

1 ПРО ЩО ЦЯ КНИЖКА?

Усе рух, скрізь рух. А де рух, там — зміна, трансформація. Швидкості й тривалості процесів різні. Тому деяким змінам необхідні миті, секунди, а іншим — години, роки чи століття. Звичайно, нашими, людськими, категоріями міряючи, бо для природи наші мірки геть нічого не означають. У неї власна симфонія і танці також інші. Її процесів нашим часом не обмежити. Однак винайдення людиною часу дало змогу схопити природу, приборкати хаос буття, як норовисте жереб'я, і скерувати його сили в бажаному напрямку. Людина відштовхнулася від того, що є, і створила те, що має, потрібне для виживання. *Тривалість руху* стала словом — «час», процес трансформації помістився в символ. Питання хаосу залишається питанням, але саме так ми звикли називати те, чому бракує розуміння й чого ми, люди, не навчилися контролювати. Вхоплена природа стає символом — словом, нотою, формулою, а символи потрібні, щоб уможливити комунікацію.

Рух скрізь — навколо людини й у ній самій. А де рух, там зміна, а отже — взаємодія, обмін, комунікація. Ефективна комунікація, якісна взаємодія — процеси, які допомагають відновити *цілісність і забезпечити розвиток* спроможностей. Всесвіт — дійсність складна та складена. Людина — також. Щоправда, її існування безпосередньо залежить від взаємодії зі Всесвітом, з яким вона нерозривно пов'язана. Навіть на найдрібнішому рівні організації власної присутності у світі. Людина — мала

підсистема велетенської метасистеми Всесвіту, але вона також цілий Всесвіт для незліченної кількості мікросистем, розташованих у її тілі.

Людське життя — стрімкий потік подій і присутностей. Інколи ми учасники, часом — глядачі. Буває, ми в гостях; трапляється, гості заходять до нас. У будь-якому разі, неосяжна кількість інформації проноситься людським мозком, і від нашої здатності якісно й ефективно її опрацювати залежить, скільки ресурсу ми знайдемо в цьому потоці, щоб вистояти перед викликами миті та жити й розвиватися далі. Стійкість — це про взаємодію, завдяки якій *живуть ефективно та якісно*, зі змістом і смаком, по-людськи.

У світі людей якоїсь окремої *стійкості* немає, є стійкі люди. Адже стійкість — лише характеристика існування, якість зв'язку зі світом, із контекстом, спосіб взаємодії однієї системи з іншою, стан. Людям властиво відчувати себе власниками, особливо того, що вможливорює існування. Навіть коли йдеться про стійкість. Проте це той самий випадок, коли заволодіти не вдається, необхідно *змінюватися та змінювати*, щоб вистояти й не зупинитися. Стійкості не можна мати, стійким можна бути.

То про що насправді ця книжка?

Найпоширеніша помилка ефективних людей полягає, мабуть, у тім, що вони вирушають на пошуки «стійкості» як ефективної практики, хитрого прийому, магічного трунку, такого собі «піксуму», чарівного пилку фей, якогось еліксиру молодості чи яблук, що дарують знання або красу. Проте єдине, що вони принесуть із собою з таких мандрів, — те, чого їх навчила сама мандрівка. Якщо стане мудрості розібратися з тим, що відбувається довкола й у собі. Отож у нашій мандрівці до особистої стійкості насамперед важливо розібратися з термінологією.

РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ

Більшість словників пропонує два основні значення поширеного сьогодні терміна «резилієнтність». Спершу, звичайно, згадують про фізичну здатність матеріальних тіл відновлювати форму, що зазнала змін під зовнішнім тиском, — таку собі властивість, завдяки якій стиснута пружина із часом повертається до свого початкового стану.

Резилієнтність — характеристика стійкої системи.

Згодом характеристики цього процесу переносять на функціонування людської психіки й окреслюють резилієнтність як ментальну спроможність особистості відновлюватися після пережитих стресів, долати труднощі, виробляти внутрішню міцність. Життя вразило певними неприємними викликами, наслідків годі так легко позбутися, і взагалі невідомо, чи вдасться, але людська психіка за певних умов дає змогу людині поступово повернутися до певного формату існування.

