

Устойчивая личность

Путь от внутреннего хаоса
к центрированному «я» и опоре на себя



РОССИЙСКАЯ
ШКОЛА
ПСИХОТЕРАПИИ

Елена
Чумакова

МИОО



РОССИЙСКАЯ
ШКОЛА
ПСИХОТЕРАПИИ

Елена Чумакова

Устойчивая личность

Путь от внутреннего хаоса
к центрированному «я» и опоре на себя

Москва
МИФ
2026

УДК 159.923.2

ББК 88.3

Ч-90

Публикуется впервые

Чумакова, Елена

Ч-90 Устойчивая личность. Путь от внутреннего хаоса к центрированному «я» и опоре на себя / Елена Чумакова. — Москва : МИФ, 2026. — 304 с. — (Личное место силы: российская школа психотерапии).

ISBN 978-5-00281-148-9

В центре книги — идея о том, что личностная устойчивость зависит не от жесткости характера, а от внутренней согласованности и способности сохранять баланс между чувствами, мыслями и жизненными задачами. Опираясь на многолетний опыт психологической практики, Елена Чумакова показывает, как формируются внутренние конфликты, почему человек теряет контакт с собой и каким образом можно восстановить управление собственной жизнью. Книга сочетает научный подход, живые кейсы и практические методы самопознания.

УДК 159.923.2

ББК 88.3

Книга не пропагандирует употребление алкоголя и табака. Употребление алкоголя и табака вредит вашему здоровью.

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00281-148-9

© Чумакова Е. В., 2026

© Оформление. ООО «МИФ», 2026

Оглавление

Вместо предисловия	7
Немного о себе	7
Инструкция по применению книги	9
Для тех, кто любит структуру	9
Для тех, кто любит живые примеры	9
Параллельная трансформация	9
Книга не для быстрого чтения	9
От общего к частному	10
Цели, с которыми можно читать эту книгу	10
Без ложных ожиданий!	11
И никакой самонадеянности!	11
Глава 1. Модель устойчивой личности	12
Об устойчивости	12
О личности	15
Об устойчивой личности	19
Треугольник личностной устойчивости	24
Осознанный выбор	25
Высокая самоисцеляемость	25
Связь с Высшим Я	27
Не бойтесь слова «Эго»	28
Не морочьте себе голову — да незамороженными будете!	31
Глава 2. Устройство личности	35
Мир внутреннего мира	35
Субличности. Какие они бывают	41
Зачем нам отделять субличности от себя?	48
Парный характер сублинностей	54
Кто в доме хозяин, или Где в голове царь?	58
Истинное Я	58
Четыре функции Эго	60
Ложное Я	63

Собери свою коллекцию субличностей	67
Встреча с Истинным Я	72
Глава 3. Бурная жизнь внутри нас	76
Если Эго не делает свою работу	76
«Принцип неваляшки» и внутренние перекосы . . .	77
Хочу/должен	78
Брать/давать	79
Родитель/взрослый/ребенок	81
Немного конфликтологии	85
Что такое конфликт?	86
Как разворачиваются конфликты?	87
О чем вести диалог?	91
Нормальные и невротические внутренние конфликты	93
Пример стратегического альянса субличностей	100
Пример разрешения невротического внутреннего конфликта	103
Разбор внутреннего конфликта	105
Почему все это не шизофрения?	110
Зарисовки из жизни и практики	111
Мстительная женщина	111
Природа инфантилизма	113
В поисках Бога	114
Глава 4. Как мы становимся «пизанскими башнями»	118
Личность от рождения и дальше	118
От цельности — к расколу	121
От раскола — к субличностям	131
Три условия формирования субличности	137
Почему внутренние дети?	144
Фиксация структуры личности	152
Семья или карьера?	161
Управленческий стиль	161
Выбор профессии	162
Перекошенная или равновесная структура личности?	164

Работа жизненного сценария и личностные кризисы	169
Так для чего все это?	178
Личностная простота и когнитивная сложность	180
Зарисовки из жизни и практики	184
Опыт отвержения	184
Брошенность или покинутость?	187
Работа насилия	188
Глава 5. От дисбаланса к устойчивости	191
Субличности и психотерапия	192
Принципы переструктурирования личности	198
Универсальная логика управляемого внутреннего диалога	202
Шаг 1. Определение субличностей для диалога	204
Шаг 2. Отделение субличности от себя	207
Шаг 3. Установление контакта с субличностью	209
Пример по шагам 1–3	212
Шаг 4. Переговоры, или Собственно диалог с субличностью	217
Шаг 5. Новый контракт	221
Пример по шагам 4–5	223
Глава 6. Построение отношений с субличностями: правила, нюансы, примеры	232
Построение отношений с силовыми субличностями	232
Портрет силовых субличностей	232
Исходные данные, которые следует учитывать при построении диалога	233
Ситуации, в которых стоит вести диалог именно с этими фигурами	233
Цели и логика диалога с силовыми субличностями	237
Домашнее задание	242
Некоторые приемы работы с силовыми субличностями	243
Прием трех вопросов	243

Функции силовых субличностей	247
Прием «Атрибутика для ролей и субличностей»	251
Построение отношений с теньевыми отвергнутыми и травмированными субличностями	252
Портрет теньевых отвергнутых и травмированных субличностей	252
Ситуации, в которых стоит вести диалог именно с этими фигурами	253
Цели и логика диалога с теньевыми травмированными и отвергнутыми субличностями	256
Домашнее задание	260
Особые просьбы субличностей	261
Некоторые приемы работы с теньевыми травмированными и отвергнутыми субличностями	281
Прием «Старые игрушки»	281
Построение отношений с теньевыми ресурсными субличностями	285
Портрет теньевых ресурсных субличностей	285
Исходные данные, которые следует учитывать	288
Ситуации, в которых стоит строить отношения именно с этими фигурами	289
Цели и логика диалога с теньевыми ресурсными субличностями	289
Домашнее задание	291
Некоторые приемы, дающие доступ к ресурсам	292
Прием «Имитация»	292
Прием «Вход в ресурс»	292
Критерии хорошей работы по построению отношений с субличностями	295
Вместо заключения. Интеграция опыта	298
Великий совет всех субличностей под управлением Эго	299