

*Макс Лисс*

# ПРЕОДОЛЕЙ ЖИЗНЕННЫЙ КРИЗИС

*развод  
потеря работы  
смерть близких...*

**ВЫХОД ЕСТЬ!**

 **ПИТЕР**

Макс Лисс

# Преодолей жизненный кризис. Развод, потеря работы, смерть близких... Выход есть!

*au.shum@gmail.com*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=423022](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=423022)*

*Преодолей жизненный кризис. Развод, потеря работы, смерть  
близких... Выход есть!: Пупер; СПб.; 2010  
ISBN 978-5-49807-341-5*

## Аннотация

Кризисы не единожды случаются в жизни каждого человека, даже самого успешного. Мы теряем покой, уверенность в себе, нас охватывает страх перед будущим, если привычный мир – или даже какая-то его часть – начинает рушиться. Что делать, если распадается семья, или вас уволили с работы, или вы потеряли близкого человека, а может быть, столкнулись с неожиданными проблемами со здоровьем? Преодолевать кризисы шаг за шагом вас научит эта увлекательная книга, и вы сможете отпустить свои страхи, открыть в неприятностях и трудностях новые возможности и заново ощутить вкус к жизни.

# Содержание

Введение	4
Как прошлое создает возможность будущего	6
От травмы к кризису	10
Вызов и шанс	13
Через страдание к совершенствованию	16
Кризис не приходит внезапно	18
В плену собственных мыслей	21
Травма – это не кризис	24
Что вызывает кризисы?	27
Нет ничего радикальнее, чем любовь	29
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Макс Лисс

## Преодолей жизненный кризис. Развод, потеря работы, смерть близких... Выход есть!

### Введение

В периоды тяжелейшего экономического кризиса, после самого жестокого финансового разорения и в моменты мучительного расставания с любимыми всегда есть выбор: оставаться в кризисе или рассматривать его как шанс роста, обновления.

Возможно, вы не видите никакого выхода, не можете принять нужное решение – тогда эта книга поможет вам найти дорогу, которая будет соответствовать новому этапу жизни. Вы поймете, чего хотите на самом деле, и будете развиваться согласно вашим представлениям и предназначению. Вы сможете найти в себе силу на этом пути.

Эта книга укажет вам путь самосовершенствования и поможет воспринимать кризис, каков бы ни был его источник,

не как трагедию, а как некое освобождение. Ваши душевные раны бессознательно становятся в своего рода маяками на новом пути. Вы поймете, почему прежде вы часто ошибались, выбирая во многих случаях самый простой путь, почему ваши начинания были обречены на неудачу. Тот, кто цепляется за устаревшие жизненные принципы, не способен к поиску новых стратегий.

Вы поймете, что если вы поглощены своими страданиями, особенно давними, то именно они определяют ход вашей жизни. Проанализировав их, вы сможете найти причину возникшего кризиса. Да, вам придется разбередить эти раны, рассмотреть их и вникнуть в детали, но ваше мужество будет вознаграждено переменами к лучшему! Ваши душевные раны подскажут, где вы ошиблись в выборе пути. Часто в своих действиях мы руководствуемся абстрактными идеалами, идем к недостижимым целям и не делаем того, чего действительно хотим. Из-за этого вы снова и снова оказываетесь в жизненной ситуации, которая вас не устраивает. Пора разорвать цепь, мешающую вам сделать свою жизнь полнее и приятнее!

# Как прошлое создает возможность будущего

Старые раны, как мы уже говорили, могут подтолкнуть к началу новой жизни. Примите их, отнеситесь к ним со вниманием, и они поведут вас по пути освобождения от страха, сомнений, принуждения и чрезмерного эгоизма. Вы способны вырваться из круговорота разочарований и жалости к себе. С этой книгой вы, переходя от главы к главе, станете настоящим экспертом в вопросах душевных травм и кризисов. Вы сможете лучше понимать других людей и самого себя, так как научитесь проникать в глубинную сущность человека. Отныне вы будете внимательно относиться как к собственным ранам, так и к травмам других. Глубоко анализируя свои проблемы, вы научитесь решать их, использовать как фундамент для построения новой жизни.

