



**КРИЗИС –
ТОЛЧОК
ДЛЯ РОСТА**

КАК РАБОТАТЬ С КРИЗИСАМИ, ЧТОБЫ НАЙТИ СОКРОВИЩЕ В НЕИЗВЕСТНОМ И ПУГАЮЩЕМ.

Текст: **Юлия Филипповская**, фасилитатор и директор
Института Глубинной Демократии в Украине

Принято считать: кризис нужно преодолеть, сложности — обойти, вызовы — побороть. От раздражителей, по-возможности, следует избавиться, конфликты замять, головную боль убрать при помощи таблетки, а подавленное настроение срочно исправить. Большинство людей применяют такой «аллопатический» подход, и для некоторых он работает. Жизнь — борьба, и для встречи с одной или более из вышеперечисленных неприятностей мы вооружаемся морально и физически, надевая броню и становясь более сильными, чтобы противостоять врагу и выиграть эту битву.

ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ КРИЗИС

Ведь кризисы в большей или меньшей степени — ужасны и невыносимы. Кризис 25-х, 30-х, 40-х, 50-х и других лет, кризис подростковый, кризис профессиональный, финансовый кризис, кризис отношений в семье или бизнесе, кризис середины проекта или же «пожар», публичное оскорбление, депрессия, обесценивание, унижение или насилие, конфликт между друзьями, война и многое другое. В этом нет ничего позитивного, и мы естественным образом сопротивляемся происходящему. Хотя, интересный факт: через некоторое время, оглядываясь назад, мы часто можем увидеть, как такие события изменили или преобразили человека, повернули жизненный путь, открыли потенциал или новые его грани. Парадоксально, но даже в самых ужасных обстоятельствах временная перспектива и личная отстраненность (а иногда и человеческая способность помнить только хорошее) позволяют найти ценное в минувшем кризисе или же в сложной ситуации.

Неочевидно с первого взгляда, но со временем можно заметить, что в самом кризисе заложен ресурс и толчок для роста. Так происходит развитие. Как будто кризис хочет привнести какие-то изменения в нашу жизнь. Конечно, в момент происходящего, когда мы дезориентированы, мы не знаем, какие именно. И, опасаясь самого страшного, мы сопротивляемся

ЧЕМ ДОЛЬШЕ МЫ
ПЫТАЕМСЯ БОРОТЬСЯ
С КРИЗИСОМ,
ВЕРНУВ СТАТУС-КВО
И ОБЫЧНОЕ СОСТОЯНИЕ,
ТЕМ БОЛЬШЕ МЫ
ТЕРЯЕМ СИЛ

и говорим изменениям «нет». Потому что больно и невыносимо. Но, чем дольше мы пытаемся бороться с кризисом, вернув статус-кво, обычную нам идентичность и состояние, тем больше мы теряем сил. Потому что движемся против Природы. Жизнь, как река, у которой могут быть как пороги, так и разливы. Оба состояния важны для движения реки. Они не хороши и не плохи; плохими их делает наше обычное и линейное сознание. Не позволяя реке разливаться, сопротивляясь природному течению, мы «гребем» посередине. И вверх уже не поплывем, поскольку человеку не под силу повернуть реку вспять. И вниз — нельзя, потому что много неопределенного и неизвестного впереди. К тому же, обычный ум, который считает, что будет еще хуже, усугубляет ситуацию. От этого состояния «посередине» и происходит истощение или выгорание — профессиональное или же личностное.

Но стоит окончательно выбиться из сил, как жизнь (или проект, или, если хотите, Вселенная) удивительным образом начинает поворачиваться и показывать путь, тем самым открывая невиданные возможности и обновляя нас. По сути, говоря кризису «да» (открываясь ему, замечая и исследуя его), мы получаем возможность осознать, какие изменения он может принести, и интегрировать в жизнь его «послания» уже сегодня, не дожидаясь, пока он развернется

КРИЗИС, Я ТЕБЯ ЗНАЮ!

