*«Первыми сломались те, кто верил, что скоро всё закончится. Потом - те, кто не верил, что это когда-то закончится. Выжили те, кто сфокусировался* **на своих действиях,** *без ожиданий того, что еще может случиться. "В.Франкл*

Виктор Франкл- один из известнейших психологов нашего времени и человек, прошедший через ужасы концлагерей. В его книгах много размышлений о жизни, о выживании и о наших ресурсах.

Наблюдениям этого человека трудно не поверить: жизнь, как известно, лучший учитель, а трудная жизнь, на грани жизни и смерти, - тем более. Людям приходилось искать смысл в каждой минуте своего существования.

Можно годами ходить к психологу, делать открытия и производить инсайты, но так ничего и не поменять в себе, а можно все изменить в один миг, потому что жизнь тебя поставила в такие рамки, что ты вынужден это сделать. Как правило, такие уроки не из «дешевых»: мы все равно платим за них упущенными возможностями, временем или даже здоровьем.

Самый первый шаг, который от нас требует учитель- жизнь, он, как правило, относится к действию. Не сделал- не поменял. Как бы ты ни старался напрягать силу умственного мускула, внешний мир требует приложения силы действия. Но есть одна хорошая новость: иногда даже небольшое шевеление пальца способно сдвинуть гору, говоря метафорично. «Дайте мне точку опоры и я переверну мир!» Правду говоря, надо еще и найти эту точку приложения ресурсов, а для этого понадобится мозг. Но без «шевеления пальца» все окажется на своих местах.

Когда я изучала ориентированный на решении краткосрочный подход, меня удивило его простота и изящество одновременно. Группа ученых- психологов и энтузиастов поставила задачу найти оптимальную модель оказания людям помощи. Постепенно, как ветви у диких деревьев, убирались бесполезные техники и вопросы, оставались те, без которых результат и решение оказались невозможными. Большинство из выбранных таким образом техник построено на выявлении актуальных ресурсов человека, принятии на себя ответственности за решение и выверенные действия. Как тут не вспомнить жизненно правило: "краткость- сестра таланта".

Всех с наступающим 2023 годом!