маску, чтобы казаться сильными. Мужчины не плачут, женщины не злятся. Все улыбаются. Как дела? — Отлично! А внутри — тревога, грусть, злость, уязвимость. Но наружу — только тикет-смайл. И много-много атрибутов и аксессуаров, которые подтверждают, что ты крут, как только что сваренное яйцо.

Короче, это настолько же экологично — как принять душ в дождевике. Или заниматься сексом, стоя в гамаке и в противогазе.

Угол второй — Цель превращается в «Сверхцель».

Цель — хорошая штука. Но когда она становится единственной, когда она «любой ценой», то всё вокруг стирается. Мир превращается в тоннель, а ты бежишь к свету на другом конце.

Например, цель — заработать миллион. Достигаешь. Садишься. Думаешь: «И что теперь?» И вдруг понимаешь: ты не знаешь, чего хочешь. И даже не знаешь, что чувствуешь. Ты просто гиперфункционал — автомат по печатанию денег. Успешный? Да. Счастливый? Эээ... нет.

И это не выдумка. Я сейчас привожу примеры из клиентских историй.

Угол третий — Ресурсы превращаются в «Концепцию Д. Н. О.»

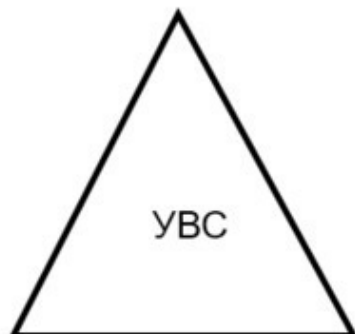
Вместо живого контакта с собой и реальностью — концепции. Что Должен. Как Надо. Чего Обязан.

Помните того грека с кроватью? Прокруст его звали. Он подгонял людей под стандарт: коротких растягивал, высоких обрезал. Вот и концепции делают с вами то же самое.

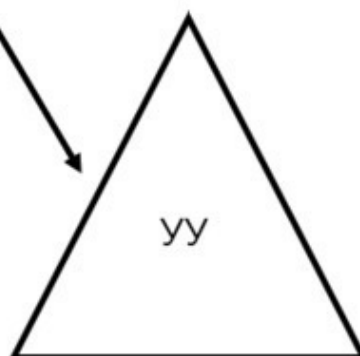
Типичный пример — мама с ребёнком-школьником в 11 вечера. Домашка не сделана. Ребёнок уже спит стоя, а мама шипит сквозь зубы: «Ты должен! Надо! Обязан!» И ведь понятно, что уже бесполезно, что завтра будет стыдно, но она не унимается, дожимает и выдавливая из всех сил. И всё, здравствуй, **аббревиатура ДНО: Должен, Надо, Обязан.**

Карта психологической Антихрупкости

Нормальное состояние



Квазисверхадаптивное состояние
(псевдонеуязвимость)



И вот ты уже живёшь не из «хочу», не из «чувствую», а из «как должно быть». Ты сам превращаешь себя в грустного или вечно раздраженного робота.

А что происходит потом? А потом наступает **психологическое «бац»**. Потому что эта игра в успешного-неуязвимого всегда заканчивается одинаково: ты падаешь. Либо на больничную койку, либо в депрессию, либо в экзистенциальный кризис.

И тогда ты приходишь на терапию и говоришь: «Слушайте, а я, кажется, заблудился. Я не туда бегу. И вообще живу не свою жизнь»

Вот почему важно осознавать: **неуязвимость, которую тебе предлагают — это не цель, а подмена, обманка, иллюзия.**

Маркетинг её продаёт под видом сверхадаптивности, но это всего лишь красивый развод. На самом деле вы выгораете и становитесь хрупким.

Но многие на него ведутся и мечутся в погоне за «успешным успехом»: желая вступить в клуб звезд и спрятаться за «маской», в попытке достижения «сверхцели», при необходимости соответствовать и исполнять концепции «Д.Н.О.» В этом всем сгорает невероятное количество внутренних ресурсов. И когда от вашей жизненной энергии остается лишь пепел и выжженное пространство, вы обнаруживаете себя в следующем треугольнике.

