



инструкция по сборке зрелой личности

как обрести устойчивость
в эпоху неопределенности



виктор
бурмистров



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УДК 159.92
ББК 88.52
Б91

Бурмистров, Виктор Витальевич.

Б91 Инструкция по сборке зрелой личности. Как обрести устойчивость в эпоху неопределенности / Виктор Бурмистров. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Личная эффективность).

ISBN 978-5-04-229078-7

Вы зависите от чужого мнения, избегаете сложных разговоров, боитесь критики или пытаетесь контролировать близких? Психолог Виктор Бурмистров предлагает систему развития зрелой личности, основанную на внутренней устойчивости, способности действовать и адаптивности. Книга поможет понять причины привычных реакций, увереннее принимать решения, справляться с критикой и неопределенностью и строить здоровые отношения без лишнего контроля.

УДК 159.92
ББК 88.52

© Текст. В.В. Бурмистров, 2026

© Обложка. А.С. Марчук, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-229078-7

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Что такое зрелая личность?	7
--	---

ПОДСИСТЕМА I. Базовая устойчивость

Глава 1. Непрерывность и целостность — как научиться быть собой каждый день	17
--	----

Глава 2. Реалистичная самооценка: как увидеть себя без иллюзий и самокритического насилия	49
--	----

Глава 3. Привязанность и безопасность: как выстроить устойчивую внутреннюю опору	79
---	----

ПОДСИСТЕМА II. Действие

Глава 4. Эмоциональная регуляция: как подружиться с чувствами и не воевать с собой	117
---	-----

Глава 5. Воля и агентность: нейробиология «надо», или почему «просто начни» не работает без боли	153
---	-----

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 6. Принятие ограничений — как перестать сопротивляться гравитации и научиться летать.	179
--	-----

ПОДСИСТЕМА III. Гибкость и интеграция

Глава 7. Рефлексия и ментализация — как понимать себя и других в 3D-проекторе	201
Глава 8. Витальность и живость	219
Глава 9. Способность любить, работать и играть.	237
Эпилог. Аристократия духа (или право на хрупкость) .	251

ВВЕДЕНИЕ

Человек — это состояние усилия быть человеком. Само собой в нас ничего не происходит, кроме разве что энтропии и распада.

Мераб Мамардашвили

Что такое зрелая личность?

«Какая еще зрелая личность? А моя что — незрелая?!» — часто говорят мне клиенты.

И правда. Но какой это человек, со «зрелой личностью»?

Уверенный, спокойный, успешный, цельный...? Большинство без труда опишет себя несколькими прилагательными. А вот сказать: «Я — зрелая личность» — почему-то решаются немногие.

ВВЕДЕНИЕ

Но почему?

Мы взрослеем, получаем образование, строим карьеру, создаем семьи, берем на себя ответственность. Со стороны кажется, что взрослая жизнь состоялась. Но психологическое взросление идет по своим законам. Нам может быть сорок или пятьдесят лет, а внутри все еще живет ребенок, который боится не понравиться, тяжело переносит неопределенность или отчаянно нуждается в одобрении.

Поэтому нередко возникает странное ощущение. Внешне мы справляемся со взрослыми задачами, а внутри продолжаем опираться на способы реагирования, которые когда-то помогали ребенку выжить. Только взрослая жизнь требует совсем других решений.

Представьте трехлетнего ребенка, которому поручили управлять компанией, принимать стратегические решения и отвечать за десятки сотрудников. Картина кажется абсурдной.

Но разве не происходит нечто похожее, когда взрослый человек строит карьеру, создает семью и принимает сложные решения, опираясь на систему, собранную когда-то для выживания, а не для взрослой жизни? Мы требуем от себя зрелости, которой внутренняя система еще не успела научиться.

Именно поэтому успешный руководитель может болезненно зависеть от чужой оценки.

Любящий родитель — не справляться со своими эмоциями. Уверенный с виду человек — жить в постоянном напряжении.

На первый взгляд кажется, что зрелая личность — это просто набор качеств. На самом деле зрелость в данном случае гораздо больше похожа на внутреннюю систему управления. Именно она определяет, как мы выдерживаем стресс, принимаем решения, строим отношения, переживаем неудачи и распоряжаемся своей энергией. Это вопрос психологической зрелости, а ее можно (и нужно!) развить.

Что особенно важно, эта система не остается неизменной. Она развивается вместе с человеком.

Зрелая личность — это прежде всего маркер внутренней устойчивости, которая позволяет встречаться с трудностями, не теряя себя. Во многом именно она определяет качество нашей жизни. От этой зрелости зависит, умеем ли мы справляться с трудностями, выдерживать близость, двигаться к своим целям или снова оказываемся в плену привычных сценариев.

Степень зрелости личности определяет отношения человека с самим собой. Видит ли он себя цельным героем, который развивается и меняется, или воспринимает себя как набор удачных и неудачных качеств, с которыми приходится постоянно бороться?

