

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В СИТУАЦИИ  
ЖИЗНЕННЫХ КРИЗИСОВ: ОРДИНАРНЫЕ,  
КВАЗИОРДИНАРНЫЕ (БОЛЕЗНИ И  
НЕПРИЯТНОСТИ) И ТРАНСОРДИНАРНЫЕ  
МОДЕЛИ РЕАГИРОВАНИЯ НА  
МИКРОСОЦИАЛЬНЫЕ И  
МАКРОСОЦИАЛЬНЫЕ КРИЗИСЫ КАК  
ПОВОДЫ ДЛЯ ПСИХОТЕРАПИИ И  
САМОПСИХОТЕРАПИИ

Арпентьева Мариям Равильевна  
доктор психологических наук, доцент  
член-корреспондент Российской академии естествознания

# КРИЗИС

- результат более или менее осознанного отказа от развития, задержки развития (Комплекс Ионы), отказ от культуры и существование : аномичное, потребительское, «лоскутное», попытка жить за счет чужих ресурсов
- испытание и тренировка «на прочность»: подготовка к «трудным временам» и/или профессиональной деятельности в сфере помощи другим людям, благотворительной деятельности (служения миру)
- «оплата долгов» в ситуации целенаправленного и осознанного нарушения человеком и/или его семьей, родом, этносом и т.д. «заповедей жизни», целенаправленной трансгрессии («игры на понижение») в виде отказа от запретов и невыполнения предписаний культуры
- фрустрация нужд на фоне прогрессирующих желаний, извращающих понимание человеком себя и мира и препятствующих осуществлению человеком самого себя: отказ от себя приводит к «расплате» в виде повторяющихся фикций и антификций
- этап развития, связанный с трансформацией самопонимания и миропонимания человека и направленный на развитие его возможностей и преодоление ограничений (становление личностью, партнером, профессионалом, «субъектом культуры»)

# ТИПЫ КРИЗИСОВ И ВЫХОДЫ ИЗ НИХ

- **ЗАЧЕМ Я ЖИВУ?** внутриличностные - открытие навстречу миру и себе, преодоление эгоцентризма и служение обществу, добровольная жертва – дар как понимание необходимости делиться с миром счастьем, отвечать за свои поступки, смиряться перед «мудростью бытия» и исполнять «карму» (сознавать и оплачивать долги) и «дхарму» (сознавать и исполнять предназначение)
- **ЗАЧЕМ МЫ ВМЕСТЕ?** микросоциальные (межличностные) – открытие навстречу другим людям, умение балансировать собственные интересы и интересы людей, исследуя и принимая решения в отношении собственных и общекультурных ценностей, первые шаги к «космическому сознанию» как отказ от навязчивых представлений о справедливости, свободе
- **ЗАЧЕМ НУЖЕН ЧЕЛОВЕК?** макросоциальные, трансличные – открытие навстречу переменам, постижение любви как сущности отношений в мире, трансценденция и постижение общих «бинеров» бытия (его диалектичности, непрерывности, множественности, единства)

# КАРТИНЫ МИРА

- Обыватель: МОЯ СИЛА. Жизнь как завоевание ограниченных ресурсов, борьба против тех, кто приносит неприятности, стяжание материальных благ, ориентация на комфорт и размножение. Сведение любви, веры и т.д. к магии, телесным и физическим переменам. Идея справедливости и идея «цель оправдывает средства» входят в конфликт. Страх понимания себя и мира: выхода за рамки «ограничений». Предписанные обществом трансгрессии и псевдо-трансценденции. **Любовь к своей жизни.**
- Психолог: СИЛА СНАРУЖИ. Жизнь как расширение ресурсов за счет присоединения к ресурсам мира, обмен ресурсами. Стяжание материальных благ «обогащается» благами психологического комфорта и размножения («индоктринации»). Попытки трансформировать трансгрессивные в трансцендентирующие формы поведения. Удовольствие исследования, руминации на пороге новых перемен. Отказ от справедливости как иллюзии и попытка приспособиться к «фрустрирующему» миру. **Любовь к людям, человеческой жизни.**
- Мудрец: СИЛА ОДНА (Что внутри то и снаружи, что внизу, то и вверху). Жизнь в мире безграничных ресурсов. Мир одаривает и наделяет те, кто живет правильно. А правильно живут те, кто живет (модус «быть», развиваться, исполнять «закон» и высшую справедливость – милосердие, прощение). Смирение как отсутствие стремления удерживать внутри или снаружи что-либо. Двойная логика: «закон» снаружи и «вне закона» внутри, принятие и постижение бесконечно изменчивых смыслов жизни. **Любовь к жизни как таковой.**

