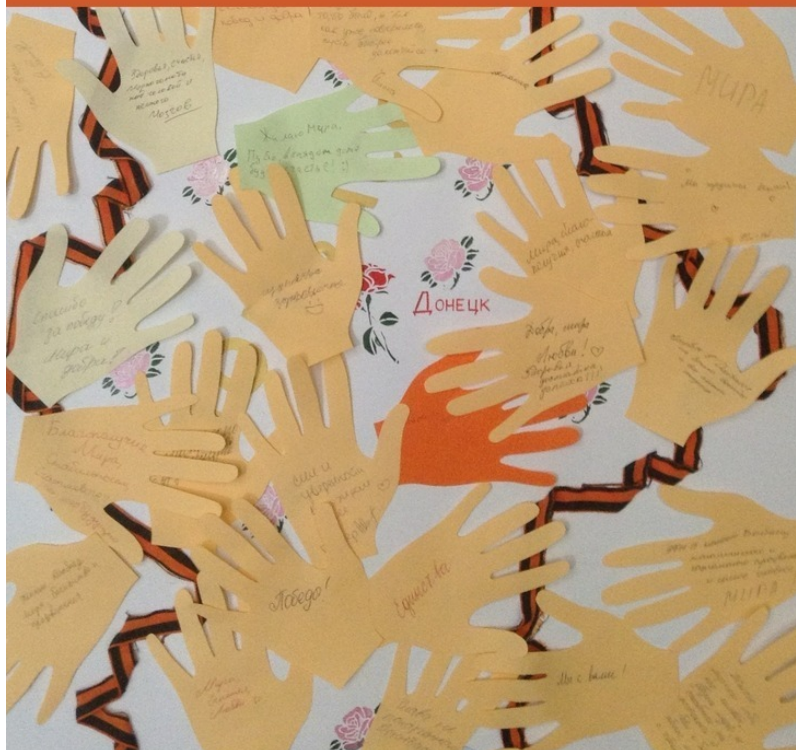


# Анна Мирцало Путь от выжившего к победителю

Записки кризисного психолога



**Анна Мирцало**  
**Путь от выжившего к  
победителю. Записки  
кризисного психолога**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21617242](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21617242)*

*ISBN 9785448331008*

**Аннотация**

Книга содержит большой практический блок техник и упражнений по работе с такими кризисными состояниями, как шоковая травма, страхи и негативные переживания, панические атаки, невосполнимые утраты, ПТСР, работу с инвалидизированными комбатантами. Завершает книгу глава о постановке жизненных целей как этапа, который знаменует встраивание травматичного опыта в личный жизненный опыт человека через принятие его и осознание этой боли как необходимой части его духовного роста.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Азбука устойчивости в кризисе	8
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Путь от выжившего  
к победителю  
Записки кризисного  
психолога  
Анна Мирцало**

© Анна Мирцало, 2016

ISBN 978-5-4483-3100-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Написать эту книгу меня побудило желание обобщить как свой опыт проживания кризисных состояний, так и тех людей, рядом с которыми я проживала его уже как психолог и поделиться теми наблюдениями, которые удивительным образом открывались мне в течение года моей работы психологом в одном из учебных заведений г. Донецка как в период ведения активных боевых действий летом 2014 г., так и в промежутки относительного перемирия и затишья. Книга содержит фрагменты записей из личного дневника, в которых описано мое переживание событий и те точки опоры, которые поддерживали и возвращали меня к жизни и позволяли выполнять свои профессиональные обязанности.

Эта книга – это переплетение моих личных переживаний, практического опыта работы и тех результатов поиска и сбора информации по кризисной психологии, нехватка которой очень остро ощущалась всеми психологами Украины независимо от того, по какую сторону линии разграничения они работали. Надеюсь, информация будет полезной как для практического применения, так как содержит большое количество практических упражнений и техник, так и для более глубокого понимания тех процессов, которые происходят на востоке страны глазами их очевидца. К сожалению, гражданская война, развернувшаяся, прежде всего,

в сердцах и умах людей, близких людей, оставила свои рубцы и на моей семье. И в этом, пожалуй, наибольшая трагедия...

