

Кризис, изменения и регрессия

Кризис – застойный период или толчок вперед?

Иногда важно напоминать о том, что мы и так знаем, просто потому, что можем это забывать.

Изменения – привычная часть жизни, хотя она и воспринимается как непривычная. Суть их – в прекращении существования чего-то знакомого и обычного.

«Изменение значит «делаться другим, принимать иную форму и получать иные качества». Оно имеет один корень со словом «меняться». Меняться — становиться другим, приобретать новые свойства и качества».

Окружающая среда человека и сам человек постоянно изменяются под влиянием друг друга. У человека происходит адаптация, и он меняется в соответствии с внешним миром, а мир – в соответствии с ним. Часто изменения делят на два полюса: либо стало лучше, либо хуже. Но здесь как с эмоциями – нужны и важны все.

Вместе с изменениями часто рассматривают кризисы: что-то поменялось – кризис, кризис – и что-то меняется. В эпигенетической теории Эрика Эриксона кризисы сопровождают человека на каждом этапе жизни. В его концепции основных кризисов, как и этапов, восемь. При этом речь идет только про кризисы идентичности, а еще существует масса других: личностные, экономические, политические... Зачем они нужны? Ведь, в привычном понимании, ничего кроме напряжения и испорченного настроения они не приносят.

В психологическом словаре Р. С. Немова «кризис» характеризуется как любое внезапное изменение чего-либо в худшую сторону. Нам не хватает существующих ресурсов для решения текущей проблемы. Мир кажется шатким, неустойчивым и хаотичным. В это время мы чувствуем себя разобранными, как пазлы в коробке: вроде собраны вместе, но нет чувства целостности. Можно сказать, что во время кризиса мы (человек, общество, мир) регрессируем, отступаем на шаг назад. Само слово «кризис» тесно связано с пониманием «определять» и «выбирать».

Наша жизнь сильно зависит от того, насколько

умело мы используем ассертивность и элиминацию: как легко удастся получить то, что нужно, и удалить из жизни то, что не нужно. Кризису сопутствует напряжение и высвобождение энергии на его преодоление. Сам по себе он нужен для изменения: разрушаем старое, ненужное или вредное и выстраиваем новое. Выбор здесь заключается в решении человека – делать или не делать, и если делать, то что. Кризисные ситуации проходят, а человек может не решиться. Кстати, не выбирать – тоже выбор.

В книге «Регрессия как этап развития» Ю. И. Александров с соавторами говорят о позиции К. Г. Юнга. Он, начиная с 1912 г., подчеркивал значение краткосрочной (не долгосрочной) регрессии в совершенствовании личности, рассматривал ее как период, предшествующий дальнейшему развитию.

«Мы стоим на вершине сознания, — писал Юнг, — по-детски веря, что дорога от него приведет к еще более высокому пику. Это химерический радужный мост. Чтобы достичь следующей вершины, мы, прежде всего, должны спуститься в страну, где дороги начинают разветвляться»

Он подчеркивал, что «возврат к инфантильному уровню» – это возможность сформировать «новый жизненный план». «Регрессия, по существу, есть также основное условие творческого акта». Таким образом, «регрессия – есть не препятствие, а условие развития индивида».

Этим текстом я хочу напомнить шаблонное выражение: «кризис – это возможность». Хотя нам и сложно выдерживать тяжелые эмоции и чувства в кризисное время, нужно понимать, что оно дает силы на изменение, дает возможность выбрать что-то новое: обрести иные качества и свойства. Как мы воспользуемся этим шансом и воспользуемся ли, зависит от нас.

Автор: Екатерина Елизарова