Но даже решаясь на перемены, мы все же испытываем страх. Мы цепляемся за старые модели поведения, привычки и связи, которые снова и снова возвращают нас в прежнее положение и привычное страдание. Однако желание придерживаться знакомого, привычного и надежного медленно отступает, и возникает стремление к свободе. Наступает момент, когда мы расстаемся с ошибочными установками, ложными целями и самообманом, которые причиняют нам травмы и ввергают в страдание.

В этой книге дан путь к излечению, который мы пройдем вместе. Поколения людей прошли по нему перед нами. Мы можем черпать из этого тысячелетнего знания человечества столько, сколько захотим. Иногда знание закодировано как непонятные образы в наших снах – мы должны научиться расшифровывать этот язык. И этот нелегкий труд будет вознагражден, так как каждый кризис потенциально может принести в нашу жизнь нечто позитивное.

Почему от одних жизненных ситуаций мы страдаем, а от других нет? Объявление работодателя о сокращении вашей должности вызывает у вас страх, в то время как ваш коллега спокойно заявляет: «Что ж, буду искать что-нибудь другое». Конечно, он знает, что не так-то просто найти другую работу. Однако он готов разработать новую стратегию, план, который выведет его из возникших трудностей. Он рассматривает эту ситуацию как шанс осмотреться, подумать и воспользоваться возникшей свободой. Другому человеку то же самое событие может нанести серьезную травму, связанную с воспоминаниями о подобных ситуациях, которые возникали в его жизни в прошлом и заканчивались кризисом. И тогда глубокий страх парализует его. Он чувствует себя абсолютно бессильным и считает свою жизнь разрушенной, пустой и лишенной смысла.

Этот пример показывает, как неожиданное событие может резко ввергнуть человека в кризис. Если в этот момент начать искать выход из сложившейся ситуации без учета соб-

ственного опыта и четких стратегий, то кризис возникнет обязательно.

Как различаются люди, так не похожи могут быть и события, ведущие к кризису. Самые серьезные из них – смерть близкого человека, болезнь, измена, расставание... Но иногда кризис может вызвать и нечто банальное. Всегда имеются две возможности реагировать на трудную ситуацию. Первая: мы ударяемся в панику, так как предъявляем к себе чрезмерные требования, чувствуя из-за этого полное бессилие, – это путь в никуда. Вторая: мы можем обдумать свою реакцию, пытаюсь управлять ею, – такой подход поможет нам избежать возможных травм. Этот метод позволяет чувствовать себя по-прежнему зрелым и сильным человеком, и, пройдя через сложный период с таким ощущением, мы и впредь всегда сможем свободно ориентироваться в похожих ситуациях.

Душевные раны часто ошибочно считают «уязвимыми местами». Каждая из них имеет свою историю и может служить отправной точкой для излечения. В определенный момент своей жизни человек находит некое решение для возникшей проблемы. В большинстве случаев это происходит неосознанно. Из-за недостатка времени, отсутствия выбора или невысокой компетентности решение, которое тогда казалось правильным, позднее часто становится источником страха, принуждения или чувства вины. Вместо того чтобы это осознать, мы начинаем реагировать на все и всегда аналогичным способом, не используя возможности выбора.

Страдания, которые возникли таким образом, нельзя оставлять незамеченными. Необходимо их изучать, принимать, анализировать прошлые ошибки и выбирать другие стратегии, благодаря которым неизбежный кризис закончится.

Таким образом, мы можем справляться с нашими травмами более компетентно и целенаправленно. И данная книга поможет вам в этом, она познакомит вас с новыми методами лечения. Чтобы приобретенные знания не остались для вас только сухой теорией, а нашли практическое применение в вашей жизни, я разработал множество простых в выполнении *Полезных упражнений*.

Читайте книгу не только глазами, но и сердцем. Примите высказанные на ее страницах идеи, почувствуйте ход мыслей автора. И если вы последуете этим советам, исцеление возможно.

