Нэнси Мак-Вильямс, известный американский психоаналитик, автор потрясающей книги "Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе", выделяет 16 элементов психического и эмоционального здоровья личности.

1. Один из самых важных элементов здоровой личности - это способность любить, то есть, уметь быть в отношениях, открывать другого и открываться ему, уметь отдавать и принимать, не идеализировать и не обесценивать близкого человека.

Зрелая любовь отличается от влюбленности, тем, что тот, кого любишь, не представляется идеалом и совершенством, а принимается таким, какой он есть, со всеми его особенностями и недостатками, без желания их исправить. Глубокая любовь - это способность быть до конца искренним, честным, преданным по отношению к партнеру.

2. Способность работать - это значит не только иметь работу в прямом смысле (офис, должность, зарплата), Нэнси Мак-Вильямс включает сюда потребность иметь дело, которому искренне хочется посвятить время, желание реализовать себя в работе, которая имеет значение, наделена глубинным смыслом. Важно творить, создавать что-то новое, раскрывать свой потенциал.

3. Способность играть. Все детеныши млекопитающих проходят этап интенсивной игры, наблюдается тесная связь между игрой и развитием способности к концентрации, символизации и построению метафор. У взрослых способность к игре проявляется в желании делать что-то вместе, заниматься спортом, петь, танцевать, а не просто отстраненно наблюдать за тем, как это делают другие. Кроме того, речь идет о способности "играть" словами, шутить, использовать метафоры, общаться на более глубинном, символическом уровне.

Такие известные психоаналитики, как Эрик Эриксон и Дональд Винникотт отдельно подчеркивали необходимость игрового пространства в терапевтическом процессе, считая, что способность пациента к символизации и метафоризации позитивно влияет на симптоматику и динамику. Обмен метафорами между пациентом и терапевтом создает общее игровое пространство, доставляет удовольствие, дает пациенту возможность лучше чувствовать себя и другого человека.

4. Способность к безопасной привязанности. Психоаналитик Джон Боулби выделил три типа привязанности: безопасную, тревожную и избегающую.

По мнению Боулби, наличие безопасной привязанности является одной из главных предпосылок для формирования здоровой личности.

Человеку с тревожным типом привязанности трудно переносить одиночество, он зависит от близкого человека, имеет тенденцию "прилипать" к нему. Тревожная привязанность часто проявляется и в процессе психотерапии, когда пациенты сильно тревожиться по поводу отпуска терапевта и злятся на него, когда он возвращается.

Избегающая привязанность отличается тем, что тревога по поводу расставания с близким человеком подавляется и не демонстрируется окружающим. Как правило, родители детей с избегающей привязанностью склонны поощрять самостоятельность ребенка, даже если он к ней не готов, вследствие чего ребенок как будто должен испытывать стыд за привязанность к родителям. Еще одной предпосылкой для формирования избегающей привязанности можно назвать очень внедряющихся, сверхконтролирующих родителей, которые вторгаются в личное пространство ребенка, поэтому вынужденный защищать свои границы ребенок учится отгораживать себя от родителей.

Эти три типа привязанности входят в пределы нормы. Четвертый тип привязанности (дезорганизованная) выходит за границы нормы. В этом случае  объект привязанности является и объектом страха, к нему хочется "прилипнуть" и его хочется "укусить". Как правило, детей с подобным типом привязанности родители отвергали, дети могли провести несколько лет в детском доме, или они подвергались насилию в семье.

Исследователи выявили два типа условий, когда небезопасная привязанность может сместиться в сторону безопасной - это хорошие любовные отношения либо успешный опыт длительной психотерапии.

5. Способность к автономии. Эта способность проявляется в ощущении силы, независимости, дает возможность контролировать свои желания и влиять на собственную жизнь. Автономия - это осознание того, что всегда есть выбор в том, как себя вести и как реагировать. Недостаток автономии проявляется в том, что люди делают не то, чего они хотят на самом деле, им бывает сложно прислушаться к себе и понять свои истинные мотивы, желания и потребности. Тем не менее, желание быть автономным, принимать решения и контролировать свою жизнь никуда не уходит и проявляется в потребности контролировать хоть что-то, например, свой вес, что в тяжелых случаях может привести к анорексии.

6. Способность оставаться в контакте с собой, со всеми сторонами своей личности, хорошими и плохими, приятными и неприятными, сильными и слабыми, такое отношение к собственному "Я" помогает переживать сложные жизненные ситуации и конфликты, не распадаясь при этом на части. Эта способность дает возможность увидеть себя и других выпукло, объемно, многогранно, со всеми сложностями и противоречиями, интегрируя их в единый образ.