С 1 октября 2014 года в учебных заведениях Донецка с опозданием в 1 месяц был начат учебный год 2014—2015 гг. Первую волну обстрелов нашей территории, которая имела место в июле-августе, многим удалось избежать по той причине, что этот период совпал с периодом отпусков. И этот зловещий «поцелуй смерти», который так характерно отпечатался на лицах и в глазах тех, кто не имел возможности уехать, резко контрастировал с выражением лиц тех, которые вернулись в период заключения соглашения о перемирии 5 сентября, известного под Минском-1 после сокрушительного поражения украинских воинских частей под Иловайском. Надежды на устойчивое перемирие и возвращение Донбасса в лоно Украины в новом качестве еще сохранялись в сердцах и умах многих дончан, но им не суждено было сбыться. Спустя год для многих становится очевидным, что конфликт здесь может быть заморожен на долгие годы.

Книга содержит большой практический блок техник и упражнений по работе с такими кризисными состояниями, как шоковая травма, страхи и негативные переживания, панические атаки, невосполнимая утрата, ПТСР; в ней также описана работа с инвалидизированными комбатантами. Завершает книгу глава о постановке жизненных целей как этапа, который знаменует встраивание травматичного опыта в личный жизненный опыт человека через принятие

его и осознание этой боли, как необходимой части его духовного роста. Эта глава опирается на консультирование в стиле коучинг и содержит описание коучинговых техник в работе с целеполаганием. Книга будет полезной психологам и студентам психологических факультетов, а также всем тем, кто проживает кризис в своей жизни или вовлечен в его проживание как равнодушная сторона общения и взаимодействия.

# Глава 1. Азбука устойчивости в кризисе

В своей деятельности практического психолога техникума в течение года я сталкивалась с такими запросами, как работа с невосполнимыми утратами (потерей близких людей и животных), состояниями страха и паническими атаками, шоковой травмой, поиском в жизни новых целей и ориентиров. Некоторые из этих запросов переживались лично мной, как жителем региона, заложниками жизни в котором оказались мы все. Важным ресурсом и точкой опоры, который помог мне сохранить устойчивость и пройти путь от выжившего к победителю, стала возможность продолжать обучение в онлайн режиме, опираться на поддержку коллег-профессионалов в своей области деятельности, возможность трудиться на своем рабочем месте и участвовать в различных социальных проектах, ориентированных на сохранение жизни жителей региона.

Несколько позже на одном из вебинаров практического психолога, интегративного системного терапевта Т. А. Беляевой «Прививка от стресса в условиях глобального кризиса» осознала причины выбора для себя именно такой стратегии. Автор предложила посмотреть на глобальный кризис, который сейчас происходит, и процесс выхода из него с по-

зиции иммунитета и тех ресурсов, которые уже присутствуют у всех у нас на генном уровне. Ведь мы не первое поколение людей, которые сталкиваются с тем, что такое глобальный кризис.

Глобальный кризис, в отличие от личностного, семейного и социального, затрагивает все сферы, когда страдают все уровни – социальные, финансовые институты, исполнительная власть, человеку не гарантируется соблюдение его конституционных прав и свобод. Переживание глобального кризиса возвращает человека к себе, к личностному кризису.

Прививка от глобального кризиса записана в нашем гено-типе. Для ее активации нужно вывести послание из тех событий, которые переживал род на протяжении событий XX века – революция, репрессии и голод 1933 года, коллективизация, Великая Отечественная война, реформы 60-х годов и переселение народов, распад СССР и кризис 90-х годов. Адаптивных механизмов для преодоления глобального кризиса, который развернулся сейчас, у каждого из нас много, для их активации нужно вывести их на уровень осознания, проанализировав историю своего рода.

Проанализировав историю своего рода, вернее, ту его часть, которая была мне открыта, и свой личный опыт проживания кризиса 90-х годов, я пришла к выводу, что одной из стратегий проживания кризиса для меня является обучение. Студенческие годы в ДонГУ пришлись на период 1995—2000 годов. Обучение лучше всего контрастирует со смер-

тью, т. к. по своему смыслу ориентировано на жизнь и новые достижения, выступает частью роста. И именно онлайн обучение, доступное мне зимой 2014—2015 года, помогало мне выстоять.

