

Дмитрий Малышев

# 3 заблуждения о личном кризисе



18+

# Дмитрий Малышев

## 3 заблуждения о личном кризисе

*<https://litres.ru/74489957>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Когда мы попадаем в ситуацию кризиса или затяжного «зависания» в нерешительности, без движения как вперёд, так и назад, по нашему «внутреннему радио» начинают передавать чужие голоса. «Не ной!», «другим ещё хуже», «взрослый должен справляться сам» — твердят они, и из этих догм собирается внутренняя «инструкция», как якобы должен вести себя нормальный взрослый человек. А значит, вместо поддержки мы начинаем сами на себя давить, одёргивать и критиковать.

В основе такого отношения лежат три заблуждения, которые мешают вовремя заметить своё состояние и помочь себе...

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Популярная психология             | 4  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 10 |

# **Дмитрий Малышев**

## **3 заблуждения о личном кризисе**

### **Популярная психология**

#### **3 заблуждения о личном кризисе**

Когда мы попадаем в ситуацию кризиса или затяжного «зависания» в нерешительности, без движения как вперёд, так и назад, по нашему «внутреннему радио» начинают передавать чужие голоса. «Не ной!», «другим ещё хуже», «взрослый должен справляться сам» — твердят они, и из этих догм собирается внутренняя «инструкция», как якобы должен вести себя нормальный взрослый человек. А значит, вместо поддержки мы начинаем сами на себя давить, одёргивать и критиковать.

В основе такого отношения лежат три заблуждения, которые мешают вовремя заметить своё состояние и помочь себе.

**Заблуждение 1. «Кризис означает, я всё испортил(а)»**

Когда кто-то произносит слово «кризис», многим из нас

начинает казаться, что мы где-то «свернули не туда» и теперь расплачиваемся; сами всё разрушили и теперь от этого страдаем.

Но на самом деле состояние кризиса чаще говорит о том, что вы привыкли двигаться по старым рельсам, которые перестали вам подходить: вы и обстоятельства изменились, а способ жить — нет.

Это не приговор, а знак, что нужна перенастройка, поиск новых решений и ориентиров.

Заблуждение 2. «Если мне плохо, значит, я слабый/слабая»

Другим же хуже, верно? У вас наверняка прекрасные условия и ситуация вполне себе ничего, а вы «расклеились»?

А вот и нет! Чужая боль не отменяет вашу собственную, а запрет на чувства не делает вас сильнее — он добавляет стыда и оставляет вас один на один с тем, что и так даётся вам тяжело.

Заблуждение 3. «Кризис — это навсегда»

Находясь в состоянии кризиса, легко поверить, что так (а то и хуже) будет всегда. Да, прямо сейчас сил мало, а ясности нет вовсе, однако кризис — это просто этап, а не новая «постоянная» версия вашей реальности.

И когда вы начнёте замечать своё состояние и делать небольшие шаги, картинка будет постепенно меняться.

### **3 заблуждения о личном кризисе — Введение**

Значение темы: почему важно понимать природу личного кризиса. Личный кризис — это состояние, которое рано или поздно переживает практически каждый человек. Потеря работы, развод, смерть близкого, серьезная болезнь, переезд, возрастные изменения, профессиональное выгорание, экзистенциальные вопросы о смысле жизни — все это может стать триггером для глубокого внутреннего потрясения. В такие моменты мир, который казался устойчивым и понятным, рушится. Привычные стратегии перестают работать, эмоции зашкаливают, будущее видится в мрачных тонах. И в этой уязвимой точке человек особенно подвержен разрушительным заблуждениям о самом кризисе. Эти заблуждения не просто добавляют страданий, они активно мешают выходу из кризиса, заставляя человека застревать в болоте самобичевания, стыда и отчаяния. Понимание истинной природы кризиса — что это не катастрофа, не приговор и не вечность, а закономерный этап развития психики, — позволяет отнестись к себе с состраданием, мобилизовать ресурсы и не только выжить, но и выйти из кризиса обновленным, более сильным и цельным. Без этого понимания человек рискует годами страдать от депрессии, тревоги, психосоматических заболеваний или, что еще хуже, принять роковое решение. Поэтому разбор самых распространенных заблуждений

о личном кризисе — это не просто теоретическое упражнение, а практический инструмент спасения и роста.