Хоча експерти визначають резилієнтність різними способами, спільною рисою в їхніх дефініціях є здатність витримувати негаразди.

Стівен Саутвік, Денніс Чарні,
«Резилієнтність: Мистецтво долати
найбільші виклики життя»¹

Так, у цій категорії дефініцій переважає таке розуміння ментальних процесів, відповідно до якого є *спроможність повернутися до вихідного, початкового стану особистості*.

Ерік Грейтенс, американський письменник і колишній «морський котик», у книжці «Стійкість: Тяжко виборена мудрість

для ліпшого життя» звернув увагу на ще один важливий аспект резилієнтності:

Люди не бувають пружними, бо вони не можуть повернутися у часі й стати знову тими, ким вони були раніше².

Інакше кажучи, людина — не пружина: взаємодія з навколишнім світом нас постійно змінює. Досвіди болю залишаються в людському житті не лише у формі травматичних спогадів, а й стають частиною особистості, структурами ментального світу, які згодом беруть участь в опрацюванні вже нової інформації. Тож коли говоримо про резилієнтність, необхідно подбати не лише про відновлення певної форми, а й про здатність чогось навчитися, щось переосмислити, щоб здобутий досвід сприяв внутрішньому зміцненню, індивідуальному зростанню.

Резилієнтність — це чеснота саморозвитку попри труднощі та страждання.

Ерік Грейтенс, «Стійкість»³

Так, виокремлюємо дві основні ознаки резилієнтності: повернення до якісного формату існування, що зазнав змін унаслідок життєвих викликів, — *відновлення*; і здатність індивідуального зростання внаслідок глибшого осмислення й інтеграції здобутого досвіду — *адаптації*. Щоправда, одразу наголосимо: *резилієнтність* характеризує, описує, визначає якість процесу, способу взаємодії, зміщуючи центр уваги з особи, суб'єкта дії на саму дію. Інакше кажучи, розглядаючи феномен резилієнтності, зосереджуємо увагу на якості процесу, до якого залучена особа *щодо чогось чи когось*, — на механізмах відновлення. Отже, термін окреслює не особистість, а способи і якість її функціонування.

СТІЙКІСТЬ

Поняття, що акцентує на людині, якій за умов наявних загроз вдається не лише прорватися крізь них, а й забезпечити

результативну взаємодію з довкіллям, краще передати терміном *стійкість*. Це поняття описує стан самої особи. Людина — істота системна, вона втілює в собі постійну взаємодію різних функцій кількох категорій і вимірів: фізичного, емоційного, інтелектуального, духовного, соціального тощо. Формат такої взаємодії, зрештою, і визначає персональну ідентичність. Тож треба враховувати цю властивість під час встановлення феномену стійкості.

Стійкість — характеристика такого стану системи, за якого вона забезпечує внутрішню взаємодію своїх складників у процесі опрацювання інформації, що надходить ззовні; чинить спротив загрозам; ефективно відновлюється з метою досягнення в оптимальний спосіб бажаних результатів і гарантує якісну адаптацію власної структури до нових обставин.

Отже, стійку систему характеризують:

- *Резилієнтність* — здатність системи відновлюватися після стресів і завданих їй пошкоджень.
- *Міцність* — здатність протистояти дії, тиску й навантаженню, не руйнуючись.
- *Опірність* — здатність протидіяти чому-небудь; ступінь опору чому-небудь.
- *Пружність* — здатність відновлювати свою первісну форму та об'єм після припинення дії якої-небудь сили.
- *Гнучкість* — здатність до адаптації, пристосування до різних умов або змін.
- *Еластичність* — здатність матеріалу відновлювати свою форму після деформації або здатність пристосовуватися до змін.

Визначальна ознака стійкості — зв'язок із зовнішнім середовищем, зокрема з тією його частиною, яка інформацією потрапляє в систему з-поза її меж. Якість цієї взаємодії вирішальна для стійкості системи. Бо ж стійкість — це такий стан системи, що є результатом якісної взаємодії не лише поміж її компонентами, а й із зовнішнім щодо неї середовищем.

