

УДК 159.944
ББК 88.283
С34

Редактор Н. Ершова

Сигитова Е.

С34 Идеальный шторм: Как пережить психологический кризис / Екатерина Сигитова. — М. : Альпина Пабlishер, 2021. — 348 с., ил.

ISBN 978-5-9614-4139-0

Кризис — это идеальный шторм: внутренние проблемы обостряются под влиянием внешних факторов и резонируют так, что необходимо их срочно решать. Книга психотерапевта Екатерины Сигитовой — маяк, с помощью которого вы сможете проложить собственный маршрут и пережить любой кризис, не важно, личный, глобальный или все сразу. В основу книги легли материалы вебинаров автора для тех, кто столкнулся с психологическими проблемами, вызванными пандемией. Здесь вы найдете комментарии и отклики людей, которые уже опробовали на себе предложенные Екатериной методики. «Идеальный шторм» — универсальное руководство по проживанию кризиса, а упражнения и задания из этой книги помогут вам переосмыслить пережитый опыт и использовать его для личного развития.

УДК 159.944
ББК 88.283

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-4139-0

© Е. Сигитова, 2021
© ООО «Альпина Пабlishер», 2021

Содержание

Введение	7
----------------	---

Первая неделя

Отправляемся в путешествие.....	11
--	-----------

Заметка №1. Что такое кризис?	13
Заметка №2. Почему нам так тяжело?	19
Задание 1. Оценка влияния кризиса: короткая версия.	28
Задание 2. Оценка влияния кризиса: длинная версия	31
Задание 3. Дневник наблюдений за погодой внутри меня	34

Вторая неделя

Проживаем горевание

и оплакиваем потери.....	37
---------------------------------	-----------

Заметка №3. Горе, потери и расставания	39
Заметка №4. Стадии горевания	44
Заметка №5. Что делать с горем?	52
Задание 4. Поздороваться и попрощаться	60
Задание 5. Перемотка	69
Задание 6. Тонглен	73
Задание 7. Список самоподдержки	74

Третья неделя

Дышим сквозь тревогу	79
-----------------------------------	-----------

Заметка №6. Как устроена тревога с точки зрения нейробиологии и физиологии? ...	81
Заметка №7. Эффекты и последствия тревоги.....	88

Заметка №8. Как помочь себе при тревоге?	92
Заметка №9. Как связаны неопределённость и тревога?	102
Задание 8. Оцениваем свою тревогу	105
Задание 9. Ментальная карта выхода из тревоги	110

Четвёртая неделя

Чувствуем	115
Заметка №10. Какие эмоции возникают в кризисе?	117
Заметка №11. Как почувствовать эмоции?	127
Заметка №12. Подробнее о чувстве вины	129
Задание 10. Анализируем вину	132
Задание 11. Чувствительность к отвержению	141
Задание 12. На что похожа ваша злость?	146

Пятая неделя

Изучаем защитные системы психики	153
Заметка №13. Как психика нас защищает в кризисе?	155
Заметка №14. Примитивные и продвинутые защиты	161
Заметка №15. Копинг-стратегии.	168
Задание 13. Смотрим сны.	175
Задание 14. Внутренний «зоопарк».	178
Задание 15. Способы миродействия	183
Задание 16. Способы реакции на кризис	188
ЭКВАТОР	205

Шестая неделя

Принимаем ответственность	209
Заметка №16. Начало декомпрессии	211
Заметка №17. Ответственность в кризисе	216
Задание 17. Уравнение кризиса	220
Задание 18. Шкала оценки влияния травматического события	226
Задание 19. Что за поворотом?	232

Седьмая неделя

Принимаем реальность237

Заметка №18. Этапы/фазы принятия реальности.239

Заметка №19. О принятии в целом.243

Заметка №20. Что мешает принять реальность.251

Задание 20. Телесная релаксация257

Задание 21. Оценка гибкости и способности к принятию.260

Задание 22. Радикальное принятие.264

Задание 23. Что же мне мешало?267

Восьмая неделя

Переходим к «новой нормальности»269

Заметка №21. «Новая нормальность»271

Заметка №22. О норме в целом.273

Задание 24. Уравнение «новой нормальности»278

Девятая неделя

Запускаем пересборку283

Заметка №23. Три горизонта вероятных событий285

Заметка №24. Пересборка: пять R.288

Заметка №25. Как помочь себе на выходе из кризиса291

Задание 25. Лист перспективы296

Задание 26. Подбиваем итоги303

Десятая неделя

Приходим в точку назначения307

Заметка №26. Чек-лист успешного выхода из кризиса309

Заметка №27. На что обратить внимание316

Задание 27. Кризисный план, он же mad map.319

Заключение341

Список использованных источников344