

**Жизненные кризисы.  
Двенадцать шагов к их  
преодолению**

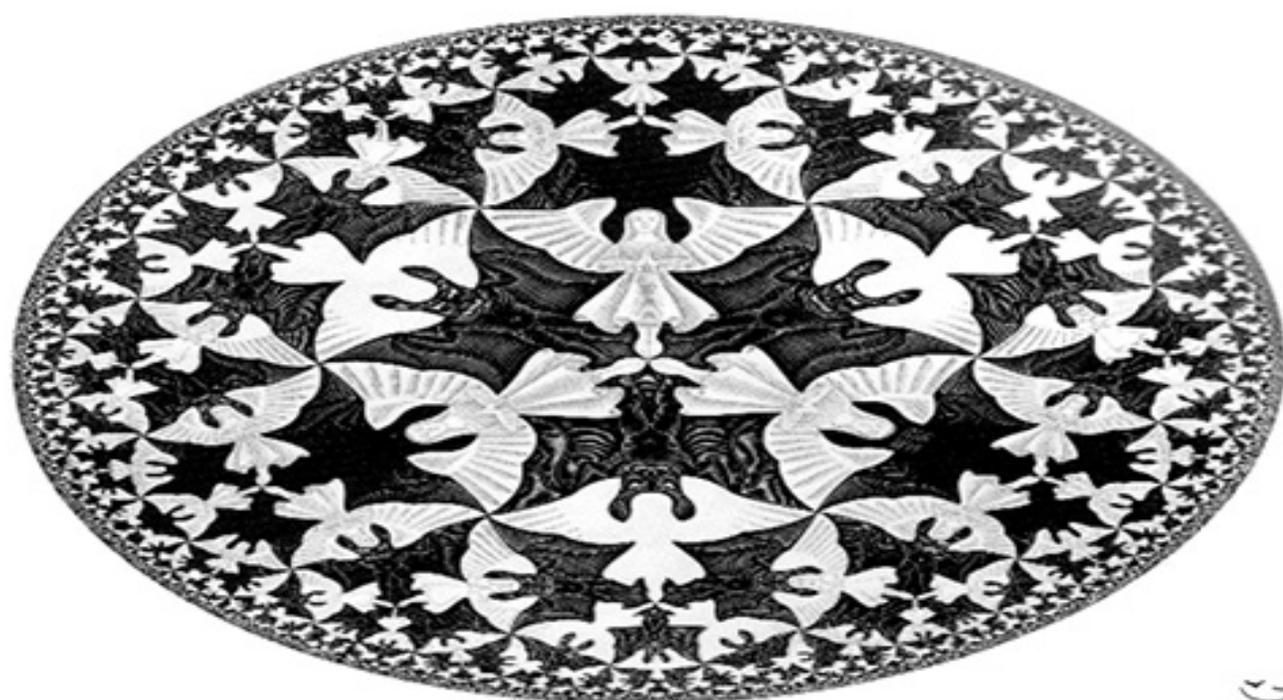
## Про книгу

Час від часу кожен з нас опиняється віч-на-віч зі складною життєвою ситуацією або кризою. Традиційній реакції на них — наріканню на долю — автор пропонує альтернативу. Це пошук у тому, що трапилось, сенсу і джерела нової життєвої енергії. Практичний шлях такої метаморфози описаний у формі дванадцяти кроків і, безперечно, стане у нагоді всім, кому кризи знайомі з досвіду власного життя.

Джулиан Слэй

# ЖИЗНЕННЫЕ КРИЗИСЫ

Двенадцать шагов  
к их преодолению



## Аннотация

*Время от времени каждый из нас оказывается перед лицом сложной жизненной ситуации или жизненного кризиса. Традиционной реакции на них — сетованию на судьбу — автор предлагает альтернативу. Это поиск в случившемся смысла и источника новой жизненной энергии. Практический путь такой метаморфозы описан в форме двенадцати шагов и будет несомненно интересен всем, кто знаком с кризисами на опыте собственной жизни.*

*ISBN 3-7725-1054-X*

*ISBN 978-966-8838-24-8*

© Verlag Freies Geistesleben, 1990

© «НАИРИ», 2014

## Предисловие

Время от времени каждый из нас оказывается перед лицом какой-нибудь сложной жизненной ситуации или даже жизненного кризиса. «О Боже, за что мне все это? Почему именно я?!»...

