

Содержание

<i>Предисловие</i>	5
Для кого эта книга	5
Аксиомы о кризисе	7
Как работать с книгой	11
Глава 1. Драконы	13
Из чего состоит ваш кризис	14
Портреты драконов	20
Отражаем атаки дракона	27
Глава 2. Демоны	41
Кто такие демоны	42
Узнаем демонов по их драконам	43
Какой он, ваш личный демон?	55
Как управлять демоном: прием «30 по 30»	59
Темы для общения с разными «типажами» демонов	61
Чем регулярнее общаться, тем демон послушнее	70
Глава 3. Сокровища	73
Что такое сокровища	74
Какие бывают сокровища	76
Воспоминания	78
Впечатления	81
Желания	87
Оттенки чувств и желанные состояния	92
Паузы, отдых и тело	100
Больше всего энергии — из маленьких источников	106

Глава 4. Помощники	109
Наши валентности	110
Валентности и демоны	124
Собираем помощников	131
Мы нужны друг другу	134
Глава 5. Дороги	135
Из чего состоит путь вверх	136
Способы принятия решений	136
Как включить интуицию	145
Нелинейное планирование: вместо системы ...	151
Дорога есть всегда	166
Глава 6. Битвы	167
Самонастройка перед битвой и внутри нее	168
Как вести «внутренние переговоры»	175
Трудные собеседники: снимаем напряжение ...	177
Демоны наших собеседников	181
Битвы: внутренние и внешние	188
Глава 7. Победы	189
Что такое победа	190
Признаки того, что кризис закончился и трансформация удалась	192
Подготовиться к следующему кризису	203
Можно ли изменить свою жизнь?	206
Заключение	211
Время и пространство для трансформации	211

Предисловие

Для кого эта книга

Если вы взяли в руки эту книгу, то, возможно, определяете свои актуальные переживания как «кризис». А может быть, наоборот, вы не знаете, кризис ли — то, что происходит с вами сейчас.

Кризис обычно определяют как резкий поворот или слом. Кризис — такое состояние, в котором человек чувствует, что не может двигаться дальше так, как раньше. Нужны другие средства достижения прежних целей. А может быть, и другие цели.

Находиться в состоянии кризиса неуютно. Из кризиса хочется выйти: решить существующую проблему, научиться новому, измениться, трансформироваться. Кризис может надолго сбить с ног, а может стать поводом открыть новые источники энергии, увидеть возможности, двинуться в новом направлении, возможно более перспективном, чем раньше.

Я написал эту книгу для всех, кто переживает кризис в работе, бизнесе, других сферах жизни. Она построена как практичная пошаговая инструкция с конкретными рекомендациями и упражнениями. И рекомендации, и упражнения взяты из моей методики коучинг-экшн, которую я предлагаю своим клиентам на консультациях. Каждый шаг я подробно объясняю, создавая целостную систему; используя ее, вы научитесь управлять и самим кризисом, и внутренней трансформацией, связанной с выходом из него.

Но прежде всего давайте договоримся об аксиомах, которыми я буду пользоваться в дальнейшем.

Аксиомы о кризисе

1. Кризисы неизбежны.

Человек — существо, обладающее свободной волей. Есть разные мнения по поводу того, насколько далеко она простирается. В любом случае каждый из нас в течение жизни проходит свой путь, в ходе продвижения решая ряд индивидуальных задач. Кто ставит нам эти задачи? Отчасти мы сами, отчасти — обстоятельства, в которых мы находимся. Некоторые из этих задач решаются как бы сами собой, потому что к моменту, когда они перед нами встают, мы уже обладаем необходимым для их решения опытом. Но когда мы встречаемся с крупной жизненной задачей, которую не можем решить, наступает кризис.

2. Кризисы происходят не по расписанию.

Принято считать, что человек в течение жизни проходит через несколько возрастных кризисов: трех лет, затем семи лет, подростковый, кризис среднего возраста и т. д. Кризисы взросления действительно приурочены к определенным этапам развития человека, но в дальнейшем они перестают быть привязанными к возрасту.

Каждый из нас переживает свою индивидуальную последовательность мелких, средних и крупных кризисов. Какими они будут, в каких сферах жизни возникнут, какие конфликты вспыхнут и какие задачи будут поставлены в ходе этих кризисов — тоже дело сугубо индивидуальное. Ваш кризис не похож на другие.

3. Кризис выявляет скрытые противоречия.

Любой кризис — это итог вашего предыдущего развития, поведения. Он возникает не на пустом месте. Причина кризиса в накоплении противоречий. Это могут быть самые разные противоречия. Какие именно, мы подробнее поговорим в главе 1. Сейчас важно, что до кризиса противоречия вам не видны. Кризис их выявляет, показывает, делает значимыми — и тем самым заставляет вас их разрешить.

4. Кризис происходит всегда и вовне, и внутри вас.