С другой стороны, идея о том, что наш генотип определяет стратегию действий в условиях кризиса, а для жителей западных и восточных регионов этот код различен, еще раз доказывает, что в условиях отсутствия твердой руки и «государевого ока» противоречия в таком многовекторном и разнонаправленном государстве, как Украина будут лишь усиливаться. Анализ моих семейных историй времен Великой Отечественной войны, близких знакомых, чьи семейные хроники мне известны, лишь подтвердили наличие вакцины от глобального кризиса в генотипе человека.

События, которые происходят вокруг нас, находятся в двусторонней связи и влияют на наши мысли, эмоциональное состояние и тело. Что же помогает человеку сохранять устойчивость? Прежде, чем обратиться к поиску ответа на этот вопрос, приведу слова О. А. Митичкиной, канд. псих. наук, семейного психотерапевта и консультанта, из письма-ответа на мое обращение после одного из вебинаров. Она писала: «Мой опыт подсказывает, что наибольшую устойчивость человек приобретает не тогда, когда пытается устоять во что бы то ни стало, а когда знает, как правильно падать и как быстро подниматься».

Обдумывая ее слова, я вспомнила интересный рассказ мо-

его коллеги – преподавателя права, 1946 г.р., в прошлом следователя прокуратуры одного из районов города, мастера спорта по пятиборью. Он делился своим опытом борьбы с медведем, когда в молодости работал старателем на одном из таежных приисков в РФ. В поселок, где они жили, молодым привели медвежонка (им удаляют когти при поселении), подрос он. Как водится, после одного застолья, на спор вышел побороться с ним. Вспоминал, что один раз он повалил медведя на землю – тот встал, второй раз повалил – и второй раз встал, а дальше, говорит, чувствую, что не могу больше, из сил выбился, а медведь стоит, смотрит, мол, «давай-давай». Пример он приводил, правда, в контексте тех военных событий, которые разворачивались на Донбассе летом после Иловайска, но уж очень красиво описал, запало мне в память.

Итак, устойчивость человеку в условиях кризиса передают те ресурсы, которыми он обладает, а также те стратегии, которые он выбирает как способ проживания и выхода из ситуации кризиса. Наши ресурсы – это, прежде всего, вера, безопасные люди, опыт, картина мира, тело/деятельность, чувства/эмоции, воображение/творчество. О них и речь пойдет более детальнее...

Итак, можно выделить 7 составляющих устойчивости:

1. Вера по праву претендует на первое место. На сайте «Православная психология и психотерапия» встретилось стихотворение, которое привожу здесь:

Никто не смеётся над Богом в больнице...  
Никто не смеётся над Ним на войне,  
Там вера в сердцах начинает искриться,  
И чаще молитвы звучат в тишине.

Никто не смеется над Ним при пожаре,  
И всем не до смеха, когда идет смерч,  
При голоде и при подземном ударе,  
Насмешки проходят, меняется речь...

Слетает с лица вдруг надменная маска,  
Когда самолет начинает трясти...  
Никто не заявит, что Бог – это сказка,  
Преступника встретив на узком пути...

Никто не воскликнет, что вера – для глупых,  
Услышав смертельный диагноз врача...  
И с пеной у рта, спорить мало кто будет,  
Когда встретит взгляд своего палача...

Издёвки, плевки и глупые шутки  
Теряют свою актуальность, когда  
Ты вдруг понимаешь, что нет и минутки-  
Призвать в свою жизнь Иисуса Христа...

Машина на скорости... Ты на дороге...  
Вот резкий обрыв... Вот об камень висок...  
Вот – пуля шальная, беда на пороге...

От смерти и ада, ты – на волосок...

Откуда ты знаешь, смеющийся ныне...

Что будет с тобой на развилках судьбы?

Смеяться легко, пока Бог дает силы

И терпит смиренно твои кулаки.