# От травмы к кризису

*Боль, которую мы испытываем, когда рушится старое и рождается новое, указывает, в какой области нам пришла пора «взрослеть».*

Какой была бы наша жизнь, если бы мы не были связаны множеством обязательств? Если бы мы не чувствовали себя одинокими? Если бы мы нашли настоящую любовь? Если бы мы использовали все предоставленные возможности? Если бы мы выбрали другую профессию или другого спутника жизни? Можно продолжать этот список бесконечно долго – так велико число травм, которые являются препятствиями к той жизни, которую мы хотели бы прожить. Знаки, указывающие нам на скрытые страхи, тайные страсти и подавляемые желания, проявляются перед взором внимательного наблюдателя разнообразными способами: сгорбленная под одеждой спина; кривая усмешка вместо радостного смеха; раздутая как парус грудная клетка или по-армейски строгая осанка, с которой человек начинает напоминать статую.

Тот, кто умеет слушать внимательно, обнаруживает подобные знаки вокруг постоянно: почему одни говорят так боязливо, едва слышно, в то время как другие своими рассудительными речами и жесткой интонацией усугубляют возникающие противоречия? Там, где кто-то выступает решитель-

но, другой лишь стискивает кулаки. На какие травмы указывают эти знаки? Какие изменения нужны этим людям? И какими они стали бы после исцеления? Давайте вместе прогуляемся по улицам города и понаблюдаем за людьми.

Вот сидят две подруги – одна говорит, другая плачет. Мужчина, которому она подарила двух детей, давно обманывал ее, а теперь и вовсе бросил. Когда на ее лице стали заметны первые морщинки, она осталась одна. Что же разрушило любовь в их семье?

Мужчина, который прошел мимо нас с опущенной головой, возможно, встречался с начальником отдела кадров. Обычно такие встречи заканчивались благополучно для его карьеры, однако в этот раз, когда ему уже 54 года, ему сказали, что он больше не нужен. Еще несколько часов назад он радовался приближающимся праздникам. Он никогда не боялся большой нагрузки и сверхурочных работ и даже охотно брался за них, чтобы выплачивать кредиты, а его страх перед потерей работы безмерен. Можно ли победить страх, который возникает, когда узнаешь о предстоящем увольнении?

На другой стороне улицы, на кладбище, разыгрывается обыденная сцена глубокой печали. Женщина ищет руку, на которую она может опереться, в то время как гроб уже скользит в могилу. Она хватается за пустоту. Нет никого, кто мог бы помочь ей в ее отчаянии. Может ли жизнь исцелить того, кому наносит удары неумолимая смерть?

Слышали ли вы, как не по-детски отчаянно может плакать

маленький ребенок? Мать с раздражением и злостью отослала его наверх, в пустую квартиру, так как он мешал грузчикам выполнять свою работу. Малышу негде сесть, все в доме опустело, все знакомое исчезло, ребенок боится, ему кажется, что он теряет свой дом навсегда. Что нужно сделать, чтобы окутанная страхом детская душа излечилась?

Что сказать отчаявшейся женщине, чтобы она прекратила плакать? Это была история большой любви с жестоким концом. У нее была семья, родина, профессия, а теперь она потеряла все это. Она одна. Как исцелить раны, предупредить горькое разочарование?

# Вызов и шанс

Трудно поверить в то, что травмы необходимы для нашего развития. Они заставляют нас думать и, если мы их анализируем, указывают нам путь к излечению. Мне часто встречаются люди, чье отчаяние настолько велико, что они постоянно задают вопрос: как это возможно выдержать?! Однако приходит день, когда все меняется: душевно и физически окрепнув, вчерашние страдальцы вновь излучают уверенность и волю к жизни. Как после невыносимого страдания человек достигает столь позитивного состояния?

Мы хотим вернуть получивших тяжкие травмы людей в то время, когда в их жизни еще не было никаких страданий. Благодаря моей ежедневной работе я знаю, как черты лица неожиданно становятся приветливее, глаза начинают блестеть... Это часто происходит тогда, когда во время спора о разделе имущества я вдруг спрашиваю супругов об их первых ласковых встречах, когда напоминаю им об их первых нежных соприкосновениях. Конец путешествия в прошлое вызывает в большинстве случаев глубокий вздох.