И действительно, почему, зачем я оказался в тяжелой, а то и совсем безвыходной ситуации? Есть ли в этом какой-то смысл?

Так что же такое кризис? Несчастье, кара Божья, постигшая нас, или может быть. шанс? Шанс сделать шаг вперед, обратиться вглубь себя, открыть в себе новый, ранее не-известный источник энергии и, возможно, даже полностью изменить свою жизнь. И тогда кризис обернется перед нами своей обратной стороной. — Не кара, но ценный дар, и от нас самих зависит, примем ли мы его и достойно ли им распорядимся. А для этого потребуется вся наша активность и готовность к изменениям.

## Исходная ситуация



Ты держишь в руках эту небольшую книгу. Возможно, ты хочешь прочитать ее, чтобы помочь своему другу или подруге преодолеть некую проблему. Может быть, ты сам стоишь перед какой-нибудь проблемой, не дающей тебе покоя, или же в твоей жизни наступил кризис. Чтобы лучше донести тебе описанный здесь путь, я буду исходить из того, что взять в руки эту книгу тебя побудила именно вторая причина. Возможно, ты ищешь способ, как справиться со сложной ситуацией, в которой ты оказался, и освободиться от нее.

В этом стремлении я хочу тебя поддержать и поэтому предлагаю тебе метод, уже испытанный во множестве консультационных бесед. Каждый отдельный шаг является обязательным, поскольку он — часть общего процесса. По этой причине последовательность шагов менять нельзя, ведь каждый последующий основывается на предыдущем.

Я даю тебе в руки этот метод, чтобы ты сам мог его испробовать. Я всегда находил его полезным и надеюсь, что и тебе он сослужит хорошую службу. Но мне не хочется говорить в третьем лице, я попытаюсь доверительно разговаривать с тобой, будто мы спокойно и непринужденно сидим друг напротив друга и не ощущаем ни спешки, ни внешнего прессинга. Я начну с того, что вместе с тобой проработаю упомянутые методы помощи, приводя любые, реальные или воображаемые, затяжные или внезапно возникшие кризисные и проблемные ситуации и используя их в качестве повода для беседы.

Возможно, ты чувствуешь себя неспособным разрешить гнетущую тебя проблему. Ты считаешь, что не в состоянии постичь суть своей ситуации, но очень хорошо чувствуешь исходящий от нее вызов — и ты готов принять этот вызов, чтобы извлечь из этого новую силу и ясность.

Возможно, ты печалишься или испытываешь острую боль, вызванную тяжелой потерей — смертью близкого тебе человека; или же ты потерял друга или подругу, вдруг отвергших тебя, или тебя просто оставили, чтобы завязать себе новые отношения. Может случиться, что ты допустил какую-то ошибку — она либо явная, так что о ней все знают и показывают на тебя пальцами, или же она более интимного, внутреннего характера и никем пока не обнаружена, но из-за нее ты сам не свой и с ужасом ожидаешь последствий, когда об этом вдруг все узнают. Или, быть может, ты подвергся нападкам и оскорблениям со стороны твоего коллеги, который хотел бы устранить тебя со своего пути; он сам борется со своей проблемой и проецирует ее на тебя. Но может, ты попытался чего-то достичь, чего-то, имеющего для тебя огромную важность, — и потерпел неудачу. И теперь стоишь перед грудой осколков того образа, который ты создал о себе самом. Или же ты все время жил в иллюзии, что с твоей

работой и твоими связями все в порядке, а в действительности оказалось, что все шло вкривь и вкось. Подобное открытие способно сильно пошатнуть веру в самого себя или в своего верного друга. Быть обманутым другими или пасть жертвой самообмана — это кошмарное пробуждение, особенно если обмане становится известно всем. Еще одна возможность — что с другом, подругой или членом твоей семьи произошло нечто такое, что тебя сильно взволновало и сбilo с толку, и твои чувства колеблются между состраданием и гневом. А может, ты испытываешь чувство глубокой обиды и все снова твердишь себе: «Какой я дурак, что раньше не видел этого!» Возможностей так много, что всех их не перечислить, ведь человеческая жизнь проходит в никогда не останавливаемом потоке событий, богатых на конфликты. Они встают на нашем пути, принуждая нас изменять направление движения, а то и вовсе приводят нас к падению, так что мы теряем всякую надежду когда-нибудь подняться снова.