ХОЧЕТСЯ ИСКРЕННО ПОЖЕЛАТЬ КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ НА ЭТОЙ ЗЕМЛЕ НЕ ВСТРЕЧАТЬСЯ С КРИЗИСОМ. НО, ЕСЛИ ОН НЕМИНУЕМ И ИГНОРИРОВАНИЕ НЕ РАБОТАЕТ, ЕСТЬ ДРУГОЙ СПОСОБ:

1 Понять его смысл, отвечая на вопрос: «Что правильного в том, что происходит?».

Даже в самой сложной ситуации есть что-то правильное, хотя уже этот вопрос вызывает сопротивление.

2 Постараться «стать кризисом» и заглянуть в будущее, осознать, чего он «хочет». Человек может привести это в свою жизнь или же в стиль жизни, распознать этот смысл, применить его уже сегодня, а не ждать, когда кризис

заставит самого человека измениться.

Так можно попытаться понять, какие изменения рвутся в жизнь на волне кризиса, и привести их уже сегодня. Таким образом, кризис может стать другом и союзником в развитии личном и, вероятно, в эволюции бизнеса, организации сообщества, отношений или же проекта.

СТОИТ ТОЛЬКО ОКОНЧАТЕЛЬНО
ВЫБИТЬСЯ ИЗ СИЛ, КАК ЖИЗНЬ
УДИВИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОМ
НАЧИНАЕТ ОТКРЫВАТЬ
НЕВИДАННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

в полную силу. Так, за пугающим и неизвестным может открыться что-то очень ценное для человека, которое даже невозможно было представить ранее.

Как пишет Арнольд Минделл в одной из своих книг «Вскачь задом наперед»: «Мы все думаем, что, если мы окажемся на краю известного нам мира, мы неизбежно свалимся вниз. Но процессуальная работа показывает, что Вселенная — круглая. Она показывает, что, если у нас достаточно храбрости последовать за произвольным сигналом к ее краю, мы не упадем, а откроем новые миры».

НЕСЛУЧАЙНЫЕ СЛУЧАЙНОСТИ

Три года тому назад, работая над творческим проектом фестиваля в Киеве «Путешествие с Тонино Гуэрра», я потратила два месяца на то, чтобы найти ключевых партнеров. Действовала я по старинке, рассылая около 200 заявок по отдельности разным компаниям. Так меня научили: чем больше разошлешь, тем большая вероятность позитивного ответа. Но, чем дальше, тем больше я получала отказы, и тем меньше оставалось надежды, что эту дерзкую идею можно осуществить в наше непростое экономическое время. В результате, я выбилась из сил, решила отказаться от проекта и не дово-

дить его до конца. Впервые в жизни, при всей своей гиперответственности, я приняла это сложное для себя решение. Отпустив проект в свободное плавание, я начала работать коучем и фасилитатором команд. В течение месяца удивительным образом проект «Путешествие» снова стал появляться в моей жизни. Вначале — через знаки и любимые символы Тонино Гуэрра, потом через случайности, и, в конце концов, нашелся партнер, который поддержал фестиваль финансово и идейно.

Как оказалось со временем, ключевыми этапами осуществления проекта стали, как ни странно, попытка бороться, окончательная усталость, а потом отказ от проекта. Этот шаг позволил мне переосмыслить свой путь и отказаться от ранее приобретенных навыков проектного менеджмента. 40% знаний о том, как организовывать проекты, мне пришлось выбросить из своего арсенала. Просто потому, что они устарели и уже не работали. Важным стало приобретение нового навыка: больше прислушиваться к самой идее и следовать за ней. Ведь она, сама идея, на самом деле, и есть главный партнер. Этот навык в дальнейшем сохранил много сил и мне, как основному организатору, позволил с радостью пронести живую идею до окончательной ее реализации, а не ждать, когда уже, наконец-то, проект завершится. Как иногда это бывает.

Так, кризисный период стал началом нового этапа проекта. И, самое главное, моего профессионального роста в том, как можно осуществлять проекты иначе, сохраняя свою жизненную энергию и не истощая себя. Даосы сказали бы «через неделание». Как писала философ и психоаналитик юнгианской школы Кларисса Пинкола Эстес, оказаться «на дне» может быть не так уж и плохо, поскольку так можно приблизиться к источнику, к корням, которые дадут ресурсы для дальнейшего движения. ▲