Как научить человека снова любить, если любовь предали? Как научить ребенка, которому горько, смеяться снова? Как вернуть смысл жизни, если все кажется бесполезным? Как вновь возродить доверие, если страх сильнее? Откуда может появиться надежда, если смерть разрушила все? Как

снова научиться говорить «да», если «нет» привычно блокирует любую возможность развития?

Удивительно, но ответы на все жизненно важные вопросы находятся в нас самих, они – словно тайный указатель на пути к нашему личному счастью. Часто необходимо лишь взглядеться в собственную сущность, сорвать повязку с глаз и оценить свои силы, чтобы найти дорогу к излечению.

Кризис – очень важное понятие в нашем языке. Мы используем его исключительно в отрицательном смысле. Тот, кто находится в кризисном состоянии, рискует все потерять или приобрести тяжелую болезнь. В голове бьется лишь одна мысль: данной ситуации можно было избежать! Все прочие обстоятельства лишь усугубляют чувство вины.

Слово *кризис* происходит из Древней Греции, там оно означало *приговор*, *решение* или *выбор*, в китайском языке оно означает *опасность* и одновременно *шанс*. Двойственность ситуации находит свое отражение даже в двух разных языках. Кризисы – это не штрафы, наложенные на человека, они – часть нашей жизни. Некоторые говорят, что они – вызов и шанс одновременно. Я же думаю, что они – необходимые изломы в нашем развитии, которые позволяют нам совершенствоваться, они существуют внутри нас.

Возьмем яблочное семечко, которое провело зиму под землей; там темно и влажно, но безопасно. Как только первые солнечные лучи принесут тепло, что-то начинает происходить с семечком, оно получает импульс, благодаря которо-

му противостоит смерти: стремится из-под земли к солнцу. Такое изменение в сознании – предпочесть рост пребыванию в привычном состоянии под землей, призвать все свое мужество, взломать безопасное подземельное существование семечка – это и есть кризис в смысле «необходимый излом». Без этого жизнь была бы вообще невозможна. Отныне яблочное семечко получило возможность или расти, или оставаться под землей. Следующий кризис оно испытает при выходе из-под земли и развитии ствола, листьев и цветов. Таким образом, это живое существо, пребывавшее когда-то во влажной темноте, будет испытывать бесчисленные изменения в течение многих лет и сезонов, и все они будут связаны с кризисами, и так до последнего кризиса – смерти.

# Через страдание к совершенствованию

Почему новое, столь желанное для нас, дается нам так тяжело? Почему мы рассматриваем старость как катастрофу, как нечто болезненное, хотя разумом понимаем, что все преходяще? Лежит ли причина в мнимой жестокости, с которой судьба обращается с человеком, или все же причина скрыта в нас самих, в нашей личности? Какой смысл в бесчисленных испытаниях и страданиях? Может быть, мы хотим, чтобы кто-то другой отвечал за нашу судьбу?

Если вы задаете себе эти вопросы, то вы не одиноки. Такие проблемы волновали людей во все времена. Уже в самых древних мифах мы видим поиск смысла человеческих страданий, который всегда начинается с сомнения и отчаяния: почему именно я? Даже преданный своими учениками и несущий свой крест Иисус не чужд этой боли, когда спрашивает: «Боже, почему ты меня покинул?» Может быть, избавление для каждого скрыто в боли, перед непреклонностью которой мы часто капитулируем? Возможно, другое отношение к боли и ранам смягчит страдания и приведет к исцелению?

Только тот, кто задает вопрос, имеет шанс получить ответ. Для развития личности необходимо вступить на путь совершенствования. Наша душа испещрена маленькими и боль-

шими ранами, которые она получает в течение жизни. Оглядываясь назад, мы можем рассматривать их как определенные вехи в своем развитии, открывшие в нас потенциал, который мог остаться скрытым и о котором мы могли лишь мечтать.

