



Анна Быкова

# КАК ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИС

терапевтические практики,  
которые помогут справиться  
с маленькими неприятностями  
и серьезными трудностями

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
Б95

*Книга также выходит под названием  
«Как пережить кризис. Терапевтические практики  
„ленивой мамы“»*

**Быкова, Анна Александровна.**  
Б95      Как пережить кризис. Терапевтические практики, которые помогут справиться с маленькими неприятностями и серьезными трудностями / Анна Быкова. — Москва : Эксмо, 2023. — 208 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-184770-8

Наша жизнь состоит из перемен. К каким-то мы готовы и приспосабливаемся быстро, другие — как гром среди ясного неба и к ним не так легко адаптироваться. Если период, когда уже нельзя жить по-старому, но еще непонятно, как жить новому, затягивается, мы погружаемся в состояние кризиса.

В этой книге автор известной воспитательной методики психолог Анна Быкова рассказывает, зачем нам нужны кризисы и как мы их проживаем. Она предлагает поведенческие, телесные, письменные и арт-терапевтические практики, которые помогут принять изменения и понять, как действовать дальше.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-184770-8

© Быкова А.А., текст, 2023  
© Арчаковская Н.М., иллюстрации, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>9</b>
<b>ТАК БЫВАЕТ (SHIT HAPPENS)</b> .....	<b>17</b>
Зачем нам кризисы .....	19
Реакция на стресс .....	25
Эмоции в кризисе .....	28
Вина за произошедшее .....	31
Тревога за будущее .....	38
Этапы проживания кризиса .....	44
Направления самопомощи .....	49
<b>ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ</b> .....	<b>53</b>
Возвращение здорового аппетита .....	55
Восстановить сон .....	62
Панические атаки и что с ними делать .....	68
Помочь телу голосом .....	73

Возвращение опоры .....	76
Физкультура обязательна .....	77
Прогулка на свежем воздухе .....	79
Ниточка в небо .....	80
Упражнение «Мой комфорт» .....	81
Медитации .....	82
Сбросить напряжение .....	85

## **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ ..... 89**

Список дел на день .....	91
Печаль по расписанию .....	93
Наведение порядка .....	95
Поддерживающий слоган .....	96
Найти свою стаю .....	99
Настольные игры для прокачивания навыка устойчивости .....	105
Ресурсный алфавит .....	106
Формировать полезные привычки .....	108
Забота о других как поддержка себя .....	126

## **АРТ-ТЕРАПИЯ ..... 131**

Практика «Рисунок настроения» .....	133
-------------------------------------	-----

Ситуация сложного выбора .....	136
Кляксотерапия и страх ошибки .....	138
Коллаж мечты .....	142
Терапия методом мандалы .....	144
Насыпная мандала .....	148
Плетеная мандала .....	151
Тест «Какое я растение?» .....	154
Карта ресурсов .....	159
Практика «Мой путь» .....	161
Игра «Город намекает» .....	163
Фотометафоры .....	165
Метафорические картинки .....	166
Парные ассоциации .....	168
Нарисованная дверь .....	172
<b>ПИСЬМЕННЫЕ ПРАКТИКИ .....</b>	<b>175</b>
Подумать об этом иначе .....	177
Где я сейчас .....	182
Ресурсные списки .....	188
Ресурсы прошлого .....	190
Терапевтическая сказка .....	191

Чтение книг .....	194
Дневник .....	197
Неотправленные письма .....	199
Советы другу .....	201
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>203</b>

# ВВЕДЕНИЕ





**К**ниги не пишутся в том порядке, в котором их читают. Например, это введение, с которого читатель начнет знакомство с книгой, я пишу спустя месяц после того, как написала заключение, которым обычно чтение заканчивается. Книга, родившаяся как реакция на непростые события в стране и мире, затронувшие судьбы моих клиентов, была уже готова, но я никак не могла подобрать слов, объясняющих, зачем я взялась писать эту книгу и почему ее стоит прочесть.