# ТИПЫ ЖИЗНЕННЫХ КРИЗИСОВ

- Ординарные ситуации – проблемные и конфликтные ситуации, не предполагающие существенной трансформации самопонимания и миропонимания человека. Предвестники или предупреждения вероятных кризисов: маркеры перемен в виде естественных (событийных) и специальных (речевых) метафор – повторений, синхроний и т.д. Умение отслеживать и исследовать маркеры и «оперативно изменяться»: основной формой является внутриличностный конфликт в виде «экзистенциальной неисполненности», опустощенности. Для перемен «умному достаточно намека». Риск невозврата минимален: поэтому человек склонен игнорировать происходящее («начну с понедельника»). Ситуация краткосрочна. Человек либо изменяется, либо продолжает «прикидываться ветошью» (манипулировать собой и миром)

# ТИПЫ ЖИЗНЕННЫХ КРИЗИСОВ

- Квазиординарные ситуации (затяжные или опасные для здоровья и жизни болезни и «неприятности по судьбе»), требующих и/или провоцирующих значительной трансформации существенной трансформации. Предвестники и предупреждения – **ЦИКЛЫ ПОВТОРЯЮЩИХСЯ СИТУАЦИЙ**, явно проявляющиеся циклические структуры отношений: «маркеры перемен» переходят в «указатели перемен». Появляются «волшебные пинки», конфликт обретает межличностное измерение. Риск невозврата частично осознан, превышает 50% (орел или решка): попытка манипулировать судьбой («прокатит и на этот раз»). Ситуация занимает определенное время (призыв «одуматься») и нередко – пространственные перемещения (облегчающие осознание необходимости перемен). Человек либо изменяется, либо страдает.

# ТИПЫ ЖИЗНЕННЫХ КРИЗИСОВ

- Трансординарные ситуации (масштабные катастрофы, геноцид и культурицид, войны и террористические акты и т.д., а также смертельные болезни на терминальной стадии) - тотальный кризис отношений человека, при котором судьба «разговаривает с ним» прямо: изменение – возможность выживания, в том числе выживания его семьи, рода и этноса в целом. Кризис из межличностного переходит на уровень социального. Человек сталкивается с **проблемами всего человечества** и должен найти ключ к **решению этих проблем на уровне собственной жизни**. **«Риск невозврата» до 99%: шансы выживания и «счастливого конца» минимальны**, сама ситуация длится подчас годами. Она безвыходна и вместе с тем, заставляет человека интенсивно двигаться во внутреннем и/или внешнем пространстве. Человек либо изменяется, либо умирает.

# ЖИЗНЕННЫЕ ТРИНЕРЫ

Треугольник «жизни»: от кризиса повседневности к кризису трансординарности. Гордыня

- Ресурсы (недостаточность – достаточность - избыточность)
- Отношения (деструктивные и ненужные – обеденные, профанирующие - нужные и продуктивные)
- Цели (фиктивные, ограниченные – чужие, усложняющие – реальные, расширяющие бытие)

Социально-психологическое здоровье: от долгов и желаний и потребностям и нуждам .  
Ревность

- Нужность (эксплуатация - включенность, принадлежность - присутствие)
- Хорошесть как соответствие (несоответствие – соглашательство – удовлетворенность собой миром)
- Любимость (зависимость – толерантность - принятие)

Духовное здоровье: от нравственной аномии к «высшему закону». Непривязанность.