Мы назовем то место, в которое вы попадаете — «Проблема». А в следующей главе разберем три вершины проблемного треугольника.

**Треугольник «Успешный успех»
(Квазисверхадаптивное состояние)**



Глава 3 Треугольник «Проблема».

Как уверенность в себе превращается в самоедство — и что с ЭТИМ делать

В предыдущей главе мы разобрались, как «маркетологи» продали нам идею «успешного успеха» вместо живой человеческой устойчивости. И определились с маркерами, по которым можем обнаружить эту вредную покупку. Вот сегодня пойдём дальше и копнём в самую суть.

С чего начнём? Давайте снова с **нормальности**. Вот той самой, где человек вроде бы и не герой, и не развалина — просто живёт, дышит, платит налоги и пытается не сойти с ума в этом восхитительном мире.

Напомню тот ключевой треугольник, который мы взяли за основу наших размышлений. Уверенность в себе: треугольник, который всё объясняет

Запоминаем и еще не раз повторим формулу:

Уверенность в себе = Самооценка + Цель + Ресурсы

Снова представим этот треугольник:.

На одном углу — **самооценка**: «Я достоин. Я ценен. Я вообще-то ничего так!»

На втором — **цель**: «Я знаю, куда иду и зачем туда иду».

А на третьем — **ресурсы**: «У меня есть (или я найду) всё, чтобы добраться туда, куда хочу».

Когда вершины этого треугольника именно таковы, то внутри вас — **весёлый бодрый внутренний голос**, который говорит:

«Ты справишься, у тебя всё под контролем. Ну, почти всё. Ну ладно, хоть что-то, но и этого достаточно!»

Но стоит хоть одной вершине этого треугольника качнуться — и начинается веселье в духе «паника, паника, случится страшный ужас!».

Как нормальность становится хрупкостью? Как вы вообще попадаете в треугольник «Проблема»?

Есть два пути:

— Вы сожгли все свои внутренние ресурсы, выкупив у «маркетологов» идею «успешного успеха», и чуть не померли, пытаясь ее реализовать.

— Вы просто жили спокойно, а жизнь подбросила вам задачку со звездочкой в виде какой-то катастрофы, и возникло ощущение, что вас против воли забросили на американские горки и пристегнуть забыли.

Опишем, как трансформируются вершины исходного треугольника.

Карта психологической Антихрупкости



Допустим, вы тянете билет на экзамене. Готовились всю ночь. Но у преподавателя в рукаве ещё 16 вопросов, о которых вы даже не слышали. **Ресурсов маловато?** Конечно. Профессор в любом случае лучше разбирается в предмете и если захочет, то сможет «завалить» вас на экзамене. **Уверенность падает.** Рука дрожит. Треугольник расшатывается.

Или вот спор. Вас втянули в какой-то дурацкий диалог на кухне, а вы думаете: «А мне это вообще надо?», «Что я тут делаю?» У вас нет **Цели**, ради которой надо этот спор продолжать. Поэтому если вы продолжаете с жаром спорить, то аргументы путаются, голос срывается, вы злитесь и... опять — **нет внутренней устойчивости.**

И еще иллюстрация. Идете на свидание или важную встречу. Принарядились и настроились. А вас хорошенько окатывает проезжающая мимо машина, водой из грязной лужи. И вы видите в отражении витринного стекла какого-то чумастика. Что происходит с самооценкой в моменте? Может быть по-разному, но что-то точно происходит.

Если под удар попадает любая из вершин треугольника, то появляется внутреннее напряжение и треугольник трансформируется.

Состояние дезадаптивности/хрупкости или треугольник «Проблема»: как это выглядит

Во что превращаются знакомые нам вершины треугольника:

Самооценка → Самоедство и самокритика

Вместо «я молодец» — «я опять всё испортил, я не такой, я не туда, и вообще лучше бы меня не было». Самообвинение, самобичевание, самокопание, самоуничужение и т. д.