Однажды, много лет назад, когда я только-только начинала частную психологическую практику, я согласилась принять участие в мероприятии «Дамский клуб». В воскресный день женщины по купленным или подаренным билетам приходили на площадку клуба, куда для них были приглашены разные специалисты. На большой территории красиво оформленного зала расположились островки стилистов, визажистов, мастеров ма-

никюра, а также несколько столов, за которыми сидели таролог, астролог, диетолог и психолог. Женщинам делали маникюр, макияж, укладку. Потом фотограф делал фото на память, а потом они, такие красивые, гуляли по залу, слушали живую музыку, угощались шампанским в зоне фуршета и в свободном режиме подходили к освобождающимся столикам специалистов за получением консультации. Таролог делала расклад на картах. Астролог сидела с раскрытым ноутбуком, вбивала в специальную программу данные о рождении. Психолог... Что там делал психолог?

Организаторами изначально подразумевалось, что психолог в режиме экспресс-консультаций (длительность 20–30 минут) решит проблему клиента. Но на стадии обсуждения выяснили, что это нереально. Сама обстановка не располагает к психологической работе. Это же открытое пространство, у всех на виду. Да и что можно успеть обсудить за 20–30 минут? Сошлись на том, что я буду рассказывать, чем человеку может помочь психолог, и раздавать визитки.

Но первой же клиенткой мне организаторы под руки привели плачущую женщину шестидесяти лет. Билет на мероприятие ей подарил внук. Женщина сказала, что макияж ей не интересен, поэтому сразу пошла к астрологу. И попросила

сделать прогноз на внука, потому как про себя ей уже не интересно. Дело было в декабре, когда даже те, кто не считают астрологию чем-то серьезным, нет-нет да и заглянут в статью с заголовком «Что год грядущий нам готовит».

Организаторы усадили передо мной на стул женщину, принесли ей стакан воды. Женщина, сделав несколько глотков, смогла объяснить причину своих слез: астролог сказала ей, что внука ждет нелегкий год, возможны неприятности или болезнь. Как тут не плакать?

— Сколько лет внуку?

— Двадцать четыре.

— А сколько вам?

— Шестьдесят четыре.

— Скажите, вы сейчас можете вспомнить хоть один легкий год из шестидесяти четырех, в котором не было никаких неприятностей?

Я не уложилась в отведенные 20–30 минут. Женщина в течение часа последовательно рассказывала свою жизнь, но ни одного года, где бы вообще не случилось никаких неприятностей,

вспомнить не смогла. Зато вспомнила ряд трагических событий, включая аварию, в которой погибли дочь и зять, после чего ей пришлось одной растить внука. Ни один год не был легким. Были только обычные, наполненные мелкими неприятностями, и совсем черные. Совсем черные — это эвакуация из Припяти после аварии, болезнь, операция, развод, развал Советского Союза, потеря работы в связи с остановкой завода, экономический кризис и потеря сбережений, смерть близких, спортивная травма у внука. Если честно, я тогда испугалась, что если сейчас женщина провалится в психологическую травму, то я не буду знать, что делать, у меня недостаточно опыта. Поэтому как за соломинку ухватилась за формулировку «совсем черные»:

— Вот видите, получается, легких годов не бывает. Неприятности — такая же часть нашей жизни, как радости. А про черный год астролог вам ничего не сказала? Вот и хорошо. Значит, только обычные неприятности. Какие-то неприятности в жизни бывают у всех. Если у внука будут, то внук с ними справится.

После этого, к моему облегчению, женщина заулыбалась и стала рассказывать, какой у нее замечательный внук. И учится, и работает, и спортом занимается, и бабушку любит. «Конечно, он

справится, он решит все проблемы» — с этими словами женщина встала, чтобы направиться к столику диетолога.

Приходится признать, неприятности — часть нашей жизни. А еще случаются трагедии. И к ним нельзя быть готовым. Но важно уметь пережить.

Уметь пережить трагедию — это понимать, что происходит с человеком в горевании, какие когнитивные и физиологические процессы запускаются и как можно помочь себе их пройти. Чтобы сохранить способность жить дальше и радоваться. Потому что радость — тоже часть жизни.

Я надеюсь, эта книга поможет пережить темные времена. Еще больше я надеюсь, что вам она не понадобится, потому что времена будут светлые. Но на всякий случай пусть будет, как таблеточка обезболивающего в домашней аптечке.