

Вадим Сергеев

A man in a dark hoodie is walking on a rocky, misty mountain path. The background is a hazy, mountainous landscape with a waterfall visible in the distance. The text is overlaid in large, bold, red letters.

**Антикризисная
психология.
Как опереться
на себя в мире
без гарантий**

Вадим Сергеев

**Антикризисная психология.
Как опереться на себя
в мире без гарантий**

«Автор»

2026

Сергеев В. Ю.

Антикризисная психология. Как опереться на себя в мире без гарантий / В. Ю. Сергеев — «Автор», 2026

Эта книга написана для тех, кто не ищет чудес и простых решений. Она для тех, кто хочет понять, что такое взрослая жизнь и как её прожить наиболее осмысленным, устойчивым и безопасным способом. Эта книга будет полезна и тем, кто только вступает во взрослую жизнь. И тем, кто переживает кризис середины пути. Выход есть даже там, где его не видно. Вы увидите, почему без понимания сути происходящего кризис часто заканчивается плохо. И получите знания, которые можно применить уже сегодня. Вы узнаете, что кризис является лишь одной из фаз кризисного процесса. И при этом далеко не самой главной. Главное - то, что до него и после. Какие многочисленные заблуждения мешают эффективно действовать и получать желанные результаты. И к чему в итоге могут приводить безобидные с первого взгляда процессы. Эта книга про то, как своими руками творить свою жизнь без сожалений и оглядки на прошлое. Чтобы завтрашний день стал продуктом Ваших решений, а не чьих-то ошибок или независящих от нас случайностей.

© Сергеев В. Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Введение в Антикризисную психологию	6
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Вадим Сергеев

Антикризисная психология. Как опереться на себя в мире без гарантий

Предисловие

Один, глядя в лужу, видит в ней грязь, а другой – отражающиеся в ней звёзды.

Иммануил Кант

Путь к написанию этой книги был очень долгим. Понимание этого вызывает во мне смешанные чувства. Ведь моей музой стал не лучик света или счастливая улыбка ребёнка, а бездна человеческого несчастья. Стоя на её краю, я вижу океан из слёз, дымящиеся руины несбывшихся надежд и кладбища разрушенных судеб.

Когда я слишком долго смотрю в неё, мне становится очень страшно. Потому что уже она вглядывается в меня, ища удобные ниточки, чтобы снова затащить в себя. Тогда я поднимаю глаза и благодарю жизнь за всё хорошее, что мне было дано.

Иногда мне хочется проснуться в параллельной реальности, где моя судьба сложилась иначе. Где эта бездна обошла меня стороной. Но тогда бы мне не о чем было писать в этой книге. Возможно, была бы другая.

Размышляя о том, каким содержанием её наполнить, я задал себе главный вопрос: “Что я хочу тебе сказать, мой дорогой читатель? Какую идею донести?” Психология настолько обширна, что текст можно писать бесконечно, так и не придя к какому-то логическому окончанию.

Естественно, меня такой вариант не устраивает. Поэтому я попытался отразить эту идею в названии книги. Трудности неизбежны. Так или иначе, но с ними придётся столкнуться. Есть конечно вариант раз за разом пытаться избежать их. Но можно ли назвать это человеческой жизнью? Вряд ли. Здесь нет места ни развитию, ни успеху, ни достоинству.

Одновременно с этим, я являюсь противником концепции, что нужно специально создавать трудности в своей жизни. Авантюризм и мазохизм вредны. С моей точки зрения, это стратегически неверный путь, ведущий лишь к глобальному разочарованию.

Поэтому передо мной стоит непростая задача. Поговорить с тобой о том, как пройти между Сциллой неизбежных испытаний и Харибдой человеческой глупости, не утратив способности радоваться и оставаться спокойным, даже если волны жизни качают весьма основательно.

Нам предстоит путешествие в мир человеческой трагикомедии, где у всего есть своя цена и последствия, но конец на всех один.

Введение в Антикризисную психологию

*Счастье не в том, чтобы делать всегда, что хочешь, а в том,
чтобы всегда хотеть того, что делаешь.*
<i>Лев Толстой</i>

Прежде чем мы приступим к обсуждению теории, я считаю необходимым поговорить о базовых принципах, на которых будет строиться всё повествование и анализ. Без их освещения ряд идей и тезисов может быть либо не понятен, либо вызывать излишнее сопротивление.