Это значит, что кризис проявляет себя:

- во внешних событиях (смена работы, переезд, увольнение, болезнь, развод...);
- во внутренних ощущениях, состояниях человека («так жить нельзя», «я застрял», «мне плохо», «я виноват» и т. д.).

Даже если кажется, что ваш кризис относится всецело к внешней стороне жизни, он затрагивает ваши чувства и мысли. И наоборот, если вам кажется, что вы «ни с того ни с сего» задумались о смысле жизни, — это отражается на ваших поступках. Кризис — и внешний и внутренний одновременно. Об этом мы поговорим более подробно.

5. Выход из кризиса — это разрешение существующего противоречия путем изменений.

Если мы никак не взаимодействуем с проблемой, которая стоит перед нами (стараемся ее не замечать, уговариваем себя потерпеть, отрицаем ее, бежим от нее

в различные виды зависимостей...), кризис может привести нас к еще большим трудностям. И даже если все на время разрешится само собой, в какой-то момент похожий кризис повторится. Ведь противоречие не снято, а значит, по логике развития нашей жизни, похожая задача встанет перед нами снова — и чаще всего решать ее будет еще труднее.

Мы выходим из кризиса, если нам удастся развить новые навыки, трансформироваться — и так или иначе поработать над нашей актуальной проблемой. Не всегда нам удастся победить ее во внешнем плане — бывают сложные ситуации, в которых не все зависит от нас. Иногда выходом из кризиса можно считать и частичную победу или изменение отношения к проблеме. О том, что считать выходом из кризиса, мы подробнее поговорим в главе 7.

6. Кризис и выход из кризиса — это процессы, которые занимают определенное время.

На страницах этой книги я подчеркиваю, что многие жизненные процессы невозможно ускорить. Нельзя взять и вынырнуть из кризиса, если он не прожит, не прочувствован. Работу трансформации каждый совершает в своем темпе. Дела не обстоят так, что «быстро — значит хорошо» и что «надо просто постараться». Кризис — время в жизни, один из ее сезонов. Плоды не созревают за одну ночь. Многие инструменты выхода из кризиса, которые я предлагаю в этой книге, требуют терпения, тренировки и многократного обращения к ним. Хорошая сторона в том, что при вдумчивом подходе и желании вникать и чувство-

вать «правильное прохождение» жизненного кризиса трансформация и выход вверх вам практически обеспечены.

7. Кризис и себя в нем не нужно оценивать.

Кризис не хорош и не плох сам по себе. Если вас уволили из крупной корпорации, вы не становитесь менее достойным человеком. Если вы кого-то подвели, если вас предали, если вы вдруг поняли, что прожили много бессмысленных лет, — это не делает вас плохим, жалким или никому не нужным. Нет стыдных кризисов, но есть чувство стыда, которое часто возникает, когда мы переживаем этот процесс. Кризис так труден именно из-за наших сложных чувств и состояний. Научиться пребывать в них, делать их более переносимыми — важная часть работы трансформации.

Теперь, когда мы договорились об аксиомах, начнем работать над вашим кризисом.

Как работать с книгой

На страницах моей книги вы встретите «драконов», «демонов», «сокровища», «помощников», «дороги», «битвы» и «победы». Хотя мой метод авторского коучинга совсем не похож на сказку, я использую эти слова в качестве метафор, связанных в нашем сознании с путем сказочного героя или героини. Наш герой (героиня) не обладает сверхъестественными способностями или огромной силой. Его (ее) преимущества в том, что он(а) умеет думать и чувствовать, видеть маленькие детали, которые не все замечают, учится вести себя по-разному в разных ситуациях.

Вы можете читать книгу и работать с ней так, как вам больше нравится:

- читать книгу подряд, выполняя упражнения, которые я предлагаю в каждой главе;
- продвигаться медленнее, откладывая книгу на время, которое необходимо вам, чтобы полностью развить тот или иной навык;
- сначала прочесть книгу до конца, а потом возвращаться к упражнениям по мере необходимости.

Действуйте по обстоятельствам и желанию. Надеюсь, что моя книга будет вам полезна.

И главное: как бы ни был труден ваш кризис — не отчаивайтесь!

Глава 1

Драконы



В этой главе мы распутаем узлы вашего кризиса и опишем драконов — болевые точки ситуации, которые делают кризис таким острым. Мы увидим, откуда взялись ваши драконы, научимся их замечать, отслеживать их приближение и ваши реакции на них.

Из чего состоит ваш кризис

Когда человек говорит, что находится в кризисе, он может иметь в виду очень разные вещи. Например, что он:

- совершил серьезную ошибку (разрушил отношения, бизнес, сделал неправильный выбор...);
- переживает потерю (здоровья, близкого человека, отношений, доверия, дела...);
- находится под угрозой (судебного преследования, ухудшения ситуации на работе или в личной жизни...);
- увяз в колее, утратил смыслы (непонятно, куда двигаться дальше, нет мотивации, понятных целей, ярких желаний...);
- не может дотянуться до желаемого (заветная цель видится недостижимой, не ценят те, кто важен);
- сомневается, колеблется, теряется (сложно выбрать из альтернатив, нужно что-то сделать, чтобы улучшить положение, но страшно его ухудшить).