Кроме того, постоянство самости и объекта проявляется в способности выносить разные состояния сознания в одно и то же время, переносить амбивалентные чувства, например, ощущать одновременно любовь и ненависть к одному человеку.

Очень важно интегрировать не только свои хорошие и плохие стороны, но и чувствовать себя целостным во временном континууме, ощущать связь между собой ребенком и взрослым человеком, соединять в единый образ то, что нам дано при рождении с тем, что мы смогли в себе развить.

7. Сила Эго - это способность переносить стресс и реагировать на него наиболее адекватным и адаптивным способом. Иногда человек не имеет достаточно сил для адаптации к новой ситуации, причин может быть множество: особенности темперамента, наличие небезопасной привязанности, недостаточно хорошие условия для развития в детстве. В таком случае, реакция на стресс может проявляться в болезни, различных зависимостях, в том числе от других людей.

8. Способность к реалистичной и надежной самооценке. Некоторые люди склонны к суровой самокритике, другие, наоборот, отличаются завышенной самооценкой. И то, и другое отражает нереалистичное отношение к себе, очень важно построить реалистичное представление о себе, не стремиться быть идеальным, позволить себе ошибаться, быть добрым по отношению к себе, уметь учиться на своих ошибках, быть способным к развитию, не предъявляя к себе слишком жестких требований.

9. Система ценностей. Очень важно понимать этические нормы, наделать их смыслом, испытывать сожаления из-за совершенных плохих поступков. Кроме того, речь идет о способности быть лояльным по отношению не только к себе, сочувствовать другим людям, понимать их внутреннюю мотивацию, которая направляет поведение.

10. Способность справляться с собственными эмоциями и способность испытывать весь спектр эмоций.

Это проявляется в том, что человек получает удовольствие от чувств, имеет к ним доступ, оставаясь при этом в контакте не только с эмоциями, но и со своей рациональной частью.

11. Способность к саморефлексии, умение смотреть на себя со стороны, различать себя и другого. Человек, у которого хорошо развита рефлексивная функция может оценить и принять свои разные части, способен осознать наличие у себя психической проблемы и помочь себе справиться с ней. Одним из признаков того, что человек способен к рефлексии - наличие чувства юмора.

12. Способность к ментализации, то есть способность осознавать отдельность себя от других людей, способность увидеть в другом Другого, отдельную личность со своими особенностями, сильными и слабыми сторонами. Следует отметить, что эта способность развивается в эдипальной фазе, когда ребенок понимает, что его родители - это два отдельных человека, между которыми есть связь, и ребенок не вовлечен в эти отношения, в этот период приходит понимание того, что ребенок больше не является центром мира. Наличие способности к ментализвции дает возможность осознать и понять, что собственные чувства могут отличаются от чувств других людей, их мотивации могут отличаются, что не стоит приписывать другим людям собственные чувства.

13. Владение достаточным количеством защитных механизмов и гибкость в их использовании.

14. Баланс между самовыражением и адаптацией к реакции окружающих.

Важно быть собой, заботиться о себе и о собственных интересах, не ущемляя при этом интересы других людей. Такое отношение к себе помогает находиться в гармонии с собой и своим окружением. Люди, склонные к депрессии, зачастую испытывают экзистенциальное отчаяние, ощущение глобального одиночества и отсутствие смысла жизни. Мысли о том, что "я плохой, со мной что-то не так" и "я пустой, я должен быть с кем-то" мешают установить полноценные, равноправные отношения с людьми.

15. Чувство витальности - это способность чувствовать себя живым, страстность, энтузиазм, любопытство, способность к поиску смысла жизни. Психоаналитик Дональд Винникотт писал, что "Человек может быть нормальным и не быть живым". Психоаналитик Джойс МакДугалл ввела термин "нормопаты" для описания людей со внешне нормативным поведением, которое сопровождается отсутствием смысла.

16. Способность к пониманию того, что есть вещи, которые невозможно изменить, умение искренне горевать, понимая ограниченность своих возможностей, способность понять, что не всегда возможно получить, то, что хочется, способность принять эту ситуацию и продолжить жить дальше.

**Источник:**

*Семинар Нэнси Мак-Вильямс «Концепция психического здоровья. Все спектры психоаналитической психодиагностики». Москва, 24—26.05.2014*

*Цитата по сайту <www.psycounsel.ru>*