Принцип №1

Всегда быть на своей стороне

Возможно, кто-то из вас скажет, что это очевидный тезис, не нуждающийся в озвучивании. И я с вами соглашусь. Но после этого я спрошу: а почему тогда во всём мире цветёт и пахнет пышным цветом такое расстройство поведения, как **созависимость**? Почему политики всего мира с такой лёгкостью дурят и пользуют миллиарды людей? Почему антидепрессанты стали также популярны, как и таблетки-шипучки с витамином С?

И ответ безжалостно прост. Рядовой человек не находится на своей стороне. Он где-то там, защищает чужие баррикады от чужих врагов. А бывает и ещё хуже, когда он потерян и апатичен. Духовно и личностно он скорее мёртв, чем жив. И его тело неминуемо постепенно будет угасать вслед за разумом.

Поэтому заглянуть в суть данного принципа будет полезно. Он содержит в себе 2 ключевых компонента: “быть” и “своя сторона”.

Быть— означает активно действовать, проявляться в конкретных результативных поступках. Имитация бурной деятельности, бесконечное обсуждение или спихивание ответственности на кого-то другого не в счёт.

Своя сторона— это область интересов, желаний, задач, обязанностей и долженствований, которые служат главной цели, а именно, **максимальному раскрытию разностороннего жизненного потенциала конкретного человека**.

По итогу, это означает делать всё возможное, чтобы стать лучшей версией себя, основываясь на природных задатках.

Чувствуете, как банальный тезис заиграл новыми красками? Не всё так просто, как выглядит со стороны. Далеко не каждый человек доходит до этой мысли, не говоря о том, чтобы её реализовать.

Принцип № 2

Всегда беречь своё достоинство

В интернете можно встретить ролики с людьми, которые стоя на коленях перед камерой, просят руководителя страны помочь в их беде. Вопросы весьма тривиальны. Недостроенные и брошенные компанией-застройщиком дома, экологическое бедствие и тому подобное.

И к подобным людям у меня всего один вопрос: “Вы уверены, что к вставшему на колени будут относиться, как к человеку?” Что-то подсказывает мне, что нет.

А теперь представьте, что должен почувствовать руководитель, увидя подобное видео обращение к себе? Что он должен подумать? Если этот человек психически здоров, то неприятное удивление будет лишь первой эмоцией в долгом процессе разочарования как собой, так и того, что он делает.

Но даже эти люди не всегда вам скажут, что они чувствуют себя недостойными или униженными. И тому есть объяснение. Дело в том, что достоинство в человеческом обществе имеет 3 варианта самоощущения и реализации. И каждый из них одинаково важен и значим для выживания большой социальной группы.

Достоинство подневольного.

Это самая низшая форма, задача которой обеспечить выполнение грязной, неблагодарной, тяжёлой, плохо оплачиваемой или опасной работы. Секс-работница, разнорабочий на стройке или девушка, исполняющая роль живой тарелки в закрытом клубе. Это люди, чьё здоровье, чувства, условия жизни, будущее и интересы откровенно игнорируются. Уважение со стороны других людей для них труднодостижимо. Зачастую их быт и образ жизни тяжёл и опасен.

В лучшем случае они могут благодарить “господина” за то, что он обратил на них внимание и кинул недооцененную корку хлеба. Такая ситуация деформирует и разрушает личность человека. Из этого нужно выбирать, как можно скорее.

Достоинство слуги.

Это очень обширный слой профессий. Собственно, представитель среднего класса, как правило, к нему и относится. Врачи, инженеры, психологи, учителя, программисты, продавцы, рабочие и многие другие. Все мы обслуживаем общество и власть имущих. Сразу оговорюсь, что ситуация у части наших коллег может отличаться в лучшую сторону, о которой мы поговорим в следующем пункте.

Более того, я считаю такую эволюцию *достоинства слуги* в *достоинство человека* естественной и крайне желательной. Зачастую без этого банально не поднять качество жизни на желаемый уровень. Да и в целом живётся повеселей.

