

Модель устойчивой личности

Давайте сориентируемся, о чем мы будем говорить в этой книге, и начнем с ключевых понятий: *устойчивость, личность, устойчивая личность*. Если сразу что-то вам покажется сложным, не огорчайтесь и не откладывайте книгу. Я обещаю: от страницы к странице, от примера к примеру, от практики к практике все станет понятным и узнаваемым.

ОБ УСТОЙЧИВОСТИ

Более тридцати лет практики за плечами — это не только огромный опыт, но еще и статистика. «На входе» большинство людей приносят в мой кабинет свои непростые жизненные ситуации и желание их как-то поменять. Но стоит нам чуть глубже заглянуть в суть происходящего и переживаемого, как на поверхность всплывает другой запрос:

- хочу, чтобы меня это так не задевало;
- хочу сохранять эмоциональное равновесие;
- устал: как прийти к душевному покою?

За такого рода запросами стоит куда более насущная, чем «поменять людей и обстоятельства», я бы даже сказала исконная, потребность человека — сохранять внутреннюю устойчивость в самых разных жизненных условиях, рядом с самыми разными людьми, а подчас — и с разным собой.

Было бы ошибкой принять за устойчивость жесткую форму, ригидность (негибкость), этакую законсервированность. В устойчивости важна прочность конструкции, то есть приоритет внутреннего устройства (структуры) над внешней формой. Так, дерево устойчиво ко всем четырем сезонам: выдерживает смену времен года и самые разные погодные условия, сохраняя свою структуру (корни, ствол, ветви, соки), хотя внешне может существенно меняться под ветром, снегом, весенним солнцем.

Так чего же мы хотим от себя, когда хотим быть личностно устойчивыми?

Вот случайно взятые из интернета определения устойчивости:

- способность системы сохранять текущее состояние при влиянии внешних воздействий;
- способность человека восстанавливаться и адаптироваться после пережитых неудач и трудностей;
- способность системы (будь то человек, организм, конструкция или экосистема) сохранять свое

текущее состояние, структуру и функции при воздействии внешних возмущений или изменений, а также способность восстанавливаться после них, возвращаясь к равновесию; выживаемость, адаптивность, стабильность и способность противостоять стрессу и давлению, а не быть жестким и хрупким.

Да, держать форму и сохранять структуру — вещи разные. И многие люди как раз отлично держат форму — внешний рисунок поведения:

- демонстрируют одни и те же привычки (в учебнике по психологии это называется «черты характера»);
- включают одни и те же механизмы защиты;
- играют по жизни одни и те же роли: начальника, жертвы, правильной девочки, хорошего парня, борца за справедливость.

При этом внутри у них полный хаос, и бесконечная борьба, и попытка адаптироваться, не обновляясь, ничего не меняя по существу, лишь за счет усиления некогда сложившихся психологических механизмов выживания, даже если они уже не работают или работают во вред.

А с возрастом это все костенеет и костенеет. И вот уже человек глобально недоволен жизнью, чувствует себя одиноким среди близких, обиженным на весь мир, а там, глядишь, и психосоматика с деменцией подоспели.

Личностная устойчивость может быть достигнута лишь за счет развития, обновления, гибкости при сохранении правильной структуры личности (о «правильной»



**Почитать описание и заказать
в МИФе**

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

