

## Остойчивость versus устойчивость

Эффективная адаптация человека в социуме требует от человека *психологической устойчивости* (ПУ) (*mental toughness*) – это характеристика личности, отражающая способность справляться с трудными жизненными ситуациями. Проявляется в способности человека справляться со стрессом, сохранять внутреннюю опору с реальностью и быстро восстанавливаться после фрустрации. Психологическая устойчивость является важным аспектом психического здоровья и способствует общему психологическому благополучию человека.

В развитии идеи субъектности и активной неадаптивности В.А. Петровского, важно выделить *психологическую остойчивость* (*mental stability*), которая характеризует субъекта, как способного «противостоять» внешним силам без инвестирования дополнительных усилий, сообразуясь и возвращаясь в исходное положение. Сам термин пришел из кораблестроения, где остойчивость – это важная способность судна сопротивляться внешним воздействиям, вызывающим его крен или дифферент, а затем возвращаться в состояние равновесия. Психологическая остойчивость проявляется только тогда, когда возникают условия для отклонения от точки равновесия.

Одним из возможных инструментов динамизации психологической остойчивости может быть коучинг, основная цель которого состоит в том, чтобы создать в работе с клиентом (коучи) поддерживающую среду, направленную на выстраивание баланса в значимых областях жизни. Смысл коучинга именно в том, чтобы актуализировать психологическую остойчивость как источника внутренней центрированности в трудных жизненных ситуациях. Это возможность для человека сообразоваться с внешними воздействиями, сохраняя внутренний баланс и перераспределение сил, и затем возвращаться в исходное состояние, не прилагая дополнительных усилий.

Классическим примером может быть в терминах транзакционного анализа внешняя транзакция – «глаз быка», способствующий интеграции взрослого эго-состояния, поскольку транзакционный стимул направлен одновременно к Взрослой, Родительской и Детской частям, что содействует взаимопониманию и укреплению отношений с собеседником. Например, коуч говорит клиенту: «Я уважаю ваши взгляды и убеждения (транзакция от Взрослого коуча Родителю клиента), и принимаю ваше сильное желание сделать это (транзакция от Взрослого коуча Ребенку клиента) и при этом я предлагаю ориентироваться на имеющиеся факты (транзакция от Взрослого коуча Взрослому клиента). Психологическая остойчивость – это возможность выстраивать не только внешнюю, но и внутреннюю транзакцию со своими эго-состояниями. Со-единение внутренней и внешней транзакции создает ее центр.