В последнее время о финансовом кризисе твердят все и отовсюду. Так и хочется переключить канал, где внушительного вида гражданин вновь рассуждает о грядущем крахе экономики, перелистнуть страницу с кричащим заголовком из серии «Нефть дешевеет: что дальше?», попрощаться поскорее с соседом, который с видом пророка предвещает: «Это еще цветочки!..» Периодически мы так и поступаем. И все же порой что-то нас останавливает. Вероятно, надежда услышать ободряющий прогноз эксперта, который пообещает, что очень скоро, не сегодня так завтра, забрезжит свет в конце тоннеля...

Кто боится кризиса?

Ольга МИТИНА,
психолог-консультант, кандидат психологических наук.

Мир в панике

Верить в светлое завтра, до которого рукой подать, безусловно, приятно. Но будем реалистами: в данной ситуации это как минимум наивно. Когда забрезжит долгожданный свет, насколько длинным окажется тоннель, сложно ли будет сквозь него пробираться, не знает никто, даже профессиональные аналитики. Вернее, чуть ли не у каждого из них на сей счет свое мнение, которое имеет очень мало общего с суждениями коллег. Что понятно: нынешний кризис — не просто очередное падение рубля. Это финансовая проблема мирового масштаба. Замешаны здесь и политические интересы, и разного рода интриги. Словом, это уравнение с огромным количеством неизвестных, так что давать более или менее точные прогнозы в данной ситуации — дело бесперспективное и неблагодарное. Ясно одно: в обозримом будущем кризис едва ли рассосется, что все мы прекрасно понимаем, отчего на душе становится как-то беспокойно.

По данным исследований, проведенных в разных странах, экономический кризис уже отразился на психическом состоянии людей во всем мире. И картина везде вырисовывается примерно одинаковая: постоянные стрессы, нервное напряжение, отсутствие уверенности в завтрашнем дне отмечают более половины опрошенных. Негативные переживания отражаются и на здоровье: страдает сердечно-сосудистая система, возникают эндокринные нарушения, проблемы со сном, мигрени. Причем объективно нам сейчас тяжелее, чем большинству западных товарищей по несчастью. Однако они за долгие десятилетия настолько привыкли к спокойной, обеспеченной жизни, что любую угрозу своему благополучию воспринимают как истинную катастрофу.

Впрочем, и мы за последнее время стали забывать о войнах, переворотах и экономических спадах, начали неплохо зарабатывать, отдыхать за границей. Словом, жить относительно хорошо. И когда возникает риск лишиться с таким трудом обретенной стабильности, невольно начинаешь беспокоиться. Что совершенно нормально. Страх (как и все его разновидности) — естественная первая реакция на внешнюю угрозу. А финансовый кризис напрямую угрожает базовой человеческой потребности — ощущению защищенности.

Естественный отбор

Впрочем, давайте не будем сгущать краски. По сути, вся история цивилизации — череда кризисов. Войны, разруха, голод, эпидемии во все времена испытывали человечество на прочность. И ничего, люди как-то выжили. А все потому, что наши предки (по крайней мере, лучшие из них) не позволяли страху завладеть их разумом. Простейший пример. Представьте, что первобытный человек, увидев мамонта, жутко испугался и спрятался в пещере, где сидел и боялся до конца своих дней. Случись так, мы бы сейчас не рассуждали о кризисе — человеческая цивилизация загнулась бы на радость саблезубым тиграм. Но нет. Страх не поработил наших предков, наоборот, заставил мобилизоваться, напрячь немногочисленные еще извилины, проявить отвагу. В итоге пещерный человек изобрел копье, выбрался из укрытия и отправился на охоту. И победил не только свой страх, но и мамонта. Еще в те далекие времена естественный отбор перешел на новый уровень — ментальный.

Сейчас, спустя много тысяч лет, происходит примерно то же самое: сильные побеждают, слабые оказываются на обочине. И слабость заключается вовсе не в хилой мускулатуре. Уныние, обиды, неуверенность в себе — вот что делает современного человека уязвимым. И в кризисные моменты эти «монстры» напоминают о себе с особой настойчивостью. Так что, друзья, в первую очередь необходимо побороть в себе «драконов», осознать, что вы — сильная личность, способная преодолеть любые испытания.