## 2. Картина мира.

Общеизвестно, что наша психика имеет отражательный регуляционный характер и именно наши ощущения – зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, тактильные формируют образы, которые в дальнейшем и определяют наше психическое состояние и поведение. Важно выработать в себе умение наблюдать хорошее вокруг. Наблюдение за естественным течением жизни, существующим в природе (смена времен года, бегущая вода, шелест листьев, естественное поведение животных), способствует восстановлению жизненных сил. Научно доказано, что для восстановления душевного равновесия, *для восполнения своего ресурса на 1 негативное явление или событие нужно отыскать 5 позитивных!* **Тренируйте свой мозг видеть прекрасное в привычном!**

И здесь многому можно научиться, наблюдая за такими явлениями в природе, как, например, цикличная смена времен года. Период сна и покоя, а для кого-то и вечного забвения зимой сменяется пробуждением к жизни весной, достигая полного расцвета и созревания плодов летом и сбо-

ра урожая осенью, вместе с которой приходит угасание жизни, а природа вступает в следующий цикл становления, исчезновения и нового рождения. Можно сконцентрироваться на том, что дает вам ресурс.

Для быстрого восстановления сил и оказания самопомощи в кризисных ситуациях в условиях, когда мысли блуждают, словно белка по кругу, важно переключить свое внимание на непосредственное восприятие конкретных предметов, таких как ручка, мобильный телефон, ключи и пр., например, *описать несколько деталей (3—5) в предмете, который вы видите перед собой*. Это **упражнение** помогает вернуться в ситуацию «здесь и сейчас», включиться в реальность происходящего, освобождая мозг от воображаемой опасности и других опосредованных ощущений. Здесь важно включить зрительное восприятие, обоняние, вкусовые ощущения, тактильные прикосновения. Кроме того, когда мы включены в реальность происходящего, то можем действовать намного быстрее, и эти действия будут рождаться сами по себе из тела.

3. Безопасные люди. Их роль раскрыта в **«Притче о потухшем угольке»**.

Притча о потухшем угольке

У одного великого учителя были ученики. Среди них бы-

ло двое братьев, которые отличались особым усердием в изучении мудрости жизни. Однажды случилось так, что у этих братьев погибли родители. Они очень горевали и тосковали по своим родителям, и учитель заметил, что они стали хуже учиться, их внимание было отвлечено от учебы. Он подошел к ним и спросил о том, что же с ними случилось. Братья ответили: «О, учитель! Наше горе так велико, что мы не можем с ним самостоятельно справиться и продолжать учебу». «Хорошо», – сказал учитель и дал им такое задание. «Идите в город и принесите мне потухший уголек», – сказал он им. «Но есть одно условие: этот уголек вы должны взять в том доме, в той семье, где никто никогда никого не терял». И ученики пошли в город.

Они обошли каждый дом в городе и в каждом доме его обитатели рассказывали о том, как они кого то потеряли и какое горе они пережили. Братья ходили долго-долго, обошли каждый дом, но вернулись к учителю без уголька.

Старший брат сказал: «Учитель, я понял, это процесс бытия и когда-то кого-то мы теряем. Мы обошли весь город и каждый рассказывал нам о своих утратах». И приступил к занятиям. Но младший брат не справился с этим горем и ушел. Он уединился в своем доме и перестал со всеми общаться и тихонечко жил в своем уединении, продолжая горевать по своим родителям. Однажды к нему пришел старший брат. Они сели вместе на ступеньках на пороге дома, он обнял его за плечи и сказал: «Брат, ты несешь свое го-

ре как тяжелую ношу. Но когда человек долго несет очень-очень тяжелый груз, то этот груз может его сломать. Лучше поделиться этим грузом с другими. И тогда этот груз станет легче и ты станешь сильнее».

Эта притча о том, что нужно разделить горе с другими в душевном разговоре, как в случае с младшим братом. Поделиться своим горем и своим состоянием совершенно необходимо, чтобы не сломаться.

**Упражнение.** Составьте список безопасных людей (3—5) не из числа своего близкого окружения. При затруднении для поиска таких людей нужно прописать тех, с кем приятно общаться и постараться выбрать из их числа безопасных. Наличие таких людей придает устойчивости и приносит спокойствие, а душевный разговор с ними позволяет разделить горечь и боль переживаний и утрат.

#### 4. Опыт

Роль опыта сложно переоценить, так как осознанное использование стратегий, которые в прошлом способствовали проживанию нами кризисных ситуаций, способствует активации наших внутренних резервов.