В некоторых случаях кризис заметен извне, например смерть близкого человека или потеря бизнеса. Другие кризисы видны только самому человеку, изнутри. Окружающие могут думать, что все неплохо или даже отлично, но сам человек ощущает ситуацию как невыносимую: например, он с трудом заставляет себя снова и снова приходить на нелюбимую работу или каждую ночь в отчаянии задается вопросом о смысле

жизни. Кажется, что это два разных вида кризисов — как бы «острый» и «хронический».

На самом деле так только кажется. Мы называем кризисом такие события, которые сильно сказываются на нашем самоощущении, непосредственно меняют нашу жизнь или заставляют серьезно задуматься об изменениях. Смерть партнера или потеря бизнеса становится кризисом, если в результате человек не просто испытывает естественное в этом случае горе, но и чувствует невозможность жить дальше (жить вообще — или жить так, как он жил раньше). А кризис среднего возраста с, казалось бы, беспричинными размышлениями о смысле жизни часто приводит к смене работы, продаже бизнеса, разводу или переезду в другую страну. Наши внешняя жизнь и самоощущение неразрывно связаны.

**Любой кризис — и острый,
и хронический одновременно.
Он всегда и снаружи, и внутри.
Наша внешняя жизнь и наше
самоощущение неразрывно
связаны.**

Из чего и из кого состоит ваш кризис?

Попробуем проанализировать внешние составляющие кризиса необычным методом, который я называю «облако тегов».

■ **Задание.** **Облако тегов**

Возьмите чистый лист бумаги А4 и остро заточенный карандаш.

Нарисуйте посередине кружочек или человечка. Это — вы сами.

А теперь в произвольных местах листа (где угодно — близко к себе или далеко, в углах) напишите и нарисуйте все, из чего состоит ваш кризис. Представьте себе облако тегов — вот так ваш лист и должен в итоге выглядеть.

1. Люди. С кем у вас конфликт, кто пытается помочь, кто обидел вас или обижен вами, кто вызывает сильные чувства, кто вовлечен в ваш кризис? Пишите или рисуйте — не списком, а в разных местах на листе, неважно, далеко или близко от вас и друг от друга.
2. Вещи и процессы, задействованные в вашем кризисе: названия фирм, суммы, понятия, проблемы и т. д. Сюда могут войти, например, «ипотека», «новая работа», «переезд», «алкоголь», «ковид» — словом, что угодно.
3. Ассоциации. Это очень важный пункт! Здесь вы можете написать, с чем у вас ассоциируется ваш кризис. Возможно, сюда попадут чувства в любой форме («стыдно», «горе»), понятия («смысл жизни», «бесцельность»), ругательства или самообвинения («лузер», «сволочи», «шут», «свинья»), воспоминания («как в 2009 году»), даже сравнения с героями кино или книг. Пишите все,

что приходит вам на ум в связи не только с фактами, но и с эмоциями и атмосферой вашего кризиса.

Вы можете писать любым почерком, мелкими или крупными буквами. Возможно, вам захочется ранжировать слова по размеру в зависимости от их значимости, как в настоящем облаке тегов, но это необязательно.

В итоге перед вами будет более или менее густо исписанный листок. У некоторых получается настолько много слов, что чистых мест почти не остается, другие ограничиваются тремя-четырьмя важными словами (лучше все-таки написать больше, хотя бы восемь-десять).

Итак, перед вами картина того, как выглядит ваш кризис.

Теперь наша задача — понять, какова **главная внутренняя боль** вашего кризиса, что вас сильнее всего мучает, угнетает, задевает.

● **Упражнение.** **Работаем с облаком тегов**

Положите перед собой листок с облаком тегов. Заглядывая в него, попробуйте закончить фразы, приведенные ниже.

1. Мой личный кризис заключается в том, что я... (кратко опишите, что с вами происходит).

2. Это мучает меня, потому что... (напишите две-три причины, например: «не могу больше доверять людям», «вложил всю жизнь в свое дело и теперь потерял смысл», «чувствую, что моя жизнь прошла бесцельно»).

3. Когда я думаю о своем положении, я чувствую... (опишите ваше состояние, стараясь использовать слова, связанные с чувствами и ощущениями. Например: «Смесь стыда, унижения и чувства, что мой поезд ушел». Или: «Растерянность, замешательство, я как будто утратила ориентиры, заблудилась»).

4. Я опасаясь, что если не смогу преодолеть кризис, то превращусь в... (используйте для описания сильные слова, сравнения или эпитеты, которые приходят вам на ум, например: «слабака», «унылую старуху», «камень»).

Посмотрите внимательно на пункты 2 и 3 задания, которое вы только что выполнили. Найдите в пункте 2 главную причину, по которой кризис так сильно мучает вас. Это и есть главная болевая точка вашего кризиса. Я называю ее **драконом**.