Если бы мы радикально изменили точку зрения, с которой рассматриваем наши страдания, это привело бы к новым результатам. Какие возможности для развития личности могут принести расставания, потери, разочарования и даже тяжелая болезнь? Первый шаг состоит в том, чтобы избежать разрушительного восприятия себя в качестве жертвы, достойной сожаления. Роль жертвы – это мнимый выход. «Чем я это заработал?» или «Почему именно я?» – такие вопросы не способны улучшить ситуацию, они являются бесполезными жалобами, ведущими к беспомощности. Решение состоит в том, чтобы отнестись к возникшей проблеме как к задаче, которая даст вам новый и важный опыт. На пути ее решения вам может открыться истина, проливающая свет на вопрос о смысле жизни, и вы начнете по-другому воспринимать свое будущее. К сожалению, зачастую преодоление старого и переход к новому мучительны, но этот опыт необходим для того, чтобы развиваться дальше. Следующий пример представляет собой классический случай и поясняет данную мысль.

# Кризис не приходит внезапно

Кризис не приходит неожиданно, внезапно. Его признаки настолько неприметны, что мы даже не удостоаиваем их внимания. Я часто работаю с людьми, которые после нескольких бесед соглашаются, что эта ситуация должна была броситься им в глаза намного раньше. Если бы они не игнорировали происходящее так долго, кризиса можно было бы избежать.

Один бизнесмен описал мне свое «падение с высоты», происшедшее именно таким образом. Он сидел передо мной в такой унылой позе, как будто никогда ничего не добивался в своей профессии, как будто все хорошее прошло мимо него, и судьба превратила его в жалкую деградирующую тень самого себя. В течение долгих лет он жил в погоне за успехом, постоянно продвигался по карьерной лестнице, был весьма успешным руководителем. Денежные затруднения возникали у него так же редко, как и страх перед неудачей. Жена и двое детей просили его остановиться хотя бы ненадолго. Если бы он прислушался к их советам, то получил бы шанс для благополучной жизни, но это он смог понять только годы спустя. Предприятие, на котором он работал, посылало его за границу, где надо было заниматься новыми проектами. Как всегда он прилагал все силы, чтобы выполнить сложную и объемную программу. И это удалось ему как обычно лучше всех. Однако однажды после возвра-

щения домой он вместо радости и удовлетворения ощутил, по его словам, лишь «совершенную пустоту».

Внезапно для него все как будто перестало существовать. В голове остался лишь один вопрос: «Что я делаю?» Все это действительно проявилось внезапно, ведь не было никаких признаков, указывающих на проблему. Анализ прошлого наталкивал лишь на какие-то незначительные мелочи. Припоминалось, что дети в течение последних месяцев жаловались, что он стал раздражительным и даже гневным, хотя раньше был легким и веселым человеком. Он и сам все это время чувствовал себя усталым и раздраженным под гнетом непомерной работы. Лишь двумя годами позже, постоянно думая о том, что произошло, он распознал приметы надвигающегося тяжелого кризиса.

Имеется бесчисленное множество таких примет, которые указывают на то, что в нашем жизненном механизме произошел сбой – механизм функционирует уже не так, как прежде, и не так, как нам хотелось бы. Такие тревожные ситуации, о которых нам сигнализируют определенные знаки, складываются все чаще, если мы не придаем им большого значения и не хотим в них себе признаться. Так проходит первая фаза кризиса, иногда она продолжается дни или недели, нередко даже годы. В это время бывают периоды, во время которых все идет как обычно, и это приводит нас к ложному выводу, что все в порядке. Но усталость и раздражение возвращаются.

Так, у нашего успешного бизнесмена эти ощущения возвращались и становились все чаще и интенсивнее, что привело его к сомнению в собственных силах, парализующему волю. «Я не способен чего-то еще достичь», – говорил он мне. Кто начинает думать таким образом, тот, по сути дела, не имеет никаких целей, для него не существует больше ничего, что имело бы смысл. Такой человек больше не может представить свое будущее, а если и пытается это сделать, то оно видится ему лишь продолжением его нынешней жизни. Профессиональные качества моего пациента начали медленно ухудшаться, поскольку он больше не находил никакого смысла в том, что делал. Его неисчерпаемые прежде силы таяли, исчезла жизнерадостность, на которой раньше многое базировалось. Он потерял даже уверенность в себе самом и подвергал сомнению все свои прежние достижения.