Есть одна история о жутких, уродливых злых демонах, которые кружатся над нами, наводя на нас страх и ужас. Однако под своими крыльями они прячут богатые дары, и если мы не позволим нас запугать и заставим их отдать свои подарки, тогда они оставляют нас в покое и дело уже за нами, чтобы извлечь пользу из того, что нам оставлено. Эта история может служить нам подсказкой, когда мы пытаемся увидеть добро даже в том, что кажется ужасным.

В чем бы ни состояла твоя проблема, — неважно, сам ты ее вызвал или являешься жертвой, разразилась ли она над тобою внезапно в виде кризиса или уже в течение длительного времени подспудно в тебе тлела, — в любом случае ты волен выбирать лишь между тремя возможностями дальнейших действий.

***Возможность первая:*** *Игнорировать проблему в надежде, что она как-нибудь сама разрешится.*

Ты обманываешь себя, думая, что существует возможность как-то обойти тот вызов, который бросила тебе твоя проблема, и страстно надеешься, что тебе не обязательно вступать во взаимодействие с ним. Позволь мне спросить тебя: как ты решал свои проблемы в прошлом? Некоторые из них, возможно, разрешались сами собой, и ты впоследствии был даже рад, что в свое время не усугубил их, придавая им больше значимости, чем они того заслуживали. Но действительно ли это выглядит так, что проблемы попросту исчезли, не оставив никаких следов? В большинстве случаев именно то, с чем мы не смогли справиться, со временем опять возвращается и еще настойчивее требует к себе внимания. Подобный демон крепко держит свой подарок под крылом и ждет, чтобы дать возможность отнять его у себя. Но это показывает тебе, что ничего демонического в нем вовсе нет — за исключением его маски. Посмотри внимательно, не закрываешь ли ты глаза на нечто такое, чему следовало бы уделить внимание и преодолеть его.

Если однажды какая-то проблема и была решена сама собою, то причина может быть в том, что ты уже знал, как должен с ней обходиться, чтобы она быстро поменяла свое обличье. Чтобы это удалось со всеми остальными твоими проблемами — именно в этом я и хочу тебе помочь. Я буду последовательно описывать отдельные шаги, необходимые для того, чтобы либо преобразовать твою проблему, либо раскрыть ее дары. Тебе понадобится выполнить немного упражнений, и этот пре-образовательный процесс не займет у тебя слишком много времени.

***Возможность вторая:*** *Попытаться жить с проблемой.*

Вторая возможность следует из предположения, что ситуацию, в которой ты находишься, изменить невозможно. Это означает, что ты носишь свою проблему за собою день и ночь и никогда не освободишься от своего бремени.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

## Рекомендована література



Самурай без меча.  
Перемагай не силою зброї, а силою розуму



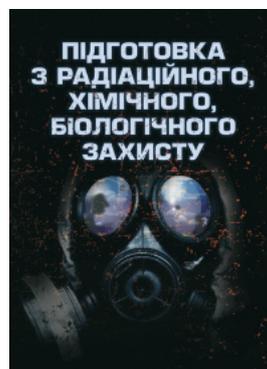
Испытание свободой. С  
тринадцати до  
девятнадцати



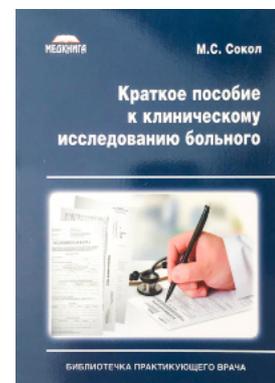
Психологія кохання!. 7  
правил, що змінять  
стосунки на краще



Код ожиріння. Секрети  
втрати ваги



Підготовка з  
радіаційного, хімічного,  
біологічного захисту



Краткое пособие к  
клиническому  
исследованию  
больного

Перейти до категорії  
**Психологія**

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**