Цель → Проблема

Не «куда я иду?», а «где ещё что-то не так?». Проблемы множатся, как кролики. Всё внимание — на то, что не так. Постоянное ожидание подвоха и бесконечное решение стремительно растущего кома проблем. А ведь чтобы двигаться вперёд, нужно думать не только, как починить, но и «**а зачем вообще ехать?**». Мы уже не обращаем внимания на возможности, мы бесконечно что-то чиним и склеиваем.

Ресурсы → Дефициты и угрозы

Вместо «у меня есть силы и средства» — «мне не хватает всего: ума, уверенности, внешности, зарплаты и вообще всего, кроме долгов». А снаружи — мир, полный угроз: кризисы, тревожные новости, соседи с перфоратором, мерзкая погода, кредиторы и ужасные родственники.

Вот вам и **идеальный рецепт внутреннего хруста**. А потом жизнь, как вежливый, но строгий учитель, говорит:

«Проверка на прочность, погнали». И начинается то, что в народе зовётся «черной полосой», а в кабинете психолога — «рассказ о том, как НЕ сложилась моя жизнь».

Треугольник «Проблема» (Дезадаптивное состояние)



И вот вы уже не летите вперёд с развевающимся шарфом и блеском в глазах — а отбиваетесь от реальности, как от озверевших гусей.

Как вернуться обратно в нормальное состояние?

Когда мы:

— возвращаем себе **адекватную самооценку**;

— перестаём видеть в жизни только **проблемы и начинаем смотреть в сторону возможностей**;

— вспоминаем, что **у нас есть ресурсы и находим их**.

начинает возвращаться уверенность в себе, а также спокойное и расслабленное состояние.

Треугольник **уверенности в себе**. Не из глянца, не из мантр, не из «тренинга номер 72», а из **живого, человеческого опыта**.

Вывод для нормальных людей

Если вы поймали себя на мыслях вроде:

«Я опять всё испортил, со мной явно что-то не так»

«У меня ничего нет» или «Мне хронически не хватает: ума, смелости, везенья, сексуальности, красоты, харизмы и т.д.»

«Ну почему я постоянно решаю чьи-то проблемы вместо того, чтобы достигать чего-то своего?»

— поздравляю! Вы — не сбой в системе. Вы живой **человек**. Все что с вами происходит — нормальная реакция нормальной психики на ненормальные обстоятельства. И у Вас в руках нужная книга. В ней много ответов, подсказок, рекомендаций и прямых указаний.

Едем дальше!

Глава 4. Дверь из треугольника в треугольник

А как происходит переход из одного треугольника в другой? Что именно должно поменяться, чтобы он произошёл?

Самооценка — единственная дверь

Однажды на мастер-классе мне задали вопрос: «Почему ты так заиклен на вершине „самооценка“?» Я задумался. Это было справедливое замечание. По какой-то причине я действительно очень много внимания уделял именно этой вершине. Но сразу ответить на вопрос не смог.

Ведь и цели важны, и ресурсы. Но потом понял — самооценка это не просто одна из стен в комнате, это та стена, в которой **дверь**. Только через эту вершину можно выйти из треугольника уверенности в любой другой — или войти обратно.

Пока самооценка держится — можно многое пережить. Можно быть без чёткого плана. Можно не знать, где взять ресурсы. Но если внутри звучит: «Я справлюсь. Я достоин. Я имею право» — вы ещё крепко стоите на своих ногах. А вот если внутри начинает капать: «Что-то со мной не так», «Я хуже других», «Мне нельзя...» — вы уже в зоне турбулентности.

И эти мысли тихо, исподтишка подгрызают веру в себя:

«Меня не видят...»

«Я неинтересен...»

«Я недостаточно хорош...»

«Я не заслуживаю...»

И вот однажды они превращаются в грохочущий внутренний лозунг: **«Жизнь — дерьмо, а потом смерть»**.

Знаю, звучит грубо. Но вы ведь понимаете, о чём я. Это когда не хочется ничего. Когда каждый день — как понедельник без кофе. Когда даже просить помощи кажется постыдным. И страшно. Точка невозврата часто незаметна. Вроде ещё всё нормально. А потом — хоп, и ты внизу. Как сбитый лётчик, о котором мы поговорим в одной из следующих глав.

