

Что представляет собой кризис? Заметки психолога

Существует древнее восточное проклятие: «Что б ты жил во времена перемен!». Увы, нам всем посчастливилось жить именно в этом периоде, и поскольку «времена не выбирают, в них живут и умирают» – остро встаёт вопрос об адаптации, то есть – об адекватном приспособлении к той круговерти, которая происходит вокруг. Проще говоря – о выживании во время кризиса.

Китайская пиктограмма слова «кризис» отражает его квинтэссенцию, его главную идею: она состоит из двух частей, одна из которых изображает опасность, другая же – возможность. Похожее значение имеет это слово и в японском языке – там кризис означает одновременно «перелом» и «шанс». Солидарна с востоком и античная культура: само слово кризис переводится с греческого как «поворотный пункт».

Таким образом, кризис по сути своей представляет своеобразный мост над пропастью, и лишь от нас зависит, сумеем мы им воспользоваться или нет: перейдем ли его, уйдя от опасности, или свалимся вниз, не выдержав головокружения, или же предпочтем остаться «в прошлом», испугавшись туманных перспектив.

Итак, для начала давайте посмотрим трезво: кризис мировой экономики – кризис на самом деле не фатальный. Это (во всяком случае, пока) не мировая война и не экологическая катастрофа – то есть этот кризис не из тех, который однозначно не оставляет возможности выхода на прежний уровень жизни. Однако перспективы возвращения «на круги своя» представляются туманными, опасными и, что особенно важно, отодвигаются на неопределенно длительный срок, уподобляясь горизонту – невидимой линии, к которой сколько ни приближайся – не дойдешь.

В принципе, все это мы неоднократно проходили, и все-таки **почему же современный кризис так пугает нас?**

Для этого есть три причины:

1. Угроза нереализованности. Это – опасность для молодых и сильных. Многим кризис подрезал крылья в полете или вообще на взлете. Жизненная программа не реализована, планы не выполнены и неизвестно когда будут выполнены (если это вообще случится) –

все, жизнь не удалась! Человек не видит или недооценивает как свои достижения и успехи (активы), так и новые возможности (альтернативы), он не замечает вокруг ничего, что могло бы стать полезным в условиях настоящего и предстоящего.

2. Опустошенность. Это – причина для многого добившихся и уставших. Несмотря на то, что человек адекватно оценивает свои активы, он просто не имеет сил идти дальше, вперед. Чтобы прийти к ныне достигнутому, он потратил слишком много сил, и на то, чтобы пережить трудные времена, резерва просто не осталось. Переживающим подобное следует просто затаиться и переждать какое-то время в режиме аккумуляции энергии, если финансовые «жировые запасы» позволяют, или же обратиться за поддержкой к родным и друзьям, чтобы те подстраховали какое-то время. Так или иначе, силы восстановятся, ведь люди такого типа сильны по натуре, и если они уже сумели достичь определенных вершин – смогут и еще раз. А вот безжалостная эксплуатация истощенного организма в условиях повышенного напряжения очень редко приводит к тому, что открывается второе дыхание – скорее может прерваться первое.

3. Бесперспективность. У человека возникает четкое ощущение, что «впереди ничего не светит». Нет-нет, и силы побарахтаться есть, и перспективы вполне определенные, без элементов загадочности – вот только не вдохновляют они совершенно. Так переживают кризис реалисты: они понимают, что сейчас – «не до жиру, быть бы живу», и осознают, что для элементарного выживания придется сменить престижную работу «белого воротничка» на более тяжелый и менее уважаемый труд. Они готовы к этому, и они на это идут. Но они – живые люди, которым свойственно мечтать и стремиться, а стремиться, получается, не к чему. По крайней мере, в ближайшем обозримом будущем.

Итак, любой кризис предполагает **выход**, ибо безвыходных положений не бывает. И выходов этих находится, если хорошо подумать, масса, но все варианты в конечном итоге сводятся к двум типам: попыткам восстановить «статус кво» и «вернуть все на свои места» – или же перерождению, трансформации и выходу на новый уровень личностного развития (ну или регресса – это уж у кого как получилось).

Каким же образом мы можем организовать свои действия, чтобы «перейти по мосту возможностей», и какие опасности ждут нас на этом пути – поговорим в следующих статьях.

Автор - Наталья Проценко

Что представляет собой кризис

Автор: admin

04.12.2011 11:39 - Обновлено 01.11.2014 09:31

[Источник](#)