Автор: admin
08.10.2011 12:42 - Обновлено 29.10.2014 13:42

Как мы переживаем кризис? Заметки психолога

Люди воспринимают и переживают кризис по-разному, прежде всего, в силу своего различного отношения к жизни вообще. Условно все человечество можно разделить на несколько групп, привыкших руководствоваться определенными стереотипами поведения. Каковы же их шансы справиться с кризисом – давайте оценим вместе.

Гедонисты – любители и ценители удовольствий – уподобляются страусам и игнорируют свершившийся факт: жить стало сложнее. «Ну, уволили – ничего страшного, найду новую работу» – философия, безусловно, позитивная, но лишь в случае, если человек действительно носом землю роет в поисках альтернативного источника дохода, а не использует увольнение как чудный предлог просто побездельничать и получить за это не привычные пинки, а порцию жалости и внимания. Такие люди поддерживают у себя иллюзию того, что «все хорошо», и, стало быть, не в состоянии адаптироваться к переменам, демонстрируя нарушенную, инфантильную защитную реакцию по принципу «наше счастье постоянно, жуй кокосы, ешь бананы». На самом деле, самому гедонисту-пофигисту живется очень даже легко – во все времена. Но вот трястись по жизни рядом с ним – сущее наказание для ближних.

Паникеры и неуравновешенные также плохо адаптируются к переменам. Их словно качает на эмоциональных качелях из крайности в крайность, они похожи на ленивца Сида из мультфильма «Ледниковый период-2»: «Мы будем жить! Нет, мы все умрем!!!» Они мечутся, то во всем видят худшее, чуть ли не уверовав в апокалипсис, то загораются надеждой на лучшее. Эти люди тратят так много сил на шараханья от одного эмоционального полюса к другому, что их просто не хватает на действительно необходимые действия: выработку плана действий и следование ему.

«**Ура-оптимисты**» – также частые жертвы кризисных ситуаций: неадекватное отношение к реальности мешает им грамотно сориентироваться в обстановке. Они переоценивают свои силы и недооценивают процессы, происходящие вокруг них, поэтому порой оказываются в тяжелых обстоятельствах (впрочем, не унывая даже в этом случае). Парадоксально, но факт: людям с такой философией порой удается невозможное, и там, где другой давно застрелился бы, «ура-опимист» выходит слегка общипанным, но сухим из воды. Боги любят блаженных! Некоторые «ура-оптимисты», являясь, видимо, все же реалистами в душе, впадают в черный юмор (как в анекдоте – пессимист: «Боже в какие времена живем, хуже не бывает!»; оптимист, пританцовывая и радостно напевая: «Будет, будет, будет хуже!!»)

Консерваторы. Это – люди старой закалки, ригидные, негибкие. Перемены, тем более радикальные – сущая погибель для них. Именно люди данного типа наиболее сильно пострадали во времена постперестроечных беспредельных девяностых, когда все ценности встали с ног на голову, а возможностей у психики приспособиться к новым реалиям не оказалось. «Никогда еще Киса Воробьянинов не протягивал руки!», – это про них… Помогает в этом случае (и то далеко не всегда) лишь отрезвляющая реплика в духе Остапа: «Так протянете ноги, старый дуралей!» Самое обидное, что эти люди – отнюдь не дуралеи, в большинстве они – чрезвычайно достойные и уважаемые граждане, но в силу своих психических особенностей оказываются за бортом в числе первых.

Жертвы ситуации. Наиболее уязвимы в период кризиса, конечно же, те, кому и без него было несладко или просто непросто. Это так называемая группа риска: люди, недавно пережившие психологическую травму, потерю; имеющие тяжелое, требующее длительного или дорогостоящего лечения заболевание; люди, находящиеся в ситуации развода; беременные женщины и молодые мамы. Единственный выход для них – поиск того, ради чего на самом деле стоит жить, а также поддержка людей, которые могут помочь. Увы, не у всех хватает сил оглянуться по сторонам в поисках этих резервов, не у всех хватает смелости попросить о помощи, поэтому, если вы знаете таких людей, – помогите им, хотя бы добрым словом. Этим вы поможете и себе: ничто так не вдохновляет и не поддерживает нас, как то добро, которое мы сделали окружающим.

Реалисты – люди трезвомыслящие. Они адекватно оценивают события вокруг, принимают случившееся и быстро приспосабливают свои интересы к новому образу и смыслу жизни. При этом ранее сформированные ценности им удержать уже невозможно – и они их отбрасывают бесповоротно в прошлое, ориентируясь целиком и полностью на будущее. «The show must go on!» – как пел Фредди Меркьюри… Эти люди выживут и выплывут гарантированно. Будучи членами их семьи, вы можете быть уверены в своем финансовом благополучии (однако будьте осторожны: вы вполне можете оказаться среди тех «отживших» ценностей, которые отброшены прочь – за ненадобностью или как балласт…)

Любители ловить рыбку в мутной воде – разновидность реалистов. Однако если реалисты в массе своей – люди порядочные, и если и совершают подлости, то нечасто и лишь руководствуясь соображениями «иначе – никак», то «рыболовы» – авантюристы по призванию. Во все нестабильные, смутные времена они всплывали на поверхность и чувствовали себя идеально: родная стихия! Задача остальных граждан – держать ухо востро и не попадаться на удочки мошенников, пользующихся тем, что все вокруг «в

раздрызганных чувствах». Кризис – не то время, когда можно полагаться на «бескорыстную помощь», ловить «бесплатный сыр» и начинать новые рискованные предприятия с людьми, которых видите впервые в жизни. Помните, во времена перемен активизируется вся «нечисть» – от мелких проходимцев до сектантов, и каждый ищет свою выгоду: кто-то хочет ваш кошелек, а кто-то – еще и душу…

Люди с ценностным отношением к жизни – это люди устойчивых идеалов. В кризисной ситуации они не пропадут как в прямом, так и в переносном смысле: сохранят главное – свою цельность. Они, как и реалисты, полностью адекватно оценивают обстановку и стабильны, как консерваторы, но выгодно отличаются от последних тем, что умеют расширить горизонты, отвергают пассивное приспособление и тем более – принятие ударов судьбы. Они сохраняют все свои ценности, не перекраивая, а просто расширяя свое сознание: «Да, теперь это невозможно, что ж, вернемся к нему попозже. Зато пока возможно то и еще вон то».

Сильные личности с творческим подходом и воображением – единственные, кто сумеет, даже потеряв что-то в кризисе, извлечь из потерь пользу и обратить их себе на благо. Причем, в отличие от аферистов, они могут поработать на благо не только свое, но и окружающих – если их «личностный заряд» положителен. В ситуации кризиса они способны сознательно искать – и находить! – креативный и продуктивный выход из создавшегося положения. Но горе тем, кто окажется на пути «сильных личностей» с отрицательной полярностью: затопчут безо всякой жалости – причем «во имя блага всего человечества».

Итак, основными факторами нашей адаптированности к кризису можно назвать степень активности/пассивности и степень интеллектуального контроля, а также – локус контроля, то есть привычку надеяться на себя или возлагать на других ответственность за собственную судьбу.

Как же наиболее адекватно адаптироваться к кризису, какие меры следует предпринять – об этом речь пойдет в следующей статье. Помните одно: ночь темнее всего перед рассветом!

Автор - Наталья Проценко
Источник