Я-Ок и Ты-Ок

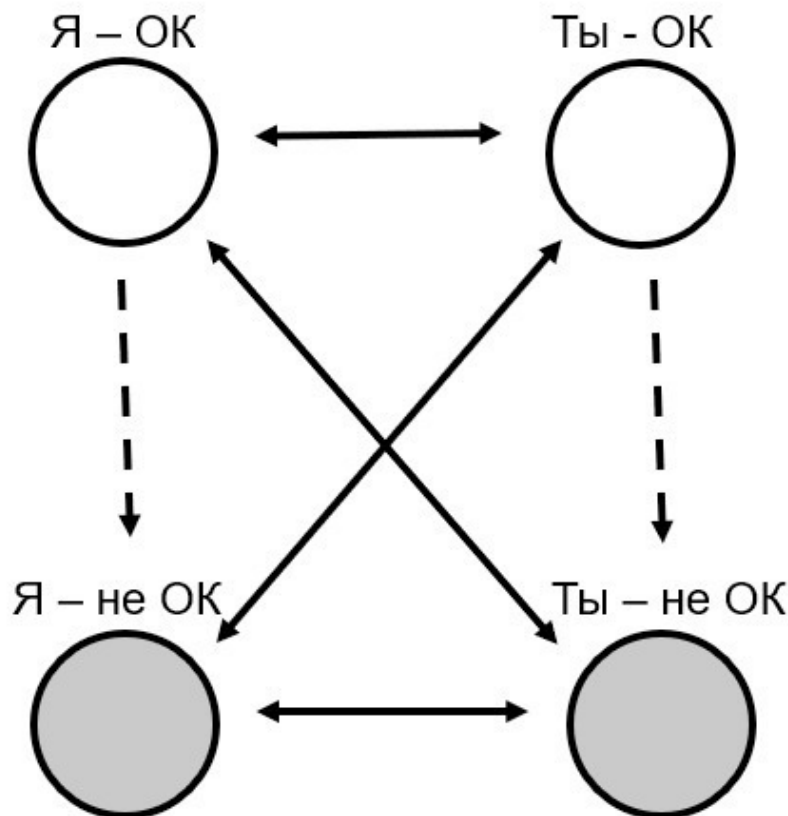
Но прежде затронем ещё одну важную тему. О том, на что ещё влияет то, как мы смотрим на себя и на другого.

Есть четыре принципиальных сценария.

— Я-Ок и Ты-Ок. Это когда вы считаете, что с вами все в порядке и с другими все хорошо.

— Я-неОк, а Ты-Ок. Это когда вы начинаете в чем-то винить или стыдить себя, предполагая, что в вас что-то не так. При этом считаете, что с другим все хорошо, что он-то самый нормальный из вас двоих.

Возможные диспозиции в отношениях «Я – Ты»



— Я-Ок, а Ты-неОк. Это когда вы в белом пальто, а вокруг все бездари и неудачники, сырые, хворые и убогие.

— Я-неОк и Ты-неОк. Когда и вы ниже плинтуса и остальные там же.

Мое многолетнее наблюдение за тем, как связаны между собой все эти сценарии.

Единственный сценарий, когда можно спокойно дышать — сценарий №1. Вы можете даже жестко конфликтовать с человеком, но если при этом признаете, что проблема не в нем и не в вас лично, а **между** вами, то ваша самооценка не падает.

Если вам кажется, что вокруг вас одни идиоты, то, похоже, что и вы превращаетесь в идиота.

В момент, когда вы поймали себя на том, что вокруг одни подлецы, мерзавцы, тупицы и неудачники, будьте уверены, скоро что-то подобное вы будете думать и о себе.

Если вы считаете, что с вами что-то не так, то через какое-то время это «не так» перекинется и на окружающих.

