Как пережить кризис?

Что такое кризис? Кризис – период так называемого перелома, когда появляются проблемы, с которыми невозможно справиться прежними способами. После кризиса всегда следует период лизиса – это период стабильности.

 Как известно, мудрость многих поколений закреплена в культуре, языке и традициях. В японском языке слово кризис состоит из двух иероглифов. Первый означает «проблема, потеря чего-то важного», а второй означает «новые возможности». Так и в жизни – кризисный период начинается тогда, когда в жизни человека появляются новые условия. Эти условия сложны, потому что они не привычны для нас, они являются совершенно новым опытом, таким с которым мы никогда раньше не сталкивались. Но это не значит, что никто и никогда не сталкивался с подобным в своей жизни.

**Случай из практики.** На телефон экстренной психологической помощи обратилась молодая семейная пара. Женщина объяснила, что муж к ней совсем потерял интерес, у него тоже накопились к ней претензии. Всего через год, семейная жизнь стала скучной и бессмысленной. Раньше они много гуляли вместе, предпочитали походы в кино, театр, дискотеки. Но прежние совместные интересы перестали быть актуальны (надоели), а новые, увлекательные для обоих, они ещё не нашли. В результате, они практически перестали проводить время вместе. Это угнетало обоих, но они смогли решиться и честно признаться себе в том, что изменения в их отношении друг к другу произошли.

Вся жизнь человека связана с постоянным прохождением через кризисные периоды и спокойные. Все кризисы человечество обычно переживает циклично, за кризисом следует спокойный период, когда новых знаний и умений достаточно, чтобы справляться с трудностями. Потом, появляются новые проблемы, и все повторяется вновь.

Люди рождаются, взрослеют, стареют и умирают с одними и теми же проблемами в течение многих тысяч лет. Выйти из кризиса сможет лишь тот, кто сумеет приспособиться к изменившимся новым условиям. Вспомним, что человечество как вид, выжило лишь благодаря тому, что смогло приспособиться к изменению климатических условий среды. В северных странах наши предки не ходили нагишом, как это делали люди из южных стран, а согревались у костра, закутавшись в теплые шкуры. Умение изменить свое поведение в соответствии с условиями, которые выдвигает нам жизнь в данный момент и есть адекватный способ решить проблему, а значит, и преодолеть кризис.

Для примера вспомним историю взросления и развития человека. Каждый этап в нашей жизни связан с прохождением критического периода. Сначала человек, рождаясь на свет, переживает свой первый кризис. Он заключается в том, что ребенка привыкшего находиться в тепле и постоянстве среды материнской утробы, переносят в холодную внешнюю среду. В утробе питание происходит за счет пуповины, а температура достаточная и стабильная. В момент рождения ребенок попадает в совершенно иные условия: яркий свет после внутриутробной темноты, жесткие пеленки и руки врачей после мягкой плаценты, вынужденное питание через рот после питания через пуповину. Доказательством того, что ребенок переживает в этот момент кризис, служат и объективные признаки, которые можно наблюдать: потеря в весе новорожденного, физиологическая желтуха и т.д. Но уже через несколько дней ребенок снова начинает набирать вес, а желтуха проходит сама собой. Природа наделила малыша врожденными способностями приспосабливаться к новым сложным условиям.

Потом наступает кризис конца первого года жизни, поэтому, когда у ребенка крепнет костный аппарат (скелет), он научается ходить, а когда у него созревают зоны мозга, он начинает говорить первые слова. Прежние навыки ползать уже не нужны, а чтобы дотянуться до нужного предмета ребенку приходится учиться держать свое тело ровно.

Дальше, ребенок постепенно учится лучше действовать с предметами (игрушками, бытовыми приборами) и ему уже не нужен взрослый как посредник. Это тоже кризисный период, потому что родители привыкли давать ребенку какие-то вещи, руководить его действиями, а теперь он умеет это делать сам. Это кризис трехлетнего возраста, его так и называют – период «Я сам».

Как видим, психологический смысл каждого кризиса в том, чтобы человек научился менять свое поведение на то, которое адекватно и соответствует новым изменившимся условиям и потребностям самого ребенка. Чтобы он приспособился жить по-новому, адекватно оценивая свою новую роль, выполняя новые обязанности, развивая новые качества так, чтобы это помогало ему в дальнейшей жизни.

Трагедия лишь в том, что мы – люди – в отличие от животных в процессе эволюции научились чувствовать. Мы помним что-то хорошее, что было в нашей прежней жизни, и оно не дает нам покоя. Часто клиенты спрашивают, как быть, если воспоминания не дают покоя, а окружающие вещи постоянно напоминают о прошлом.

**Случай из практики.** Мужчина 30 лет обратился на телефон экстренной психологической помощи с запросом: новая девушка категорически требует забыть старые отношения и перестать общаться с бывшей женой. Как не испортить отношения с новой, но и остаться друзьями с прежней?

Мы не можем забыть все, что происходило с нами раньше – это невозможно сделать. Мы можем помнить все хорошее, потому что имеем на это право. Поступать адекватно – это, значит, не забывая прежнее (все хорошее и плохое) жить дальше, делать выводы из совершенных ранее ошибок и стараться не допускать их.