Дела уже не шли так успешно, как это было раньше. Его семья с тревогой наблюдала за этими изменениями. Тем временем ситуация усугублялась: он чаще стал ссориться с женой, и хотя дети пытались изменить положение, он не понимал их попыток и стремился сохранить привычный ход вещей. Он надеялся вернуть прежний успех, еще больше нагружая себя работой.

## **В плену собственных мыслей**

Со временем он стал другим. Через несколько месяцев он начал курить, пил больше, чем мог выдержать организм, и пренебрегал собственной семьей. В профессиональном плане все шло под откос. Избалованный успехом, он страдал от того, что его дела постоянно ухудшались. Но это было не удивительно, так как он круглые сутки был занят самим собой. Зачастую его мучили головные боли, от которых не помогали никакие таблетки. Казалось, что он больше не способен был думать ни о чем. Одни и те же вопросы теснились в его голове, и ничто не могло помочь ему снять это ужасное напряжение. Силы воли у него словно больше не существовало.

Этот человек замкнулся в рамках карьеры, сузил свое жизненное пространство. Бессмысленность его деятельности, бесперспективность стремлений перешли в беспомощность – что он мог с этим поделать?! В середине дня он словно пробуждался от своих раздумий и удивлялся, как быстро пролетело время. Он сам не понимал, над чем, собственно, он размышлял.

Радость, удовольствие и успокоение не находят больше места в душе, если в ней правит печаль. Моему клиенту изменил коммерческий успех. Он больше не получал никаких заказов для своей фирмы. Это привело его в состояние полной внутренней безысходности, и он уже не мог объективно

оценивать сложившуюся ситуацию. Бесконечные ежедневные неудачи затягивали его все глубже. Он чувствовал себя виноватым во всех неудачах в профессиональной сфере. Распад его семьи стал лишь вопросом времени, но и оказавшись в одиночестве в пустой квартире, он также не мог назвать причину происшедшего. Новая фаза душевного кризиса началась с невыносимой боли. С тех пор прошло почти два года – два года сползания под уклон, которое закончилось в самой низшей точке. Диагноз прозвучал грозно: инфаркт! Так близко к смерти он еще никогда не был. Но он хотел жить.

Внезапно он задумался о своих возможностях. Необходимо было повернуть внутренние силы в правильном направлении, иначе они по-прежнему работали бы против него самого и не позволили бы ему идти дальше. Только мобилизовав свои внутренние ресурсы, он понял, к каким тяжелым последствиям могло привести его это состояние. Ведь время от времени к нему приходила мысль о суициде, он очень много выпивал, растерял свои прежние контакты, утратил профессиональные навыки. Когда позднее он вспоминал о плохих днях, то трактовал их как абсолютный ноль, с которого и начался его новый подъем. Судьба больше не позволяла ему заниматься самообольщением – он начал видеть вещи такими, какими они были на самом деле. До этого у него еще были силы цепляться за прежний жизненный путь, который привел к краху.

Во время больших кризисов судьба бросает нас в роковую бездну, и не существует никаких средств – обстоятельств или людей, – которые могли бы помочь в беде или отвлечь от нее. Только тогда, когда разрушение достигает пика, вскрываются ресурсы для мобилизации воли и нового строительства, предвестников грядущих изменений. Таким образом, каждый кризис приносит определенный опыт, поскольку мы, оставаясь в кризисном состоянии, не можем двигаться дальше.