Слуга является промежуточной стадией трансформации достоинства подневольного в достоинство человека. И к этому нужно относиться спокойно. Ведь слугам доступны бонусы и позитивные условия для жизни.

Это повышенная оплата труда, приемлемый уровень опасности на работе, наличие этических норм при общении с коллегами, частичная возможность управлять трудовым процессом, доступ к расширенным знаниям и навыкам, а также соблюдение личных границ.

Одновременно с этим, мы продолжаем играть в чужую игру и, по сути, решаем чужие вопросы. Пусть и в более комфортных условиях. Когда человек принимает решение переходить на новый уровень, разумным ходом может быть *тактика подыгрывания*. В этот период мы продолжаем трудиться, как и раньше. Однако, параллельно готовим плацдарм для качественного жизненного роста. И в ряде случаев, наше текущее место может быть хорошим инструментом для этого.

Более того, для некоторых людей данный уровень будет достаточным. И это тоже нормально. Общество не может обойтись без слуг, также как и не может существовать без подневольных. Любую работу нужно делать хорошо. Иначе, крах системы будет неизбежен.

Достоинство человека

Это высший уровень. Путь к нему, как правило, долог и тернист. Но награда точно того стоит. Ведь вас ждёт самое ценное, что вообще может дать земная жизнь любому из нас. Это чувство полной или достаточной реализации себя в этом огромном мире.

Именно в этот момент наступает *истинное просветление*. Вы познали и раскрыли себя в контексте реальности, а не чьих-то фантазий или желаний. Вам по-настоящему удалось стать *успешным проектом Жизни*. Самое главное, что в вас было заложено от природы, нашло своё место и возможность реализоваться.

Фактически, это жизнь после жизни. Причём не придуманная, а реальная. Такие люди не боятся смерти. В этом просто нет смысла. Самое главное сказано и сделано, а потенциал развития исчерпан. Миссия выполнена. Можно просто наслаждаться великолепием нашей вселенной, пока физиологическая смерть не придёт в положенное время.

Сразу скажу, что даже выход на данную траекторию уже говорит об отходе от *достоинства слуги* и вхождении в переходный этап. Который может быть очень долгим. Но даже в нём наши тактические решения, стратегическое планирование и, самое главное, самоощущение и само позиционирование претерпевают значительные изменения.

Становится доступным переживание спокойной радости от возможности жить и созидать этот мир. Гораздо легче быть *оптимистичным реалистом*. И что немаловажно, качество жизни будет стабильно расти. Завтрашний день перестанет пугать своей непредсказуемостью. Или, наоборот, появится необходимая динамика.

В любом случае, вы гарантированно получаете свой приз. Вне зависимости от того, удалось дойти до конца, или времени немного не хватило.

Подводя итог, я хочу обратить ваше внимание на важную особенность обсуждаемого принципа. Мы делаем всё, что от нас зависит, чтобы приблизиться к *своему человеческому достоинству*. Как бы ни было трудно и с какой бы точки мы ни начинали. Нет ни плохих, ни хороших людей. Есть развивающиеся люди, а есть деградирующие. Я твёрдо стою на позиции, что лучше быть в ряду первых. Даже если это непросто.

Принцип № 3

Принятие неразрешимой неопределённости наличия жизни после смерти

Суть данной идеи предельно проста. Ни один человек на земле не может 100%-но доказать наличие или отсутствие жизни после смерти. Любые попытки найти окончательный ответ являются бессмысленными и вредными. Они отвлекают наше внимание от актуальной информации и знаний о реальном мире. И что ещё хуже, растрачивают такой дефицитный ресурс, как время жизни. Я называю подобные вопросы *идейным унитазом*. Силы и время потратил, а получил дырку от бублика.

Если есть жизнь после смерти, то, наверное, это хорошо. Если нет, то на нет и суда нет. Тут уже ничего не сделаешь.

Принцип № 4

Системный подход, как основа для планирования тактики и стратегии

Данный принцип несёт ключевую значимость в повышении КПД всего, что мы планируем сделать. Кто-то из вас скажет, что предпочитает действовать по наитию. И такой вариант вполне возможен. Однако, мой трудовой и личный опыт чётко показывает проигрыш этого подхода против системного. Эффективные решения существенно сложнее придумывать и реализовывать из-за их оторванности от контекста общих процессов и реальной ресурсной базы.