Антикризисная терапия

Для начала перестаньте себя жалеть — просто волевым усилием запретите. Считая себя «бедным-несчастным-невезучим», вы буквально расписываетесь в собственной ущербности и, естественно, перекрываете себе все возможности добиться успеха.

Кстати, что для вас успех? Хорошая работа, новая машина, дом — полная чаша? Если так, то придется взглянуть правде в глаза: вы зависимы от внешних атрибутов благополучия. Если убрать всю эту мишуру, что останется? Вы будете по-прежнему считать себя достойным человеком? Если нет — срочно начинайте работать над самооценкой: она должна базироваться исключительно на внутренних качествах личности.

Теперь давайте разберемся с обидами. Самодостаточного человека обидеть нельзя: его самоуважение абсолютно не зависит от мнения окружающих, курса валют и политики партии. Он — полная противоположность персонажам с рентной психологией (которые убеждены, что им все должны — от государства до детей и родителей), поэтому у сильного человека для обиды не может возникнуть даже повода.

Что же касается уверенности в себе, за один день обрести ее вряд ли получится. Но время не ждет (кризис в самом разгаре), так что постараемся поднять самооценку в «полевых условиях». Предлагаю воспользоваться очень простым и эффективным методом — «Картотека успехов». Вспомните как можно больше ситуаций, когда вы оказались победителем. Причем заметьте: важно, чтобы вам не просто повезло, но вы сами проявили находчивость, изобретательность, креативность. Не важно, касается ли дело работы, учебы, спортивных достижений или житейских ситуаций. Кстати, считаю весьма показательным эпизод с покраской забора из «Приключений Тома Сойера». Кто-то может посчитать, что мальчик обвел товарищей вокруг пальца, но это не так. По сути, он создал артель, и каждый участник его предприятия остался доволен.

Все истории, которые всплывут в памяти, рекомендую зафиксировать. Можно создать папку в компьютере, а для каждого случая завести отдельный файл. Но лучше работать с живым материалом: запишите свои успехи на карточки. Положите их в красивую коробку и время от времени (особенно когда уверенности в себе грозит опасность) перебирайте их, заряжаясь энергией своего успеха.

Креатив спасет мир

И напоследок позвольте дать несколько практических советов.

Никогда не следуйте за толпой. Толпа безлика, ею легко манипулировать — что, собственно, происходит ежедневно. «Откройте вклад уже сегодня!» — кричит реклама. А между строк читается: «Потому что завтра наш микробанк может лопнуть». «Суперскидки на бытовую технику!» — и люди стоят в очередях, чтобы приобрести пятый ЖК или плазму. Да что телевизоры, крупу и сахар начинают скупать! Причем стоит одной бабульке наполнить тележку гречкой, как тут же находятся последователи. Поймите: нынешний кризис, конечно, затяжной и тяжелый. Но даже по самым пессимистическим прогнозам голод, который пережили наши деды и прадеды, нам не грозит. Так что не поддавайтесь всеобщей панике, старайтесь оценивать ситуацию трезво.

Хорошо, если вам удастся найти адекватных единомышленников: вместе гораздо легче выработать план борьбы с кризисом. Реалисты с легкой (очень легкой) долей авантюризма имеют все шансы не просто спокойно пережить трудные времена, но и оказаться в выигрыше. Как вариант, можно использовать слабость рубля, создав проект, в котором задействованы исключительно отечественные ресурсы (которые неуклонно дешевеют вместе с национальной валютой). К примеру, если вы умеете шить, вязать, «делать из ничего шляпки», организуйте мини-производство (хотя бы и на дому), запустите сайт, а там, кто знает, быть может, через некоторое время станете модным дизайнером.

Кстати, в китайском языке слово «кризис» состоит из двух иероглифов, один из которых означает «проблема, опасность», а второй — «возможность». Так что в переломные моменты только от нас зависит, какое мы примем решение и сумеем ли разглядеть в проблеме возможность.

Обучение индивидуально и в группах. Конт. телефон: 8 915 011 55 99. www. raisablagova.ru