Записанные в пункте 3 неприятные состояния и чувства, которые вы испытываете, — это когти и зубы дракона и выдыхаемый им огонь.

А написанное в пункте 4 и есть то, во что дракон превращает вас, когда прилетает, ведь, когда он терзает вас, вы кажетесь себе именно тем, кем или чем не хотели бы стать.

Важно: дракон никогда не мучает человека непрерывно. Вы не погружены в неприятные чувства, связанные с кризисом, постоянно, днем и ночью. Но, скорее всего, ваш дракон прилетает к вам весьма часто, а главное — неожиданно. И как только прилетает, он начинает вас терзать и приводит в то самое состояние, которое вы описали в пункте 3. Он может превращать вас в то, что вы указали в пункте 4.

Дракон утомляет и мучает, но он делает и кое-какую нужную работу: заставляет вас почувствовать, что вы действительно переживаете кризис, и, возможно, решиться на изменения.

**Дракон — это главная болевая точка кризиса.
Дракон напоминает вам о болезненных
событиях, мыслях, чувствах.
Дракон прилетает неожиданно и погружает
в мучительное, неприятное состояние.
Он может временно превращать вас в того,
кем бы вы не хотели быть.
Но благодаря дракону вы знаете и чувствуете,
что переживаете кризис.**

Портреты драконов

Итак, перед вами — портрет вашего личного дракона. Теперь вы знаете, что в вашем кризисе самое главное, что именно делает его таким болезненным. Вы выцепили те состояния и чувства, в которые вас приводит дракон. Вы увидели, какими кажетесь себе в результате его «нашествий».

Вот несколько примеров драконов, о которых рассказали мои клиенты.

1. От Сергея ушла жена, с которой он прожил 20 лет. Сергей описывает своего дракона: «Мы были так близки, что я без нее как без руки».

В схожей ситуации Артем говорит о своем драконе иначе: «Я не могу жить один, теперь мне страшно приходиться домой».

А вот дракон Романа, которого тоже покинул близкий человек: «Теперь я никому не могу верить».

Событие схожее, но у него разные внешние нюансы и переживают его разные люди. Поэтому разнятся и драконы. Дракон Сергея насылает на него чувство глубочайшей тоски и потери. Дракон Артема приносит страх и одиночество. Дракон Романа заставляет его злиться и обижаться, ощущать несправедливость мира.

2. Алина переживает кризис, связанный с целями и смыслами. Ее бизнес идет неплохо, но достиг потолка. Алина не понимает, куда двигаться.

Вот как Алина говорит о своем драконе: «Я была шустрая, глаза горели, а теперь чувствую себя отвратительно старой и медленной».

Похожие проблемы и у Светланы. Но дракон выглядит немного по-другому: «Потерялась, как ежик в тумане. Где мои желания? Где то, чего хочу именно я?»

Переживающий кризис смысла Гор формулирует иначе: «Раньше я был дурак, пер вперед как бульдозер. А теперь задумался — и стал шибко умный, но сомневающийся слабак».

Дракон Алины заставляет ее чувствовать себя старой и медленной, она перестала нравиться самой себе. Болевая точка Светланы в другом: дракон «напустил тумана», так что она не видит пути и не понимает, чего хочет. Гора дракон «превратил» из мачо в «слабака» — он стал тем, кого всегда презирал.

Что могут делать с нами драконы?

- Пугать. (Все станет еще хуже! Я больше никогда не смогу...)
- Обесценивать. (Я неудачник, ничего не получается, ничего не добился...)
- Подавлять. (Перемены не имеют смысла. Не стоит даже пробовать, все равно...)
- Стыдить. (Я неправильный, некрасивый, все будут смеяться... не гожусь для... все видят...)
- Винить. (Все это из-за меня. Я хуже всех на свете.)
- Обижать. (Все против меня! Никому нельзя доверять.)

Как правило, ваш личный дракон приводит вас в состояние, которое является сложной смесью этих и других чувств. Что цепляет вас больше всего, что обжигает и испепеляет, что заставляет провалиться сквозь землю? Дракон использует все это и добавит чуть больше: нотку одиночества, каплю тоски, ложку паники, приправленную горечью разочарования, и т. д. Рецепты у каждого дракона индивидуальны и зависят от вашего характера. Сколько людей, столько драконов. Даже если ситуации похожи, у каждого из нас дракон свой.

А теперь внимание. Дело в том, что наши драконы, какими бы они ни были, появляются не в момент кризиса.

Ваш личный дракон всегда жил где-то рядом. И наверняка уже прилетал раньше.

Вы и раньше были уязвимы к тем состояниям, которые сейчас вызывает ваш дракон.

Если сейчас ваш кризис заставляет вас чувствовать себя ничтожным и ненужным, или винить себя в любом промахе, или тревожиться — значит, эти чувства жили в вас всегда. Только раньше внешние обстоятельства были благоприятнее и вы были от своего дракона лучше защищены. Ситуация кризиса лишает привычных защит, обнажает уязвимые места. И те состояния, которые раньше приходили редко и не очень беспокоили, теперь невозможно стало не замечать.

