



ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ  
на случай непростых жизненных ситуаций  
всегда с вами



Когда вы находитесь в состоянии кризиса, важно научиться выныривать из него, хватаясь, как за соломинку, за понимание, как он устроен, как развивается, помнить, что все ваши чувства нормальны и конечны, что все пройдет и обязательно будет по-другому. Упражнения, которые я предлагаю в книге, да и сама книга как раз нацелены на то, чтобы поддержать вас тогда, когда это необходимо. Вы найдете здесь ответы на все вопросы, главное — вовремя взять ее в руки и начать листать.

Если вдруг вы начнете терять надежду, откройте нужные страницы и перечитайте еще раз. Вспомните, что это всего лишь один из этапов прохождения кризиса, просто путь, и нужно продолжать движение. В такие моменты попробуйте мысленно взять меня за руку, чтобы почувствовать, что вы не одни, что я рядом.

Кроме того, здесь вы прочтете истории моих клиентов, у которых тоже были очень трудные времена, но они справились. И я верю, что вы справитесь тоже.



# Содержание

Предисловие .....	9
Кризисы. Этапы кризисов .....	11
Ловушки сознания .....	25
Реакция тела на кризис .....	32
Как нас берут в плен гормоны .....	39
Секс как защита и протест.....	50
Вы точно знаете, что такое секс? .....	52
Где брать силы, когда трудно даже открыть глаза.....	63
Когда нет сил на детей .....	73
Иллюзия могущества .....	80
Как сместить фокус внимания с «За что?» на «Для чего?» ...	87
Как успокоить разум и тревожные мысли .....	95
Алгоритм помощи человеку в состоянии шока.....	100
Как справиться с раздражением, злостью и агрессией ....	113
Что нужно знать про эмоции .....	125
Можно ли радоваться, когда вокруг такое.....	132
Как прожить горе и сохранить себя.....	144
Как поддержать детей? .....	166
Как помочь другим? .....	172
Что еще можно сделать и как еще себе помочь? .....	184
Как расслабиться и отпустить контроль.....	186
Я выбираю страдать .....	197



Деньги в новые времена .....	209
Во что теперь верить .....	219
Границы помощи.....	226
Как не впасть в вину и долженствование.....	226
Большой секрет для тех, кто любит спасать.....	234
Что после того, как все закончится .....	236
Я выбираю себя .....	249
Пример с валютой.....	254

# Предисловие

Вы держите в руках книгу «Разрешаю себе жить». Это поддерживающая книга, «психологическая аптечка». Ее основная задача — помочь вам справиться с периодом жизни, который мы называем «трудные времена».

Думаю, вы согласитесь, что жизнь взрослых людей не проходит без кризисов, стрессов, потрясений. Дальше я подробнее расскажу о том, какие они бывают, как начинаются и какое влияние оказывают на нас. Но уже в предисловии сделаю акцент на том, что на наши личные истории накладывают отпечаток события в стране и в мире. Эта книга родилась в ответ на глобальные процессы, которые прямо сейчас происходят вокруг, и как реакция на запросы моих клиентов, которым бывает непросто вместить все поднимающиеся внутри чувства и переживания.

Почему я называю ее «психологической аптечкой»? Потому что эта книга сочетает в себе размышления на самые разнообразные темы и дает ответы на многие вопросы. Вы можете в любой момент, не дожидаясь встречи с психологом, открыть необходимую главу и, читая ее, выполняя упражнения и следуя рекомендациям, тут же получить помощь в решении своего вопроса или как минимум испытать временное облегчение и при необходимости продолжить терапию со специалистом. Время, в которое мы живем, требует конкретных вопросов и быстрых ответов. Мир меняется с огромной скоростью, поэтому важно быть готовым ко всему и иметь свою личную психологическую аптечку.



Самое ценное сейчас — психологическое здоровье. Именно оно позволяет нам выживать, справляться со стрессом, сохранять стабильность, отношения, здоровье, работу, деньги, энергию и ресурсы. Психологическое здоровье сегодня — самая устойчивая и надежная валюта.

Все можно потерять в один миг, за последние три года мы уже несколько раз убедились в этом, но то, что находится внутри вас, то, в какие оттенки вы окрашиваете события, какие реакции выбираете, — единственное, что принадлежит вам по-настоящему.

# КРИЗИСЫ. ЭТАПЫ КРИЗИСОВ

Любая проблема таит дар для тебя.  
Ты ищешь проблемы, поскольку  
нуждаешься в их дарах.

Ричард Бах

На различных этапах жизненного пути человек сталкивается с ситуациями, которые могут провоцировать так называемый личностный кризис. В некоторых случаях можно выявить события, которые служат пусковым механизмом: чаще всего это несчастный случай, болезнь, увечье в результате травмы, смерть любимого человека, потеря семьи, работы; ситуации, связанные с разлукой, одиночеством, неизлечимой болезнью или изменением социального статуса, и много других вещей, которые могут спровоцировать кризис.

Однако природа кризиса такова, что среди пусковых механизмов могут быть не только печальные события, но, как ни странно, и радостные: рождение ребенка, влюбленность, свадьба, повышение по службе, резкое увеличение дохода, переезд в другую страну. Все это тоже своего рода кризисы.