**Упражнение «Линия жизни»** помогает исследовать важные события нашей жизни и их влияние на нее. Возьмите лист формата А4 в горизонтальной ориентации и представьте, что лист – это холст вашей жизни, от момента рождения до какого момента, который мы называем сегодня или «здесь

и сейчас». Поставьте на нем точку начала вашей жизни, возможно в начале листа. Нарисуйте кардиограмму – линию вашей жизни. Упражнение выполняем, опираясь на свои душевные чувства и переживания, спонтанно и не задумываясь, поверив своей руке и отпустив сознательное влияние на нее.

Попытайтесь распознать вашу картинку, вспоминая фактаж. Вы заметили, что в линии есть некоторые спады, сложные ситуации, кризисы и подъемы. Не сильно погружаясь и задумываясь, опишите временные рамки этих спадов (подъемов) на рисунке и возможно их кодовые (символические) названия. Выделите ключевые события вашей жизни, которые как вам кажется, повлияли на нее. Это не обязательно эмоционально тяжелые переживания, это могут быть спокойные события, но для вас они оказались знаковыми. Формирование личности происходит до 5—7 лет, до 12—13 лет возможны корректировки, дальше – реализация жизненного сценария.

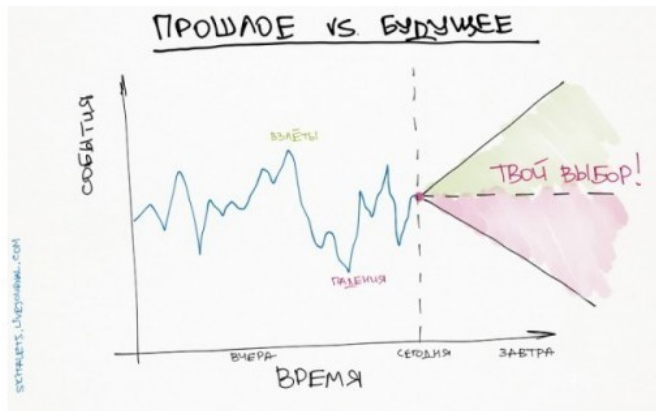


Рис. 1 – «Кардиограмма» жизни

Вопросы к технике:

1. Какое влияние на вашу жизнь оказало каждое из ключевых событий?
2. Опишите свои эмоциональные переживания, которые связаны у вас с этим событием.

Рассматривая каждое событие, важно обсудить с клиентом его глубинные переживания, связанные с ним, исследовать, как оно повлияло на личность в позитивном и негативном аспектах, насколько хотелось бы быть с этим событием или важно завершить его. Можно нарисовать эти события. Если события тяжелые и несут разрозненные переживания, можно подумать, чем же можно перекрыть, спасти это событие. Можно задать клиенту вопрос о том, с чем у него

ассоциируется слово «любовь» и, прожив эту ситуацию, дополнить рисунок сердечком, цветочком. В особо неприятных ситуациях предлагаем порвать рисунок, как способ избавиться от этого опыта. Упражнение помогает понять, где произошел сбой в программе, отыскать ту «открытую дверь» в болезненные переживания, в которую мы не закрываем всю нашу жизнь и в которую уходит наша энергия. Важно вернуться в эту ситуацию, прожить ее – проболеть, прозлиться (прожить этапы горевания).

## 5. Тело/ деятельность

Важным ресурсом в условиях проживания кризиса выступает наше тело и работа с ним. Большинство из нас в детстве осваивали технику езды на велосипеде. Точно также как наше тело «помнит» эти навыки езды на велосипеде и во взрослом возрасте, тело «помнит» и стрессовые ситуации – ощущения, пережитые в них, могут сохраняться в виде мышечных зажимов.

**Упражнение.** Встаньте со стула. Стряхните напряжение со всех частей тела. Подвигайте телом, начиная со стоп, икроножных мышц, колен, поясницы, стряхните напряжение в шее, сделать легкий массаж. Сделайте несколько сбрасывающих движений с плеч, как будто вы сбрасываете платок или верхнюю одежду с плеч. Представьте, что муха села вам на правую бровь и ее нужно сбросить бровью.

# 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.