И это болезненно... но не так уж плохо. Потому что позволяет вам посмотреть своему дракону в глаза.

Это повод найти в себе новые черты и силы, которые помогут вам справиться с драконом и актуализировать их.

Вот почему я говорю, что кризис — всегда одновременно и острый, и хронический. Дракон всегда был с вами, но теперь он прилетает чаще, а значит, у вас больше возможностей для борьбы.

Когда научимся отражать атаки дракона, мы станем думать и действовать по-другому — и сделаем первый шаг из кризиса вверх.

Начнем прямо сейчас.

Я уже сказал, что индивидуальный дракон был с вами всегда. А значит, вы можете вспомнить и другие случаи, когда он прилетал и делал с вами то же самое.

★ **Пример.** **Дракон, который превращает в ничтожество**

Ирину внезапно уволили с работы, где она делала карьеру много лет, заняла высокую должность и, кроме того, руководила учебным центром. Ирина описывает своего дракона так: «Меня просто выбросили и заменили, как ржавую деталь». Она обескуражена, испытывает стыд, обиду, чувствует себя ничтожной и никому не нужной, ощущает, что ее предали. Ирина разочарована в людях.

Я спрашиваю: «Были ли у вас в жизни ситуации, когда вы находились в похожем состоянии, чувствовали себя ничтожеством и разочаровывались в людях?»

Ирина вспоминает несколько таких ситуаций, например:

- В школе, когда проводился конкурсный отбор на поездку в «Артек». Каждый одноклассник мог рекомендовать трех кандидатов из своего же класса. Ирина оказалась ближе к концу списка. «Это было как щелчок по носу, я не ожидала такого результата. Оказалось, что девочки, которые, казалось, со мной дружили, не написали мое имя».
- Парень, в которого Ирина была влюблена, исчез, не сказав ни слова. Потом выяснилось, что он поспорил с друзьями, что уговорит ее с ним переспать, а после предъявил им доказательства. «После этого мудака я несколько лет думала, что никогда больше не смогу никому поверить».

Как и у Ирины, у вас есть определенные виды кризисов, к которым вы индивидуально восприимчивы в течение всей жизни. Каждый такой кризис «будит» вашего личного дракона, он вылетает из своей пещеры в горе и снова летит превращать вас в ржавую деталь или наполнять мировой скорбью.

Существуют определенные виды кризисов,
к которым вы индивидуально
восприимчивы в течение всей жизни.
Каждый такой кризис «будит»
вашего личного дракона.

■ **Задание.** **Разбор полетов дракона**

1. Попробуйте вспомнить одну-две ситуации в детстве или юности, когда вы встречали того же самого дракона, который прилетает к вам сейчас. Кратко опишите эти ситуации: что происходило и что вы чувствовали.

2. Напишите тогдашнему (тогдашней) себе слова сочувствия. Поддержите себя в прошлом.

3. Дайте себе в прошлом совет «из будущего». Не бойтесь давать «глупые» или смешные советы.

Это задание полезно тем, что, находя слова поддержки для себя в тех ситуациях, мы косвенно поддерживаем себя и сейчас. Кроме того, ниже вы увидите, как это задание станет одним из видов вашего оружия.

Отражаем атаки дракона

Обычно у человека в кризисе дела обстоят так. Дракон прилетает регулярно, и для этого ему достаточно незначительной причины, а то и вовсе никакой причины не нужно. Как только он прилетает, человек начинает внутреннюю коммуникацию со своим драконом. Это автоматическая коммуникация, которая включает привычные чувства, мысли, слова и действия — «автоответчик в голове». Мельчайший внешний повод или просто пауза в делах, вы задумались — и вдруг, моргнуть не успев, снова оказались во власти своего дракона. Вы всецело поглощены болезненными чувствами, ваши мысли ходят по привычному кругу. У вас нет власти не думать о том, что именно у вас плохо и безнадежно. Вы не владеете «повесткой дня» своих чувств, мыслей, состояний. В этом главная парализующая сила кризиса — «автоответчик», который включается помимо вашей воли. Именно он делает самоощущение человека в кризисе таким безнадежным и драматическим, включает бессилие и невозможность что-то предпринять.

Но «автоответчик в голове» можно заменить. Для этого нужно научиться выполнять разработанное мной универсальное упражнение, которое я называю «цепочкой».

Любую сложившуюся привычку, автоматическую мысль, чувство или действие невозможно просто так взять и убрать. Из этого никогда ничего не выходит. Но можно заменить привычные реакции на другие, более произвольные и продуктивные — в этом заклю-

чается идея моего авторского метода. Чтобы это произошло, новая реакция должна состоять из нескольких (четырёх-пяти) подготовленных заранее, осмысленных шагов. Эту последовательность шагов мы затем репетируем, доводим до автоматизма и внедряем прямо в те моменты жизни, когда впадаем в привычные мысли и чувства и когда нас тянет к привычным реакциям. Ниже я расскажу по шагам, как это сделать.