- Вера (фанатизм и «прелесть» - лоскутная религиозность - вера как способ жизни верующего, атеиста и т.д.)
- Надежда (иллюзии надеяний и ожиданий – претензии к людям и себе - понимание законов вселенной: «подожди немножечко»)
- Любовь (стремление получить , « в любви как на войне» - стремление соблюдать «закон», попытки быть справедливым в любви - любовь «не под законом» как милосердие , танец освобождения и принятия - непривязанности )



# КРАХ ИЛЛЮЗИЙ И РАЗВИТИЕ

Крах, болезнь, опустошенность

- Деформации и дисгармонии (структурные дисбалансы и противоречия внутри структуры)
- Невежество : низкий уровень, разрушенность, частичность (несформированность или обедненность как результат невежества)
- Фиктивность : фиктивность содержания (подмены, обманы, сведение к части)

Здоровье , счастье, исполненность

- Гармония : гибкость, взаимосвязь, диалектичность
- Вежество, высокий уровень развития, богатство смыслов
- Реалистичность : фактичность, конкретность, исследование

# ОРИЕНТАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Себе (эгоцентризм, неуважение других и их игнорирование - частичное уважение других если они «свои», «заслужили» или «нет выхода» – уважение себя и забота о себе, человеческое достоинство): имитируем развитие или развиваемся
- Значимым другим («семьецентризм»), клановость – ограниченность жизни – забота о членах семьи как о части себя – забота о семье как части мира): коррупция и идеология гангстера или начало и конец служения
- Обществу (и «незначимым», неизвестным другим), жизни и Богу (страх и зависимость перед внешними «силами», заставляющие прибегать к магии и коррупции – противостояние как конфликтный диалог с обществом по вопросу «кто кому должен и кто должен меняться» - служение как партисипация и взаимное, совместное развитие ): торгуемся с жизнью или живем

# ВЫБОРЫ И ПСЕВДОВЫБОРЫ

Идентичность персональная и отношения с людьми

- Автономность - включенность – их единство
- Свобода и взаимосвязь – их единство
- Рефлексия и бытие – их единство

Идентичность социальная: отношение с социумом

- Нормативность, проблемность, ненормативность (уникальность) и «всеобщая человечность»
- Лоскутность, квинтинг, гибридность - трансцендентность, целостность
- Противоречивость - непротиворечивость - диалектичность

Идентичность человеческая (космическая): отношения с мирозданием

- Животность – псевдочеловечность - человечность (культура, единство)
- Конечность – продление рода и жизни – бесконечность
- Безответственность – стыд и вина – благодарность и ответственность как диалог с миром («слушаем руг друга»)

# УДАРЫ СУДЬБЫ И МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ

«Слабый» удар судьбы:

- колебания между деградацией и развитием, частичные результаты
- стремление отомстить, вымещение злобы на окружающих, предательства и измены
- психологическое выгорание и профессиональные и личностные деформации,

«Сильный» удар судьбы:

- деперсонализация, «говорит не с вами и не о себе», потеря привычных занятий и/или интереса к ним разрушение или смена привычной среды обитания, смещения времени, пространства, наименований
- попытки уничтожить других и/или сделать их или себя рабами,
- для выживания необходима трансценденция , иначе – потеря внутреннего, в том числе психофизиологического равновесия, социальные пертурбации