Коли говоримо про персональну стійкість, маємо на увазі таку взаємодію фізичних, емоційних, інтелектуальних, духовних, соціальних спроможностей, яка вможливорює ефективне опрацювання інформації, що потрапляє ззовні, генеруючи ресурс, необхідний для індивідуальних цілісності й розвитку. Складно, але необхідно: щоб вистояти, усе має працювати — всередині й зовні. Тому стійкість не обмежиш лише до якості структури, бо у випадку людини, особистість — це результат постійної і неперервної взаємодії з її найближчим контекстом. Отож такий стан людини завжди залежить від якості й методології її взаємодії зі світом, з іншими людьми та, зрештою, із собою.

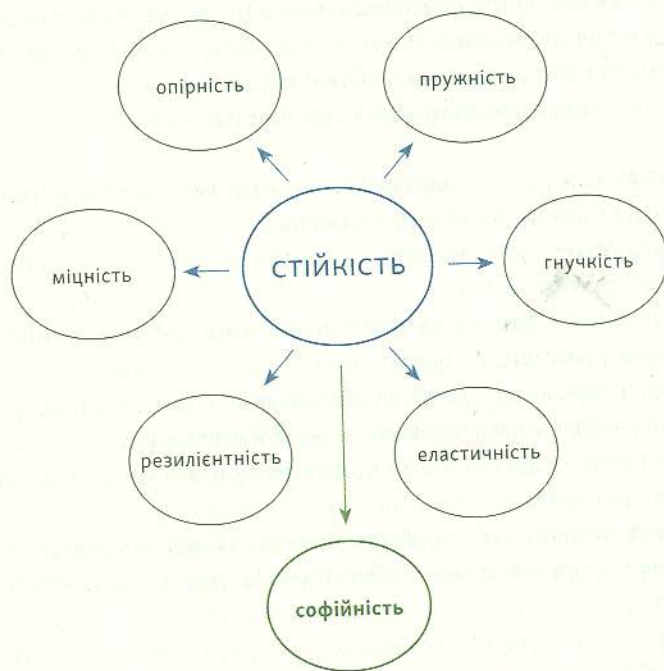


Рисунок 1.1. Стійкість

Висновуємо, що стійкість — характеристика персональної суб'єктності, уміння людини вчитувати з подій і присутностей її життя, з контексту існування необхідні значення, якісне розуміння,

ресурс для усвідомлення своєї свободи й прояву її у власній діяльності. В українській філософській традиції таку модель герменевтики повсякденного буття, здатність *вчитувати* з негайного контексту, зі стрімкого потоку подій і присутностей життєву мудрість, що забезпечувала глибокі сенси, обґрунтовувала суспільні порядки, сприяла індивідуальному розвитку й підсилювала соціальні зв'язки, називали *софійністю*. Це про можливість зазирає за лаштунки очевидного й знаходити ресурс — для життя, для боротьби, для розвитку. Саме такий — софійний — підхід до особистої стійкості пропонуємо в цій книжці.

Людина демонструє власну стійкість тоді, коли її взаємодія зі світом, з іншими людьми і з собою дає змогу ефективно відновити свої ментальні й фізичні спроможності та скерувати їх на індивідуальний розвиток, щоб забезпечити плідний контакт із постійно мінливим контекстом. Стійкість — риса особистості чи соціальної системи, яка проявляється в її взаємодії з навколишнім середовищем, здатністю до відновлення й адаптації, збереження цілісності й уможливлення розвитку.

Стійкість — це про
забезпечення цілісності
й уможливлення розвитку.

Стійкість квітки і воїна — різна. Але йдеться про той самий процес, який налагоджує якісний зв'язок із контекстом, сприяє опрацюванню інформації, що потрапляє в систему, допомагає долати виклики, відновлювати сили й рухатися далі зростаючи. Людині для цього треба навчитися розуміти себе й світ, щоб уважним поглядом і відкритим серцем вчитувати все необхідне для того, щоб життя тривало. Тому ця книжка

ТАКИ ПРО СТІЙКІСТЬ!