Почему не срабатывает одно действие и срабатывает цепочка действий? Потому что любая реакция или привычка — сложное, составное образование. Она задействует сразу несколько уровней: телесный, когнитивный, эмоциональный и уровень поведения. Мы одновременно что-то чувствуем, о чем-то думаем, как-то себя ведем — и ощущаем все это своим телом. Поэтому, когда мы делаем несколько последовательных шагов подряд, наша новая привычка успевает «собраться» на всех уровнях, дополняя друг друга.

Я применяю и советую цепочки во многих ситуациях. Некоторые мои клиенты с помощью цепочек бросили курить, перестали кричать на детей или подчиненных, научились не теряться в сложные для них моменты, по-другому общаться с трудными для них людьми.

В данном случае цепочка нужна для того, чтобы отбивать атаки дракона в тот самый момент, когда он прилетает. С помощью цепочки вы перестанете автоматически впадать в нежелательные состояния по приказу дракона, приобретете большую осознан-

ность и возможность ослабить остроту привычных кризисных мыслей и чувств. Отбивая атаки дракона, вы поверите, что можете чувствовать, мыслить и действовать иначе, непривычным для вас образом. Дракон перестанет автоматически, в любое время дня и ночи, вводить вас в нежелательное состояние и управлять вашими мыслями, чувствами и действиями. Он по-прежнему станет прилетать, но изменится главное: **вы будете к нему готовы.**

● **Упражнение.** **Выстраиваем цепочку**

Итак, начнем выстраивать цепочку. Она состоит из четырех действий.

Первое действие обязательно должно быть связано с телом. Например, расправить плечи, сделать медленный вдох и выдох. Вам нужно незаметное действие, которое занимает пять–десять секунд и которое возможно совершить даже в окружении множества людей. Такие действия я называю идеомоторными, потому что они связывают нашу моторику (движения) с нашими чувствами и мыслями. Почему мы всегда начинаем с телесного действия? Наши чувства связаны с телесными реакциями, и тело первым незаметно для нас реагирует на все стимулы. Еще до того, как нахлынет чувство вины, стыда или бессильной злости, у нас бессознательно каменеют плечи, сжимаются зубы или становится поверхностным дыхание. Вот почему, чтобы предотвратить нежелательное состояние, вызванное драконом, мы сначала обраца-

емся к телу: расправляем плечи, поднимаем голову, делаем медленный вдох или выдох, чуть прикрываем глаза, освобождаем любые мышечные зажимы. Это маленькая телесная перезагрузка. Если ее не сделать, вы не сможете заменить автоматическую реакцию в более сложной сфере — чувств и мыслей. Именно поэтому не работают всяческие «позитивные аффирмации»: мысли и чувства, приводимые в тело, полное привычных зажимов, остаются пустым звуком.

Подумайте над собственным идеомоторным действием: каким оно будет? Возьмите листок бумаги и запишите его. Вы также можете записать его здесь:

1. _____

После того как мы ощутили и коротко подготовили наше тело, второе действие — это обращение к предметной реальности. Оно энергично прерывает наш «автоответчик дракону», не дает запустить по кругу привычные мысли. Второе действие позволяет «ущипнуть себя, чтобы проснуться». Это действие, а также предмет, с которым мы его выполняем, станут напоминанием о том, что может привести нас в желанное состояние или вывести из нежеланного. Все зависит от актуальной ситуации и нашей собственной фантазии.

Например, один из моих клиентов, у которого кризис был связан с ситуацией на работе, держал в кармане заколку своей любимой — и после выполнения первого шага опускал руку в карман и слегка зажимал этой заколкой палец. Этим он напоминал себе о том, что

дает ему силы: на работе — бессмысленные унижения, которые он пока не может прекратить, зато дома — любовь и взаимопонимание. Напоминание также должно быть телесным, лучше всего тактильным или связанным с запахами, вкусами. Второе действие — маленький якорь предметной реальности, который не дает нам сорваться в «реальность дракона». Вот другие варианты второго действия, придуманные для себя моими клиентами:

- понюхать пробник духов, вызывающих приятные воспоминания;
- положить в рот ментоловую конфетку;
- подкинуть монету и поймать ее;
- носить на шее амулет — маленький карандаш из графита, в качестве второго действия незаметно доставать его и быстро рисовать что-то на ладони;
- сложить из пальцев рук мостик;
- незаметно погладить себя по голове, как делала бабушка.

Вы можете обойтись и без специального предмета, который нужно носить с собой, или использовать украшения, гаджет, окружающую обстановку. Главное, чтобы это действие имело для вас определенный эмоциональный и символический смысл и чтобы на нем можно было мгновенно сконцентрироваться.