# Травма – это не кризис

Сама травма не является кризисом, и она не помогает автоматически найти выход из него. Травма сигнализирует, что возникшие проблемы выходят за разумные рамки и ведут к страданию. Например, к бессилию примешивается панический страх остаться в одиночестве. А к отчаянию, возникшему из-за отсутствия успеха, присоединяются лихорадочный поиск причин происходящего и чувство неполноценности, связанное с мистическим страхом перед последующими неудачами. Ход прежней жизни гарантировал нашему бизнесмену опору, на которую он мог полагаться. Однако этот источник иссяк, появилось разочарование в прежнем благополучии, пришлось столкнуться с новой ситуацией, в которой прежние знания были бесполезны.

То, что раньше было надежным, оказалось потерянным. Лишенные привычного, мы начинаем предъявлять к себе чрезмерные требования и уже не можем мыслить ясно. Я познакомился в моей работе с людьми, страх которых перед серьезными переменами был настолько велик, что он парализовал их, хотя было необходимо, чтобы они сами приняли решение и мотивировали его.

Кризис у бизнесмена случился потому, что он не смог воспринять свою новую жизнь как новый шанс. Однако это могли бы понять два человека, связанные любовью. Травма

одинокчества вызывает не только боль, но и глубокое страдание, а сопутствующий страх заканчивается профессиональным бессилием. Маленькая царапина, полученная во время путешествия по лесу едва ли имеет значение – мы понимаем, что такая рана не опасна, и знаем, как с ней справиться. Мы можем суммировать свой прежний опыт в обращении с такими ранами. Но если мы ощущаем, что не сумеем устранить боль известными способами от полученной царапины, может наступить кризис. Если царапина на ноге маленького ребенка, якобы безвредная, внезапно сильно опухает, как станут реагировать родители, не сумев вылечить ребенка обычными средствами? Из-за того, что они не знают, как следует в такой ситуации поступить, их страх растет. Они боятся, что эта рана приведет к еще более серьезным последствиям, таким, например, как гангрена. В худшем случае парализующий страх порождает бездействие.

Многим достаточно просто предположить, что у них серьезная травма. Они либо придумывают такую ситуацию сами, либо доверяют пугающим рассуждениям других. Часто неизбежные трудности, которые человек придумывает себе подобным образом, приводят к кризису, наша фантазия как будто состоит на службе у наших страхов. Чем сильнее человек подвержен фантазиям, тем больше становится его страх.

## **Важная мысль**

### **Как ты мне, так и я тебе**

Травмы заметно влияют на нашу жизнь. Иногда мы являемся жертвой, иногда преступником. При этом болят и те раны, которые мы наносим другим, причем часто сильнее наших собственных. То, что мы когда-то испытали, мы передаем другим, не помня о собственной боли. Человек, получивший травму, когда-нибудь причинит другому такую же боль, в большинстве случаев неосознанно. Часто люди бывают потрясены тем, какую боль они причинили другим, в глубине души чувствуя, что не их жертва, а они сами были объектами своей агрессии.

# Что вызывает кризисы?

Что же все-таки явилось причиной кризиса у бизнесмена из нашей истории? Профессиональный спад, распад семьи, злоупотребление спиртными напитками – все эти симптомы указывали, что с ним что-то не в порядке. Рана была глубоко внутри, а затем она вскрылась и начала кровоточить. Вместо того чтобы сконцентрироваться на смысле своего существования, он вел себя как обычно: много и напряженно работал.

Если бы он прислушался к реакции своего тела и души, то понял бы, что так дальше продолжаться не может. Он должен был понять и смысл преследовавших его ударов судьбы, увидеть свое поражение и понять: этот путь ведет в тупик. Судьба давала ему множество намеков, что пора остановиться, но он дошел до точки, с которой увидел смерть без всяких прикрас.