# ВЫБОР СПОСОБА РЕАГИРОВАНИЯ

- Легкие формы нарушений: спорт, отдых, переключение внимания, разнообразие переживаний, чистка и реорганизация жизненного пространства и упорядочение времени (расписание)
- Опыт удач в привычной жизни, а также попытки ее расширить / обогатить или изменить как-то иначе, конкретность в оценке ситуаций, людей и т.д., избегание свехобобщений и попыток убежать от или из ситуации, сократить время или трансформировать «место происхождения»
- Изменения отношений с людьми, уход и одних отношений и формирование других, углубление и расширение отношений и поводов к ним или сокращение
- Прощение и примирение, вопреки собственной и формальной логике, поиск способов «загладить вину», компенсировать ущерб, просьбы о прощении и выражение благодарности людям, человечеству, миру, Богу
- Труд (телесный, душевный и т.д.), лучше всего в форме служения (бескорыстного, где возможно и продуктивно - анонимного, постоянного)
- Молитвы, медитации, собственно духовная деятельность, смирение как фрустрационная толерантность (к неопределенности, к страданию и т.д.) внутри при высокой и конкретной внешней активности («глухая лягушка»)
- Хочешь быть счастливым – будь им: исследование состояния и условий счастья, введение в собственную жизнь компонентов счастливой жизни, жизни, наполненной любовью к мирозданию, благоговением перед жизнью

# ПОМОЩЬ: ПРОЩЕНИЕ, ПОДТВЕРЖДЕНИЕ, СОПРОВОЖДЕНИЕ, ПРИНЯТИЕ ДАРА

- Исследование – вместе с другом, супругом, спутником, психологом и т.д., обмен впечатлениями для согласования – проверки, обогащения понимания произошедшего, прощения и иных форм «разрешения». Психолог не судит, он разрешает исследовать и помогает при необходимости – «расставить акценты»: агент реальности
- Расширение собственного жизненного мира, включение в него «забытых» и игнорируемых ранее аспектов, позволяющих человеку реализовать себя. Психолог помогает принять себя, подтвердить значимость и ценность чего-либо, в том числе жизни клиента, а также его нужности миру (фактичности его «так-бытия»)
- Дарение как добровольная жертва, отказ от эгоизма и утверждение жизни, гармония умений дарить и принимать дар. Психологу нужно уметь принимать подарки и дарить подарки, чтобы научить этому других людей. Благодарность и развитием способности благодарить.
- Новая жизнь, наставничество и помощь переходящим. Наш опыт в это мире имеет мало отношения к нам: это опыт для других. В этот мир мы приходим приносить любовь, а не пользоваться ею.
- Глубокие реки текут неслышно. Кризис – это благословение.

# КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ И ЭТАПЫ ПОМОЩИ И САМОПОМОЩИ

- Благословение как разрешение перейти, подтверждение, поддержка, сопереживание
- Пребывание и принятие, смирение и открытость
- Благодарность, путешествие, опыт жизни, применение
- Отпускание, жертва, освобождение, взятие обязательств
- Преодоление, переход, трансформация, новое наполнение
- Обнаружение, открытие, рефлексия – осознанность
- Проектирование, действие в бездействии, «автоматические» процессы

# ЛИТЕРАТУРА

- Арпентьева М.Р. Личность и семья: между жизнеутверждением и жизнеотрицанием. – Калуга: Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2018. – 380с.
- Бейтсон Г. Экология разума. М., Смысл, 2000. 476 с.
- Виилма Л. Прощаю себе. Екат.: У-Фактория. Т1. 2004. 720с., Т.2. 2007. 640с.
- Лазарев С.Н. Человек будущего. СПб., 2010. Т.2. 272с.
- Маслоу А. Психология бытия. М.: Рефл-бук, Киев: Ваклер, 1997. 304 с.
- Меннингер К. Человек против самого себя. М.:ЭКСМО-Пресс, 2001. 479с.
- Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, Универс, 1994. – 480 с.
- Урванцев Л.П. Психология в соматической клинике: Учебное пособие. – Ярославль: Ярославский госуд. университет, 1998. – 160с.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 366 с.
- Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя. М.:АСТ, 2004.571с.
- Фуко М. Рождение клиники. – М.: Смысл, 1998. – 310с.
- Хиллман Д. Исцеляющий вымысел. СПб.: «Б.С.К.», 1997. 157с.
- Ульрих И.В. Нетрадиционная астрология. Зоны влияния качеств. – М.: Литан, 2002. — 644 с.

•



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

- Счастья и благословений!