Это история про то, что негативное представление о человеке очень заразная штука. Прямо как вирус. Стоит только начать допускать что-то негативное о ком-то, как через некоторое время этим будет заражено представление обо всех окружающих и о вас лично.

Просто почувствуйте на вкус, как по-разному воспринимаются фразы:

— ты проблема;

— у тебя проблема;

— у тебя есть сложность, давай подумаем, как я могу помочь тебе с ней справиться?

Какие фразы вы чаще всего говорите окружающим: детям, родителям, знакомым, друзьям, мужу/жене, коллегам и даже себе?

Какие фразы вы чаще всего слышите в свой адрес от близких людей?

Есть над чем подумать? Уверен, что есть. Поэтому рекомендация — фильтруйте свое окружение как в период пандемии. Не подпускайте к себе и не подходите близко к тем, кто кашляет негативом и чихает обвинениями, упреками, претензиями, критикой и оскорблениями. А когда ловите и покашливании чем-то похожим, то бегом к психологу на профилактику!

О той цене, которую можно неожиданно заплатить за несоблюдение социальной дистанции и пренебрежение мерами защиты от вирусов низкой самооценки, в следующей главе.

Глава 5. Треугольник «Кризис», или когда все рушится

Кризис — это когда не просто трещит, а уже ломается

Мы снова разберем происходящее через хорошо знакомый треугольник: **самооценка, цель, ресурсы**.

Человек в кризисе приходит ко мне на консультацию и говорит: **«Всё плохо»**.

Окей, уточняем: **что именно плохо?** И тут начинается:

«Я не понимаю, кто я».

«Был мужем, отцом, профессионалом, душой компании — а теперь как будто исчез».

«Работу потерял, брак развалился, ребёнок вырос и уехал — и всё. Я как будто в вакууме».

Это называется **потеря самоидентификации**. Представьте: у вас как будто вырезали кусок личности, который был опорой, а теперь там дыра. А в этой дыре огромное НИЧТО. И ощущения — как ампутация без наркоза.

Первый симптом кризиса — теряется привычный «образ — Я».

Идем далее.

Второй симптом — эмоциональный паралич и потеря целей.

Это когда **ничего не хочется, не радует и даже как будто не болит**. Жизнь идёт, а человек — как будто вынутый из розетки. Лежит. Не потому, что лень, а потому что внутри — пусто. Нет проблем, но и целей тоже нет и ничего не хочется. Спрашиваешь такого:

— Сколько спишь?

— Не знаю.