В отчаянии он понял, как дорога ему семья, как мало он о ней заботился, огорчая своих близких. Он уменьшил свое рвение к работе, достижениям, успеху. Кризис открыл ему глаза и на другие немаловажные сферы его жизни. Он ясно увидел, как был близок к смерти, и оценил, что его внутренние силы ограничены. Несмотря на профессиональный крах и боль от потери работы и семьи, он смог кое-что противопоставить разрушению. Он был на краю пропасти, но собрался, найдя в себе новые ресурсы. Скрытые источники сил

помогли ему найти выход в безнадежной ситуации и не концентрироваться на разочаровании. После сильнейшего страдания он нашел силы для того, чтобы на обломках старой жизни начать возрождение. Сегодня он снова занимает высокое положение в своей профессии, но уже иначе все оценивает. Он не стремится быть самым лучшим и делать все сам — он управляет, делегирует отдельные полномочия другим сотрудникам, распределяет обязанности. Он стал гораздо человечнее и симпатичнее. Он сократил свое рабочее время, открыл для себя новые занятия и доволен, когда чувствует одобрение и признание окружающих. Боль, которую он испытывал, когда рушилась старая жизнь, указала ему, в каком направлении он должен двигаться. Позже мы ознакомимся с методами, позволяющими достичь этого.

Там, где люди пытаются обойти друг друга, кризисы неизбежны. Это встречается тем чаще, чем теснее отношения. Нет ничего сильнее любви и ничего больнее, чем расставание. Часто покинутый человек выглядит жертвой. Но он должен побыть один. А как жесток тот, кто покинул любимого! Почему он решился на этот шаг, почему не смог жить так, как прежде?

# Нет ничего радикальнее, чем любовь

Вот еще одна история из многих. Два человека когда-то любили друг друга. Они проводили много времени вместе, но однажды – как гром с ясного неба! (так рассказывал потом мужчина) – женщина ему сообщила, что ради более интересной и перспективной работы ей надо переехать в другой город. Мужчина был шокирован, чувствовал себя покинутым и упрекал женщину в том, что она никогда его не любила. «Твоя карьера тебе важнее, чем я!» – говорил он ей. Он был не согласен с ее решением и упрекал ее в обмане. Их ссора на время сменилась примирением. Но, в конце концов, женщину оказалось невозможно переубедить, и она решила уйти от него. Отношения в свете предстоящего расставания становятся тяжелыми и практически разбитыми: высокие профессиональные требования не оставляют женщине времени на общение, встречи, разговоры, они редко бывают где-то вместе. Мужчина в изменившихся обстоятельствах не проявляет понимания. В ярости, утратив прежние чувства, он прекращает многолетние отношения – взаимопонимание стало невозможным! Вскоре он находит новую подругу. Однако и покинутая им женщина, и он несчастливы, потому что поспешные новые отношения не могут заменить мужчине то, что он потерял, – любимое и привычное, всегда находившееся в центре его жизни. Все это приводит к душевным

травмам. Что же в сущности происходит? Проследим один из участков их общего пути. Они познакомились во время учебы. Проблемы того времени, занятия и друзья были у них общими. Говорили в основном об учебе – отметках, экзаменах, успехах... Денег всегда не хватало, но у них все было впереди, и они хотели быть вместе. Больше всего они любили ходить в кино, танцевать и путешествовать. Это совместно проведенное время очень их сблизило, благодаря чему и возник их союз. Общие интересы удерживали их рядом, толкали друг к другу.

«Мы так хорошо понимали друг друга!» – бросит он ей позже. Однако между ними существовало соглашение, которое базировалось на единственной основе: времени, которое они проводили вместе, так как у них были одинаковые цели. В конце обучения стрелки часов бежали по-новому, так как наступила пора взросления. То, что было важным для молодых людей, утратило свое значение. В следующий период жизни им не удалось найти общие интересы. Взаимные обвинения стали последним воспоминанием, которое они оставили друг другу. Хотя женщина сама пришла к тому, что им надо расстаться, она страдала больше, чем мужчина. С ужасом она узнала, что вскоре у него появилась новая подруга. Затем возникло чувство вины, так как она думала, что принесла ему несчастье, ведь он столько сделал для нее за их совместные годы!

«Должна ли я была остаться с ним?» – спрашивала она се-

бя вместо того, чтобы свыкнуться с новыми обстоятельствами. Женщина испытывала боль от одиночества, вызванного ее же решением. И чувство вины, и одиночество, и прощение (больше похожее на побег!), от которых страдают многие расставшиеся пары, – все это в итоге образует опасную смесь.

# 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.