Подумайте, каким будет второе действие вашей цепочки. Запишите его на подготовленном листке бумаги вслед за первым или здесь:

2. _____

Третье действие цепочки — это мысль, фраза, мантра, которую мы придумали заранее и которой мы уже на сознательном, вербальном уровне противостояем дракону. Не так важно ее конкретное содержание, как сам факт того, что она помогает бороться с драконьими выходками. Даже лучше, если она будет шуточной и не связанной напрямую с сутью вашего кризиса. Главное — чтобы она ассоциировалась не с тем состоянием, в которое вас пытается загнать дракон, а с другим, более желанным. Цель мантры — поддерживать и подбадривать. Очень действенными бывают строчки из любимых песен, стихов (да и просто книг, но ритм дополнительно помогает в таких случаях).

Придумать хорошую мантру вам может помочь задание, которое вы выполняли ранее и которое касалось предыдущих визитов вашего дракона. Вы нашли слова поддержки для себя в прошлом. Похожими словами вы можете поддерживать свой дух и в настоящем.

Примеры мантр, которые придумали для себя мои клиенты:

- «Петруша хороший» (так говорил попугайчик в детстве, а клиента зовут Петр);
- «На том стою и не могу иначе» (клиенту нужно было противостоять собственным метаниям и сомнениям в себе);
- «Погода была прекрасная, принцесса была ужасная» (дракон этой клиентки вызывал постоянное чувство вины перед близкими, которое те охотно провоцировали).

Продумайте и запишите третье действие вашей цепочки на своем листке или здесь:

3. _____

Четвертое действие — это знак победы и закрепление успеха. Ура, нам успешно удалось отбить атаку и не провалиться в состояние, которое внушает нам наш дракон! Нужно закрепить это маленькой «победной пляской», которая покажет нам, что мы (а не дракон) владеем нашим текущим состоянием. Обычно это энергичный, слегка агрессивный, но незаметный жест. Вот что придумали мои клиенты:

- коротко выдохнуть через нос и одновременно злорадно сказать про себя: «Ага-а!»;
- поднять голову и улыбнуться;
- сжать кулаки.

Придумайте и запишите четвертое действие на свой листок или сюда:

4. _____

Итак, у вас есть цепочка из четырех действий-шагов, которые вы будете предпринимать, когда ваш дракон будет вас беспокоить. Я советую сделать из них маленькую шпаргалку, которой вы будете пользоваться на первых порах, пока цепочка не станет автоматической.

Теперь начнем тренироваться и отрабатывать цепочку.

● Упражнение. Вызываем тренировочного дракона

Попробуйте вызвать дракона. Специально начните думать о самой болезненной точке вашего кризиса. Вы уже знаете, какие мысли и чувства «любит» ваш дракон. Например:

- «Мне уже сорок пять, а я ничего не достиг».
- «Теперь я навсегда осталась одна».
- «Все видят, какой я лох».

Как только вы начинаете чувствовать, что входите в привычное состояние, по шпаргалке проделайте всю цепочку шагов.

Все ли получается? А может быть, вам хочется заменить придуманные шаги какими-то другими, более эффективными? Подкорректируйте цепочку и пройдите по ней еще пару раз.

● Упражнение. Драконы триггеры

В жизни дракон нападает неожиданно. Чтобы ему было труднее застать вас врасплох, составьте список ваших индивидуальных триггеров. Не для того, чтобы их избегать, а, наоборот, чтобы быть готовым к атакам.

Например:

- «Когда смотрю в зеркало».
- «Когда вижу счастливые парочки».

- «Когда считаю бюджет в конце месяца».
- «Когда мне кажется, что кто-то бросает на меня косые взгляды».

Напишите два–четыре примера ситуаций, когда ваш дракон с большой вероятностью прилетит.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Тренируя цепочку, попробуйте специально задействовать соответствующие триггеры. Пусть дракон прилетит, а вы отобьете его атаку — снова и снова.

Результатом упражнений должна стать замена привычного «автоответчика» на вашу новую цепочку действий, в которой есть место тому, чтобы:

- почувствовать себя, свое тело в моменте;
- остановить бег мыслей по кругу, снять их остроту;
- переориентироваться с привычных мыслей и чувств на другие, коротко перезагрузиться;
- напомнить себе, что у вас есть энергия для того, чтобы овладеть собой и отбить атаку дракона, а не ходить по кругу снова и снова.

Осталось самое сложное: внедрить цепочку в реальную жизнь.

Тренируемся в реальности

Стимулы и триггеры, которые вызывают вашего дракона, в реальности всегда сильнее и неожиданнее. Вы можете не заметить, что дракон уже близко, не успеть спохватиться и начать действовать по шпаргалке и снова дадите дракону взять над собой верх. Не унывайте — пробуйте еще и еще. Добивайтесь того, чтобы, когда дракон неожиданно прилетает, ему не удалось застать вас врасплох и автоматически внушить привычные чувства и состояния.

★ **Пример.** **Кризис старения, дракон паники и цепочка уверенности**

Инна, моя клиентка, успешный юрист, так описывает свой кризис и цепочку по отражению атак дракона.