Справляться с кризисом нам помогают механизмы психологической защиты. Их много (рационализация, проекция, вытеснение, замещение, компенсация, морализация и др.), но биологических механизмов, помогающих справиться с опасностью, у человечества только два. Ими пользовались всегда, издревле и продолжают до сих пор – бегство и борьба. Источником опасности может служить все, что угодно: предмет, вредная привычка, другой человек.

Бегством можно назвать избегание проблем, когда человек предпочитает не связываться с источником опасности, старательно забывает про него, вычеркивает из своей жизни, меняет темы разговора, ну и, конечно же, в буквальном смысле, просто убегает от него. Например, человек любит свою работу, но не любит своего коллегу, с которым вынужден каждый день сидеть в одном кабинете рядом. Избегание заключается в том, что постоянно он придумывает причины, чтобы как можно меньше видеться с ним, например, уходит из кабинета, задерживается в курилке или даже чаще болеет.

Борьба – это обратная модель поведения, когда человек занимает активную деятельностную позицию и начинает бороться с возникшей проблемой.

В конечном итоге и то и другое является нашей защитой от пугающего фактора. Но не всегда этот защитный механизм бывает адекватным ситуации, и поэтому не помогает решать главную проблему – не устраняет причину кризиса, а лишь снимает симптомы.

Можно долго и безуспешно лечить насморк различными мазями, каплями, микстурами, пытаясь устранить симптом, но болезнь не пройдет до тех пор, пока вы не устраните причину – вирусы и бактерии её вызывающие.

Как показывает практика, самым сложным для человека, оказавшегося в кризисной ситуации, бывает просто обратиться за помощью к другим людям или довериться специалисту. К психологу приходят уже после того как проблема проявила себя в полной мере.

Каждая трудность, с которой мы сталкиваемся в своей жизни, несет в себе определенный смысл, который мы не всегда можем точно, быстро и правильно понять. Для того чтобы ее преодолеть, важно понимать суть происходящего. Человеку легче принять что-то, когда он это понимает, когда событие вкладывается в его систему ценностей, представлений, ожиданий.

Каждая проблема индивидуальна, но в целом, можно сказать, что они проходят и уходят по одинаковой схеме у всех людей. Сначала, у каждого человека, оказавшегося в неожиданной и трудной ситуации, происходит шок, потом человек пытается отрицать происходящее, когда пришло понимание, наступает стадия агрессии или другими словами, стадия поиска виновных, за ней следует депрессия, завершается все стадией принятия.

**Шок.** Человек сталкивается с непредвиденным, неожиданным событием, которого никогда не было в его жизни раньше. Женщина воспитывалась в семье, где не было принято силой решать конфликты. Когда муж впервые ударил ее во время ссоры, она была просто не готова к этому. Смысл этой стадии в том, чтобы, подготовить сознание и тело (тесно связанные между собой) человека к чему-то неизвестному. На физиологическом уровне происходит сбой прежних «настроек» организма. У человека может начаться не контролируемая дрожь, конечности становятся ватными, язык перестает двигаться и т.д. Организм должен перенастроиться, и для этого ему нужно время. У каждого человека длительность пребывания в этой фазе различна и может колебаться от нескольких минут, до нескольких часов.

**Отрицание.** Смысл стадии в том, чтобы осознать, что не все события нашей жизни подвластны нашему контролю. На этой стадии люди, ставшие жертвой насилия или потерявшие близких отказываются верить в произошедшее с ними. Говорят, что ничего не помнят и отказываются говорить об этом с другими людьми. Эта стадия может длиться от нескольких часов до нескольких дней или даже недель.

**Агрессия.** Поиск виновных является способом выплеснуть внутренние эмоции, попыткой вернуть контроль над ситуацией. Довольно часто проявляется аутоагрессия (агрессия, направленная на себя), человек винит себя за то, в чем объективно он не может быть виновен. Под действием эмоций, человек может впасть в состояние аффекта и попытается причинить вред себе или другим людям. Длительность этой стадии может затянуться до нескольких месяцев или даже лет, но также может пройти очень быстро – все зависит от индивидуальных особенностей человека.

**Депрессия.** Когда человек, в конце концов, понимает, что ничего уже нельзя изменить, он может впасть в депрессивное состояние. Это время снижения активности, попытка переосмыслить свою роль в том, что произошло. Человеку, в этот момент, скорее всего, может потребоваться поддержка окружающих, но ни в коем случае не навязчивая болтливость, а простое спокойное сочувствие и понимание. Длительность депрессии, также зависит от индивидуальных особенностей человека, она может длиться, в среднем, от нескольких суток до года. Особенностью депрессии является то, что при неблагоприятных условиях, она может стать затянувшейся, либо перерасти в заболевание.

**Принятие.** Эта стадия является завершающей. В конечном итоге, она наступает всегда и у каждого человека, независимо от его возраста и жизненного опыта. На стадии принятия человек понимает, что жизнь, какая бы она ни была, продолжается и любую проблему, при желании можно решить. А то, что произошло, является его новым опытом, с которым можно и нужно научиться жить дальше.