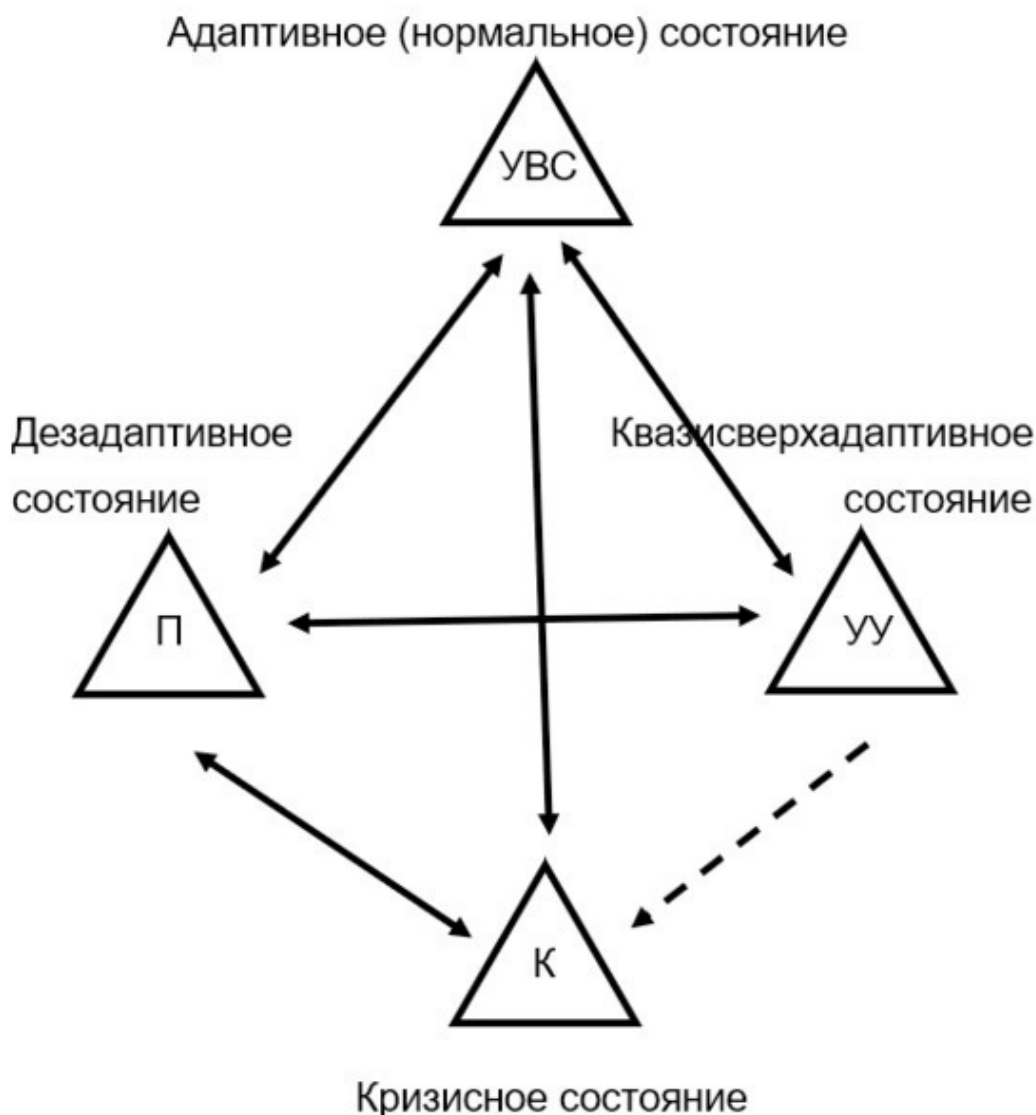
— Голоден?

— Всё равно.

Такой себе ёжик в тумане, только без компаса и без ёжика. Это **диссоциация**, отключка от внутренних чувств и потребностей. Таким образом психика о вас заботиться. Для того, что помочь вам самосохраниться она вырубает рубильник и отключает связь с внутренним миром.

Зачем она это делает? Чтобы не чувствовать того огромного напряжения и той невероятной боли, которыми переполнен внутренний мир. Если быть с этим в контакте, то можно с ума сойти. Очень похоже на болевой шок после ранения. Это когда в солдата на поле боя попала пуля, но он не чувствует ранения, так как адреналин в крови зашкаливает. Так организм помогает пережить травму. С психикой та же история.

Карта психологической Антихрупкости



Третий симптом — потеря контакта с реальностью

Человек не знает, что реально, а что нет. Он вроде бы идёт по улице, но сам не знает, зачем и куда. Может споткнуться, удариться, замереть в разговоре и не ответить. Он не знает кому доверять, а кому нет. Потому что непонятно, кто поддержит, а кто ударит. И это очень сложно — это **провал в ничто**.

Хорошая новость: психика умеет с этим работать. Из треугольника «Кризис», если вы не будете усугублять свое состояние, то через некоторое время переместитесь в треугольник «Проблема». Почему именно туда? Ну а на что сперва обращает внимание человек, только что вышедший из комы? На то, что болит. И болит нередко, как в анекдоте — в больницу поступила бабушка с диагнозом «Ушиб всей бабушки».

Сначала восстанавливается пусть минимальный, но какой-то образ себя: «Да, я глупец и неудачник», «Да, я травмирован и даже, возможно, останусь инвалидом».

Потом возвращаются ощущения и осознание своих проблем: «Да, мне очень больно, холодно и одиноко».

Контакт с реальностью становится плотнее: «Да, я многое потерял: деньги, имущество, здоровье, отношения, семью, работу, статус и т.д.»