Часто сложно найти какую-то внешнюю причину кризиса. У человека появляется ощущение, что что-то изменилось, он уже не может жить как раньше, он стал другим или другими стали обстоятельства. Часто событие, которое запускает кризис, может быть очень незначительным и сработать по принципу «последней капли». Случается что-то совсем не связанное с изменением образа жизни, но именно оно оказывается





той самой каплей, которая становится пусковым механизмом. Поэтому пусковые механизмы кризиса определяются не только внешними причинами, но и нашим внутренним содержанием, динамикой нашей личности, которые порой остаются за пределами нашего сознания и понимания. Человек довольно долго может не замечать, что что-то происходит, а потом обнаруживает себя в глубоком кризисе.

Также важно понимать, что возникновение кризисов могут провоцировать не только события в личной жизни, но и какие-то экстремальные ситуации глобального масштаба, связанные с политическими, экономическими, социальными, даже экологическими и природными бедствиями. Это именно то, где мы все сейчас оказались. Существует огромная система, в которой происходят большие важные процессы. Эта большая система влияет на каждого, и многие из нас оказываются в серьезном кризисе, связанном с собственной жизнью. Когда происходит подобное, глубина переживания личностью собственного кризиса усугубляется масштабом трагедии, имеющей место в мире. И если до этого у вас что-то происходило в жизни и она просто менялась, то сейчас вы можете чувствовать, как перемены в стране и в мире повлияли на вашу жизнь и усугубили ваш личный кризис.

Иногда за кризисами закрепляются названия: «первая любовь», «кризис середины жизни», «прощание с отчим домом», «кризис выхода на пенсию». Есть точка, дойдя до которой люди интуитивно понимают, что в этом месте у них начнется кризис. Но большинство наших кризисов остаются безымянными, они не привязаны ни к каким событиям.

Джордж Якобсон считает, что кризис возникает, когда жизненные события создают потенциальную угрозу для удовлетворения наших



фундаментальных потребностей. И при этом они ставят перед человеком проблему, от которой он не может уйти и не может разрешить за короткое время привычными способами. Это важно понять.

Другими словами, суть личного кризиса — это конфликт между старым и новым. Между привычным прошлым и возможным будущим. Между тем, кто ты есть сейчас и кем ты мог бы стать.

Кризис (от греческого *κρίσις* — решение или поворотный пункт) — это нарушение состояния «равновесия системы», резкий, крутой перелом в чем-либо.

Слово «кризис» всегда несет в себе оттенок чрезвычайности, угрозы и необходимости действия. Кризис всегда требует изменений представления о мире, о себе, и это необходимо сделать за короткое время.

Стадии развития кризиса:

1. Первичный рост напряжения, который стимулирует привычные способы решения проблем. Например, на работе вам некомфортно, вы пробуете проверенные способы установить контакт и наладить хорошие отношения с коллегами: поговорить, сходить вместе на обед, посидеть вместе в баре. И это ненадолго помогает.
2. На второй стадии продолжается рост напряжения, и те способы, которые вы использовали ранее, больше не действуют. Конфликтность усугубляется, привычное «попить чай, поговорить по душам» уже не помогает.



3. Третья стадия характеризуется еще бóльшим увеличением напряжения, требующим мобилизации внешних и внутренних источников. В коллективе конфликт тоже продолжает нарастать, вы обращаетесь к начальнику, подруге, пьете успокоительное, организуете вечеринку, тимбилдинг, привлекаете все свои внутренние и внешние ресурсы, но ситуация не меняется.
4. На четвертой стадии еще больше повышается тревожность, приходит чувство беспомощности, безнадежности, появляется изнеможение и ощущение безысходности. Четвертая стадия возникает тогда, когда все действия на предыдущих этапах были неэффективны. В рабочем коллективе усиливается тревога, у вас начинается депрессия, происходит нервный срыв. В семейных отношениях все то же самое: возникает напряжение, мы понимаем, что происходит что-то не то, используем привычные способы: поговорить, сходить на свидание, но ничего не помогает. Ни поход в кино, ни секс, ничего не работает. Мы обращаемся к психологу, говорим по душам с подругой, а результата опять нет. Нам кажется, что ничего хорошего с этим человеком уже не будет, руки опускаются. Наступает стадия глубокого кризиса, появляется необходимость принимать важные решения и кардинально менять жизнь.

Важно, что кризис может закончиться на любой из этих стадий; если опасность, раздражитель исчезает, то и напряжение уходит.



Критериями кризиса являются следующие характеристики:

1. Наличие события, которое вызывает сильный или затяжной стресс.
2. Переживание горя, потери.
3. Ощущение опасности, страх.
4. Чувство собственной неполноценности.
5. Неожиданность происходящего.
6. Разрушение привычного хода жизни.
7. Неопределенность будущего.
8. Утрата чувства радости.
9. Отчаяние, безнадежность.
10. Обесценивание того, что вы имеете в жизни.
11. Потеря контакта с другими и с самим собой: «Я как будто ничего не чувствую и ухожу в изоляцию».
12. Искажение ощущения времени: вам кажется, что вы страдаете уже целую вечность.
13. Чувство одиночества и отверженности: «Весь мир живет своей жизнью, а мне на этом празднике нет места».
14. Чувство уникальности собственных переживаний. Я часто замечаю это у своих клиентов: «Юля, у меня что-то особенное, у всех обычные истории, а у меня все сложно».