Остаться у разбитого корыта в рамках такой парадигмы очень легко. Поэтому мы оставим её, как запасную. На случай, если неопределённость вокруг нас достигнет критического уровня.

Идея системного подхода сама по себе весьма проста. Но сложна в реализации. Это связано с тем, что весь мусор в нашей голове в виде неврозов, ложных убеждений и иллюзорных представлений об окружающем мире встанет стеной против нового мышления и поведения. Поэтому будьте готовы к тому, что вам может понадобиться некоторая помощь со стороны грамотного психолога.

Системный подход базируется на восприятии любого процесса или живого существа, как сложносоставной структуры, задача которой достижение какой-либо цели. Отсутствие целеполагания является главной угрозой для существования системы, так как именно оно задаёт жизненно необходимую динамику и является ключевой центростремительной силой. Попросту говоря, *хочешь убить – лиши цели*.

Ярким подтверждением этого тезиса являются результаты экспериментов в домах для престарелых. Как только стариков лишали возможности что-то решать и за что-то быть ответственными, смертность сразу шла вверх. Понятное дело, что жить вечно не получится по объективным причинам, но и лишать себя дополнительных 5-10 лет жизни я бы тоже не стал.

Системный подход разделяет любой изучаемый объект на несколько составляющих. Это внутренние элементы, взаимосвязи между ними, границы и цели. Элементы также могут быть организованы в подсистемы. К примеру, домашние кровать и стол находятся в подсистеме “быт”. А начальник и завод в подсистеме “работа”. В большинстве случаев, это классические сферы нашей жизни. Но могут быть и исключения. К примеру, компания собутыльников.

Элементы

Элементы могут быть актуальными и неактуальными. Например, унитаз посередине комнаты явно лишний. А вот в туалете в самый раз. Или наличие машины, если проживаешь в сельской местности, тоже весьма желательно.

При этом одной из распространённых дисфункций выступает склонность к захламлению жизненного пространства. Причины могут быть разные, но по моим наблюдениям основные две.

Первая – это *мышление бедного человека*. В основе лежит идея, что если что-то и перепало в этой жизни, то нужно держаться за это до конца. Даже от мусора в виде единственной лыжи может быть польза, когда ты ощущаешь себя слабым и беспомощным, а мир вокруг враждебным и жестоким. Вдруг деревяшка понадобится через 20 лет? Ты же не сможешь её купить, потому что будешь беден.

Вторая – это *отсутствие какого-либо осмысленного движения в жизни*. Тут не только попутный ветер не поймать. Здесь не понятно даже, какие ресурсы нам понадобятся. Грамотная организация внутреннего пространства в принципе невозможна.

Взаимосвязи между элементами

Чтобы система заработала, как швейцарские часы, критически необходимо наладить между ними эффективные контакты по принципу синергии. Если говорить просто, то это означает ощутимое взаимное усиление друг друга при работе вместе. Примеров масса. Начиная от удачного сочетания физических упражнений между собой, и заканчивая грамотно подобранным персоналом на предприятии.

Существует 3 вида взаимосвязи между элементами в системе: *деструктивная, низкоэффективная и высокоэффективная*. Деструктивный вариант характеризуется выраженным

негативным влиянием на КПД отдельных процессов или на всю жизнь в целом. В качестве примера может выступить совместное проживание родителей и взрослых детей. В современном мире нормой считается раздельный вариант. Более того, конфликт “отцов и детей” может доходить до критической отметки, когда чьё-либо здоровье на фоне постоянного стресса, брани, рукоприкладства или иного насилия буквально разрушается на глазах.

Низкоэффективная взаимосвязь является переходной стадией в *высокоэффективный* вариант. Связано это с тем, что выйти на самый высокий уровень в один шаг либо слишком сложно, либо вообще невозможно. Но главной объединяющей здесь выступает наличие хоть какого-то прироста ресурсов, позитивных переживаний, укрепления здоровья, улучшения самочувствия или появление новых возможностей.