«Этот кризис совпал с моим пятидесятилетием. Дракон, который прилетал ко мне, был связан со старением. Вызывали его обычно взгляды в зеркало, особенно не дома. Сразу паника: “В моей профессии (я юрист) так важно хорошо выглядеть, а я уже совсем-совсем не торт... Скоро я уже не смогу внушать клиентам доверие...” За этим шли другие мысли и чувства, всегда одинаковые, и я приходила в привычное состояние тревожности и неудовлетворенности. Я понимала, что хожу по кругу и, пока нахожусь в плену привычных мыслей и чувств, ничего нового со мной не произойдет. Цепочка, которую я стала применять, выглядит так:

1. Я поднимаю голову и выпрямляю спину, одновременно представляя себя на занятиях по хореографии в детстве. Сейчас войдет преподаватель, и урок начнется! Этот телесный образ помогает мне собраться, почувствовать себя сильной, гибкой, сконцентрированной и юной.
2. Я... шевелю ушами. Не все это умеют. Есть шутка, что тот, кто умеет двигать ушами, может научиться летать. Когда я ощущаю, как мои мимические мышцы напрягаются и уши чуть подаются назад, я вспоминаю эту фразу и говорю ее себе.
3. «Ты умеешь летать!» Это напоминание о том, что я какой была, такой и остаюсь: старение необязательно должно согнуть мою спину, и уж точно оно не уменьшит силу моего духа.
4. Я резко выдыхаю и одновременно улыбаюсь. Получается торжествующий беззвучный смешок. Даже если я в этот момент на публике — никто ничего не видит, а для меня все эти действия очень значимы.

Спустя несколько дней цепочка заработала. А через две недели я вдруг прочувствовала то, что отлично знала и раньше: внешность играет не настолько огромную роль в моей профессии. В конце концов, юрист — это опыт, знания и репутация, а значит, возраст в каком-то смысле играет за меня. Да, я много раз говорила себе эту фразу! Но я не верила себе до конца, и разумные доводы мне не помогали. Все изменилось только тогда, когда я начала каждый раз отлавливать своего дракона и отбивать его атаки на уровне тела и эмоций».

Почему цепочки работают

Почему не работают никакие «перенастройки на позитив» и чем от них отличаются цепочки, которые мы внедряем в моменте? Потому что мы (как Инна) и так очень умные, знаем, что работу можно найти, что после падения можно подняться, что даже горе проходит и т. д. Но наша общая проблема в том, что, когда мы в кризисе, драконы нападают неожиданно и делают очень больно, а наши сильные стороны не всегда нам доступны. С помощью цепочки мы мгновенно достаем их, вытягиваем и используем как оружие против дракона. Мы видим, что у Инны «и так было» за душой понимание, что старость не конец света. Но в моменте дракон всегда бывал сильнее. Цепочка помогает актуализировать то оружие, которое у вас есть, в нужный момент.

Читатель, знакомый с психологией, может поинтересоваться, не самообман ли это: ведь известно, что чувства надо проживать, а не подавлять. Возможно, когда цепочка заменяет болезненные чувства на более желаемое состояние, мы как бы не даем себе снова и снова переживать тревогу, вину, стыд и прочие чувства, которые вызывает в нас наш кризис?

Нет, дело обстоит совершенно противоположным образом. Истинное проживание чувств (например, горевание об утрате), так же как и истинное размышление над смыслом жизни, ничем не похоже на автоматическое «бормотание» и хождение мыслей по кругу, которое начинается просто потому, что вы, например, увидели в соцсетях пост коллеги, назна-

ченного на должность, за которую конкурировали вы. Вы справляетесь с драконами и внедряете цепочки именно для того, чтобы освободить место и время для настоящих мыслей и чувств. Настоящих, ваших собственных, а не тех, которые внушает вам дракон!

Мы хотим проживать чувства и размышлять по собственному желанию, когда нам это удобно, и не потому, что дракон снова и снова заставляет наши уязвимые места «подгорать».

Например, когда Инна справилась с назойливым страхом «потери товарного вида», ей стало проще начать анализировать свои истинные чувства по поводу старения. Она смогла взглянуть в лицо и своим страхам, и своим возможностям. Ведь Инна знала, что ее дракон теперь *хорошо управляем*, а значит, она может себе позволить думать о старости, когда захочет, сколько угодно — это не заставит ее провалиться в бездну тревоги и бессилия.

Отразить атаку дракона еще не значит преодолеть кризис. Умение обращаться с драконом — лишь первый шаг. Мы начинаем выходить из кризиса именно с того, что снимаем остроту каждодневных неприятных ощущений, мыслей, в которых и предстаем жертвами, а положение — безнадежным. Мы выключаем привычное тоскливое «бормотание», в котором нет ни настоящих чувств, ни настоящих мыслей, а есть только дракон, который нас привычно пугает или обесценивает. Мы отстраиваемся от самых болезненных точек нашего кризиса, становимся более независимыми, получаем передышку.

Теперь мы можем идти дальше.