

Техника принятия решений и действий в кризисных ситуациях

• 1. ***Ничего не принимайте и не предпринимайте*** до тех пор, пока не сделаете то, что описано ниже. Хотите вы того или не хотите, но кризисная ситуация активизировала ваши пессимистические «карты» и вы уже не можете рассуждать здраво (хотя вам и кажется, что можете).

• 2. *Снимите стресс, если это необходимо.* Заорите во весь голос, разбейте пару тарелок, а лучше отождмитесь от пола или побейте грушу — но все это до изнеможения.

• 3. *Расслабьтесь с помощью техники расслабления* — любой, которую вы знаете. Не пытайтесь успокоиться (это пока не получится), а именно расслабьтесь — расслабление неизбежно приведет к успокоению. Но доводите расслабление до конца, а не до момента, который вы считаете «достаточным».

• 4. *Переключите режим работы вашего мозга.* Именно сейчас он застрял в тревоге, беспокойстве или депрессии, и это не тот режим вашего биокомпьютера, при котором стоит что-либо решать или предпринимать. Используйте технику глазодвигательной десенсибилизации, займитесь базовым тренингом осознания или просто не менее трех минут изучайте собственный стол, телефон или любой другой предмет так, как будто вы его видите первый раз в жизни, а через пять минут вам нужно будет сдавать по нему экзамен (на знание этого предмета до мельчайших подробностей).

• 5. *Расширьте и/или видоизмените свою «карту» ситуации.* Можете не сомневаться, что, и без того узкая, она сейчас еще более сузилась. Поэтому, например, воспользуйтесь техникой «периферийного зрения». Добейтесь того, чтобы «картинка» ситуации расширилась до размера ваших разведенных рук.

• 6. *Отстранитесь от ситуации.* Будучи в нее включенным, вы никогда не увидите полной картины. Посмотрите на нее со стороны, по обязательно увидев себя в ней. Используйте различные перспективы рассмотрения (близко-далеко; сверху-снизу-сбоку), добавьте субмодальности цвета, яркости и резкости (фокусировки).

• 7. *Деперсонализируйте свою «карту» ситуации.* Воспользовавшись в качестве «якорей» несколькими стульями или просто точками на полу, подумайте, как увидели бы эту кризисную ситуацию и что решили и предприняли бы такие персонажи: Супермен, Мик-ки-Маус, Терминатор, Джин из сказки об Аладдине, Аладдин, Ред Батлер, Скарлет О'Хара, Морган (пират), Морган

(банкир) и т. д. Не забудьте фиксировать наиболее интересные идеи, какими бы безумными они вам ни казались.

• 8. *Исследуйте кризисную ситуацию* (ее новую, видоизмененную вами картину) с помощью любой техники анализа проблем, например воспользовавшись составлением схемы «карта проблемы», которая делается следующим образом:

- ? выделите *главную* проблему, выпишите ее в центре листа и обведите в кружок;
- ? определите проблемы-следствия, выпишите их вокруг главной проблемы, также обведите их в кружки и соедините с центральным кружком стрелками;
- ? теперь, если каждая из проблем-следствий уже имеет решения, запишите эти решения, обведите их кружками и соедините стрелками с соответствующей проблемой-следствием. Если же нет, продолжайте свой анализ до тех пор, пока не наткнетесь на решение.

• 9. *Определите вашу цель* — искомый результат, который вы хотели бы получить в кризисной ситуации. Распишите его по схеме «хорошо сформулированного результата»:

- ? цель (чего я хочу);
- ? признаки (как я узнаю, что добился цели?);
- ? условия (где, когда и с кем мне это нужно/не нужно и желательную/нежелательную?);
- ? средства (что мне нужно — какие ресурсы, чтобы добиться этой цели?);
- ? ограничения (что мне может помешать?);
- ? последствия (что произойдет/не произойдет, если я достигну/ не достигну своей цели?);
- ? ценность (насколько важен для меня этот результат — то, чего я хочу?).

• 10. *Составьте несколько вариантов планов действий* — лучше всего по схеме «нежелательное событие —> желательное событие». И приступайте к их реализации.

Бывают случаи, когда кризисная ситуация оборачивается для человека серьезной психотравмой. В этом случае к вышеописанному алгоритму можно добавить технику осмысления проблемной ситуации.