Математически влияние взаимосвязей на коэффициент полезного действия (X) можно описать так:

- 1) *Деструктивная* – ($0 \leq X < 1$) – вложенные силы, ресурсы и возможности сокращаются, потери сказываются отрицательно
- 2) *Низкоэффективная* – ($1 \leq X < 1,3$) – вложенные силы, ресурсы и возможности прирастают незначительно
- 3) *Высокоэффективный* – ($1,3 \leq X < \infty$) – вложенные силы, ресурсы и возможности оптимально прирастают

Выход на $X=2$ уже даёт взрывной результат роста. К примеру, благодаря нанятому помощнику, ваш доход увеличивается в 2 раза. Появляются дополнительные средства для покупки более комфортного жилья. Поэтому в сферах, которые выступают в качестве ключевых драйверов вашей жизни, необходимо целиться для начала в эту цифру. После этого желательно дойти до окна от 3 до 5. Тем самым, вы сможете быстрее и гармоничнее развивать оставшиеся сферы, не теряя общую динамику жизни.

Границы

Под границами понимается замкнутое физическое, экономическое, культурное, психологическое или иное пространство, где ответственность полностью лежит на индивиде или управляющем органе. На эту тему написано немало книг, поэтому в рамках введения скажем лишь основную мысль.

Границы необходимо формировать вдумчиво и аккуратно. Если возьмём больше, чем можем эффективно управлять, то получим в итоге общий развал системы. Если меньше, то столкнёмся с недостатком ресурсов и чувством неудовлетворённости. Созависимость, неадекватная самооценка, мания величия и подобные психологические проблемы крайне сильно мешают понять, где проходят разумные границы. Поэтому в ряде случаев, человеку может потребоваться помощь психолога.

Цели

О целях мы обязательно будем говорить дальше, так как это одна из центральных тем антикризисной психологии. Поэтому сейчас обозначим лишь ключевые тезисы. Во-первых, *цели обязательно должны быть*. Без них система теряет свою субъектность. Т.е. перестаёт быть творцом реальности. Во-вторых, *без цели её гибель становится лишь вопросом времени*. Центробежные силы сразу начинают преобладать над центростремительными. В-третьих, *цели должны корректироваться согласно меняющейся реальности*. Иначе их ценность и полез-

ность резко падает. В-четвёртых, *они должны соответствовать реальным возможностям, а не фантазиям*. Достижение цели служит укреплению и развитию, а не слому или усилению внутренних дефектов.

Я надеюсь, что мне удалось понятным языком донести общие идеи системного подхода. Сама по себе это обширная и важная тема, которая заслуживает написания о ней полноценной книги. Однако в рамках данного труда нам важно обозначить лишь общие постулаты.

Принцип № 5

Полный отказ от критиканства и осуждения себя за совершённые поступки и принятые решения

Смысл данного принципа очень прост. Совершённое в прошлом невозможно изменить. Разбитая кружка, также как и разбитая жизнь нуждается в первую очередь в хорошем клее и умелых руках. Но как совершать точные, продуманные и эффективные шаги, если ты занят само клеймением и самооскорблением? Ответ очевиден.

Фокус внимания сдвигается в прошлое, а не в настоящее, где нужно действовать. И не забываем про самопрограммирование через это на ухудшение ситуации. Порой действовать нужно очень быстро, иначе удачный момент для выхода из кризисной ситуации может быть упущен.

Я не люблю слово “извините”. Извинения без изменения поведения –пустой звук. Слова, имеющие смысл это: “Я больше так не буду поступать, потому что считаю это неправильным”. А потом действовать, согласно сказанному.

Вы скажете, что в ряде случаев можно полностью исправить ситуацию с помощью денег. И вы будете правы. Более того, это будет адекватное и взрослое поведение. Однако, сделать это не всегда возможно. Даже самые лучшие врачи в мире не вернут сломанную ногу полностью в исходное состояние, а разбитые часы, подаренные любимой женой, ценны её вниманием, а не себестоимостью. Поэтому нам всем следует быть аккуратнее, ведь своими поступками мы способны разрушить не только физическую, но и психическую реальность других людей.

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.