

## **Как развить в себе жизнестойкость.**

*Это поможет противостоять утратам, психологическим травмам и другим превратностям судьбы.*

Большинство людей как минимум раз в жизни сталкиваются с травмирующим опытом – например, смертью близкого человека или опасной ситуацией. Впрочем, не всегда травма может быть связана только с вопросами жизни и смерти. Тяжелое расставание с любимым человеком, серьёзная болезнь также могут стать причиной острого стресса, с которым очень сложно справиться.

**Жизнестойкость** – это способность переживать такие ситуации, сохраняя работоспособность и внутренний баланс. Традиционно выделяют три компонента жизнестойкости:

1. Вовлечённость – удовлетворенность своей жизнью, способность принимать решения самостоятельно.
2. Контроль – умение избегать беспомощности, понимание причинно-следственных связей между событиями.
3. Принятие риска.

Профессор клинической психологии Колумбийского университета Джордж Бонанно провёл несколько исследований, стремясь понять, от чего зависит жизнестойкость. Он пришёл к выводу, что серьёзные краткосрочные проблемы и менее тяжёлые, но длительные кризисы мы переносим одинаково. Объясняя различия в том, как люди справляются с травмирующим опытом, Бонанно заявил, что устойчивость зависит от множества факторов – и некоторые из них весьма неожиданные, например уровень образования. При этом профессор считает, что способность достойно принимать жизненные удары можно развить в себе самостоятельно.

**Пять основных принципов, придерживаясь которых легче переносить стрессы и несчастья.**

### **1. Не всё в жизни можно контролировать.**

Большинство людей обладает механизмами, необходимыми для преодоления последствий травмирующих событий. Так, 65% опрошенных психологами американцев, так или иначе пострадавших от теракта 11 сентября 2001 года, справились со стрессом спустя полгода.

**Так что вы, скорее всего, устойчивее, чем думаете.**

Тем не менее, столкнувшись с несчастьем, некоторые люди попадают в порочный круг: ощущая боль и стресс, они мучительно размышляют о том, что они сделали не так и как надо было поступить, что только ухудшает их состояние. Такое поведение никак не поможет улучшить ситуацию и не поспособствует развитию у вас жизнестойкости.

Чтобы выйти из этого положения, нужно разобраться, что зависит от вас прямо сейчас. Вы не можете изменить прошлое, но можете действовать в настоящем. И даже если вы попали в тупик и не способны повлиять на обстоятельства, вы всё ещё можете измениться сами. Так, например, считал австрийский психолог и узник нацистского концлагеря Виктор Франкл.

### **2. Сохранять социальные связи жизненно важно.**

Контролю не поддаются не только многие происходящие события, но и некоторые факторы, влияющие на нашу способность переносить жизненные бури. Среди них – наш прошлый опыт, например детские переживания. Однако один из самых

важных факторов жизнестойкости во многом зависит от нас: это общение с другими людьми.

Когда на вас давят груз проблем, боль утраты или любые другие негативные чувства, социальные контакты становятся особенно важными. Нередко в трудные моменты хочется замкнуться в себе и отгородиться от всего мира: ни с кем не общаться и никого не видеть.

**Помните, что это не только не поможет вам справиться с переживаниями, но способно и усугубить стресс.**

Социальная поддержка – один из самых важных факторов, позволяющих сохранять самообладание в любых ситуациях и легче преодолевать проблемы. Поэтому встречайтесь, созванивайтесь или хотя бы переписывайтесь с близкими, особенно с теми, с которыми вы можете поделиться переживаниями, у которых готовы попросить совета или помощи.

### **3. Нет ничего зазорного в том, чтобы рассказывать о своей боли.**

Этот принцип в значительной мере связан с предыдущим, ведь, чтобы поделиться своей болью даже с близким человеком, иногда приходится сделать над собой огромное усилие. Однако, как следует из ещё одного исследования, в котором принял участие Бонанно, наиболее устойчивые личности не боятся говорить о том, что их беспокоит

Важна не только возможность поделиться своей болью и получить поддержку, но и умение принять негатив, смириться с ним. Чёткое понимание того, что произошло, возвращает человеку чувство контроля над собственной жизнью. Это, в свою очередь, снова отправляет нас к первому принципу: думать только о том, что поддаётся нашему влиянию.

### **4. Пережить проблему легче, если воспринимать её как испытание.**

Эффективной стратегией преодоления трудных обстоятельств может быть смена взгляда на ситуацию. Она называется когнитивной переоценкой. Например, на болезнь или травму, требующую длительного выздоровления, можно смотреть как на сплошной мрак и конец света, а можно – как на испытание.

Понимание того, чему вас может научить тяжёлая ситуация, помогает не только легче пережить стресс, но и лучше справляться с негативом в будущем. Главное, чтобы это действительно была осознанная практика, а не **пустой оптимизм**.

### **5. Человек существует только потому, что умеет адаптироваться.**

Нет стратегии, одинаково применимой для выхода из любой проблемной ситуации. Одни люди могут легко переносить экономические неурядицы, но тяжело страдать от неблагополучия на личном фронте. Другие – наоборот. Третьи же плохо справляются и с теми, и с другими сложностями. Поэтому важным умением, отличающим жизнестойкого человека, Бонанно называет адаптивность. Если что-то не получилось, значит, нужно попробовать сделать это по-другому. При этом вовсе не обязательно быть универсальным солдатом: жизнестойкий – это не тот, кто выходит с невозмутимым видом из любой ситуации. Иногда это тот, кто способен преодолеть проблему с наименьшими потерями.

Кроме факторов, перечисленных выше, Бонанно также выделяет тягу к самосовершенствованию, наличие положительных эмоций и регулярный **смех**. Всё вместе это способно помочь вам перенести трудный период в жизни. Но если вы чувствуете, что вам не становится лучше, вас посещают суицидальные мысли и есть ощущение потери контроля над собой, обязательно обратитесь к **психологу или психотерапевту**.