Именно об этом эта книга. Мы будем постепенно собирать внутреннюю систему, которая помогает чувствовать опору, выдерживать неопределенность, принимать зрелые решения и строить отношения без постоянной тревоги.

Теперь разберемся, что влияет на внутреннюю систему, как она формируется и почему ее действительно можно изменить.

Первое, о чем обычно говорят психологи, — генетика. И это справедливо. Она определяет темперамент, особенности эмоциональных реакций и во многом влияет на то, как мы воспринимаем мир. По современным исследованиям, ее вклад составляет около 40%. Остальное формируется в процессе жизни — в отношениях с близкими, под влиянием среды и собственного опыта.

Важно понимать: генетика — это отправная точка, а не приговор. Она определяет наши особенности, но не уровень психологической зрелости. Именно поэтому личность способна меняться, взрослеть.

Следом идут детство и среда. С первых дней жизни ребенок развивается рядом со значимыми взрослыми. Именно они помогают ему почувствовать безопасность, учат справляться с эмоциями, доверять миру и самому себе. Позже к этому добавляются школа, друзья, работа, культура — все, что постепенно становится частью нашего внутреннего устройства.

.....

*Мы постоянно балансируем
между двумя потребностями:
сохранить свою индивидуальность
и одновременно чувствовать
принадлежность к группе. Это
естественный процесс. Именно так
формируются привычные способы
думать, чувствовать и строить
отношения.*

.....

И все же детство — не последняя глава нашей истории.

С возрастом появляется возможность посмотреть на себя со стороны. Мы начинаем замечать повторяющиеся сценарии, переосмысливаем пережитое, пробуем действовать иначе. Постепенно меняется и внутренний мир. Не сразу. Но меняется.

Мне нравится одна простая мысль: мы — не только то, что с нами произошло. Мы еще и то, как сумели этот опыт прожить и осмыслить.

В психоанализе есть два понятия, которые хорошо это объясняют: динамика и экономика психики.

Динамика — это внутренняя архитектура личности. Наши бессознательные конфликты, желания, страхи и следы прошлого.

ВВЕДЕНИЕ

Экономика психики показывает другое: как распределяется внутренняя энергия. На что она уходит — на защиту, отношения, чувства, работу, творчество.

Представьте дом. Архитектуру изменить непросто. Зато можно укрепить фундамент, сделать перепланировку, открыть новые окна, добавить света. Дом останется тем же, но жить в нем станет гораздо комфортнее.

С характером происходит похожая история.

Работа над собой помогает иначе распределить внутренние ресурсы. Если постепенно тратить все меньше энергии на тревогу, защиты и бесконечную борьбу с собой, ее станет больше для творчества, общения, близости, работы и интереса к жизни.

Именно поэтому зрелая личность и внутренняя устойчивость формируются благодаря способности психики разумно распоряжаться собственными ресурсами.

Эта книга выросла из моей многолетней практики коучинга и бизнес-консультирования. За это время я увидел одну закономерность: люди редко меняются благодаря силе воли. Настоящие изменения начинаются тогда, когда человек понимает, как устроена его психика, и получает понятную систему, с которой можно работать шаг за шагом.

Именно поэтому в основе книги лежит модель, состоящая из трех взаимосвязанных подсистем. Это

своего рода карта психологического взросления — путь от внутренней опоры к осознанным действиям и дальше к способности жить в согласии с собой, сохраняя гибкость перед лицом перемен.

Первая подсистема — базовая устойчивость. Здесь формируется чувство внутренней безопасности, появляется доверие к себе и способность выдерживать сильные эмоции, не разрушая отношения с окружающими. Постепенно возникает ощущение: «Я могу опираться на себя».

Вторая подсистема посвящена действию. Когда появляется внутренняя опора, человек все меньше ориентируется на чужие ожидания и все чаще выбирает собственный путь. Вместе с этим приходит ответственность за свою жизнь, реалистичная самооценка и свобода принимать решения, исходя из собственных ценностей.

Третья подсистема — интеграция и адаптивность. Она помогает соединить накопленный опыт в целостную картину, принимать ограничения без ощущения поражения и сохранять интерес к жизни даже тогда, когда она оказывается сложнее, чем хотелось бы. Именно здесь появляется зрелая гибкость — способность меняться, не изменяя себе.

Когда все элементы начинают работать вместе, рождается зрелая личность. Не идеальная и не лишенная

ВВЕДЕНИЕ

сомнений. Просто достаточно устойчивая, чтобы человек мог любить, работать, строить отношения, ошибаться, снова подниматься и двигаться дальше, оставаясь собой.

Об этом и будет наша книга.

ПОДСИСТЕМА I
БАЗОВАЯ
УСТОЙЧИВОСТЬ