Это нормальный процесс. И во многих случаях он завершается выходом из кризиса на новых, пусть ещё хрупких, но уже устойчивых основаниях.

Почему из «Кризиса» в «Проблему», а не в «Успешный успех»? Потому что еще нет ресурса, который можно взять и бестолково спалить. Потому что все болит и это держит в реальности, не дает оторваться от нее и погрузиться в иллюзии.

О том, как попадают в кризис, проживают и выходят из него в следующей главе, где я предлагаю все подробно рассмотреть на примере истории про «Сбитого летчика». Наглядно и с иллюстрациями.

А если по каким-то причинам у вас получилось усугубить свое кризисное состояние или, что случается чаще, этим решил кто-то воспользоваться, то вы можете рухнуть в треугольник «Метакризис».

Это настоящий Ад. И там происходит самое страшное, что может произойти с человеком. Там происходит расчеловечивание. Об этом подробнее сразу после истории про «Сбитого летчика»

Треугольник «Кризис» (состояние Обнуления или Разрушения)



Глава 6. Сбитый летчик

Часть 1. Кто такой «сбитый летчик»? Или почему самолеты иногда падают (и при чем тут мы?)

Давайте сразу признаемся — образ «сбитого летчика» пахнет керосином, дымом и, возможно, слегка отдает печальными нотками мужской судьбы. Почему именно мужской? Ну, я пробовал найти аналог для прекрасного пола, но всякие «сорванные цветочки» или «сломаные каблучки» звучат несколько обидно и несерьёзно, поэтому, уважаемые читательницы, помогите! Пока ограничимся тем, что феномен этот, конечно, универсален. И самолеты разбиваются вне зависимости от пола и возраста их пилотов.

Итак, «сбитый летчик» — это человек, который достиг вершины, наслаждался славой, успехом, признанием, а потом по каким-то причинам рухнул вниз. Бац! И нет больше той уверенности, драйва, куража, который позволял парить над облаками. Самолет упал, а пилот не может снова подняться в воздух.

Как правило, такая ситуация типична для людей, которым «немножко за 50», но и в категории «40+» встречается все чаще. У тридцатилетних, пожалуй, пока редкость, хотя, знаете, и в их глазах уже я иногда вижу мерцание тревожной лампочки: «Внимание, впереди опасность!».

Если копнуть глубже, типичное состояние «сбитого летчика» выглядит примерно так:

Недоумение «Как же так, я же всё мог, и тут вдруг что-то пошло не так?»;

Злость на себя, начальство, супругу, правительство, глобальное потепление и даже на несправедливость вселенной в целом;

Растерянность и внутренний хаос «Что делать, куда бежать, а главное — зачем?»;

Самоедство «Вот же я баран, сам все испортил!», часто с хорошим слоем стыда и вины сверху;

Апатия и беспомощность, которые легко превращаются в отчаяние и безнадежность, иногда доходя до уровня «да ну его всё к чёрту»;

Потеря доверия и себе, и окружающим, с ожиданием подвоха, обмана, предательства за каждым углом. «Ага, улыбается он мне, явно что-то задумал!»;

Страх, что фиаско повторится снова, и тревожность, заставляющая смотреть в будущее как на минное поле.

Знакомые переживания? Если да, то поздравляю — вы вполне себе нормальный человек, пусть и временно приземлённый.

Итак, у этого условного самолета мог отказать двигатель из-за перегрузок, его подбили конкуренты или завистники, им кто-то плохо управлял (скорее всего, вы сами), он потерял ориентацию в тумане жизни и упал в штопор. В результате — катастрофа, аварийная посадка, катапультирование с ушибами и переломами (хорошо, если только душевными).

И вот теперь сидит летчик на земле, грустно провожает взглядом тех счастливичков, кто снова и снова взмывает в небо. И ему кажется, что он утратил что-то особенное, неуловимое — некое топливо, без которого уже не подняться. Он помнит, как это было — уверенно держать штурвал, делать фигуры высшего пилотажа и самодовольно смеяться грозе, молнии и ветру в лицо.

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.