Краткий обзор: как заблуждения о кризисе могут мешать его преодолению. Представьте человека, который потерял работу. Первое заблуждение: «я всё испортил, это моя вина». Он начинает бесконечно прокручивать в голове свои ошибки, корить себя за недостаточную квалификацию или нераспорядительность. Вместо того чтобы трезво оценить рынок труда и начать рассылать резюме, он тратит энергию на самобичевание, которое ведет к депрессии и апатии. Второе заблуждение: «если мне так плохо, я слабый». Он видит, как другие (как ему кажется) легко переносят увольнения, находят новую работу и не унывают. Он стыдится своих слез, бессонницы, страха. Он подавляет эмоции, делает вид, что «всё нормально», но внутри нарастает напряжение, которое выливается в панические атаки или приступы ярости на близких. Третье заблуждение: «это навсегда, я никогда не выберусь». Ему кажется, что он навсегда останется без работы, без денег, без уважения. Эта мысль парализует волю: зачем что-то делать, если всё безнадежно? Он перестает даже пробовать искать работу, погружаясь в апатию. Все три заблуждения работают как ловушки, превращая нормальный, хоть и болезненный, процесс адаптации в хроническое страдание. Если же человек знает, что кризис — это не его вина, а нормальная реакция психики на потерю; что боль и слабость —

не позор, а сигнал о необходимости заботы; что кризис всегда временен, как и любое другое состояние, — у него появляются силы искать выход. Цель этой книги — разобрать каждое заблуждение в деталях, показать, откуда они берутся, и предложить конкретные шаги для освобождения от их власти.

## **1. Заблуждение 1: «Кризис означает, я всё испортил(а)»**

Как это заблуждение формируется в обществе и в сознании. Это, пожалуй, самое распространенное и разрушительное заблуждение. Оно коренится в нескольких источниках. Первый источник — культура гиперответственности и перфекционизма. С детства нам внушают: если что-то идет не так, ищи причину в себе. Получил двойку — плохо учился. Поссорился с другом — сам виноват. Не получил повышение — недостаточно старался. Эта установка въедается в подсознание. Когда случается кризис (увольнение, болезнь, разрыв отношений), первый автоматический вопрос: «Что я сделал не так? Где я ошибся?». Второй источник — социальное сравнение. Мы видим в социальных сетях и в реальной жизни людей, у которых «всё в порядке»: они счастливы в браке, успешны на работе, здоровы. Мы не видим их внутренней борьбы, их кризисов. Поэтому нам кажется, что только мы одни такие неудачники, которые «докатались до жиз-

ни такой». Третий источник — механизм иллюзии контроля. Человеку страшно признать, что многое в жизни зависит от случайности, от внешних обстоятельств, от других людей. Признать это — значит признать свою уязвимость и беспомощность. Гораздо «безопаснее» считать, что ты сам всё испортил, потому что тогда у тебя есть иллюзия, что в следующий раз ты сможешь всё сделать правильно и избежать кризиса. Это ложное чувство контроля. Четвертый источник — воспитание с установкой на стыд. В некоторых семьях ребенка ругали не за конкретный поступок, а за личность: «ты плохой», «из тебя ничего не выйдет». Взрослый человек с такой травмой любую неудачу интерпретирует как подтверждение своей «плохости». Кризис становится для него доказательством того, что он никчемный. Пятый источник — нарратив «героя» в кино и литературе, где персонажи сами куяют свою судьбу и преодолевают препятствия исключительно силой воли. Это создает нереалистичный стандарт, при котором любое падение воспринимается как личная недостаточность.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.