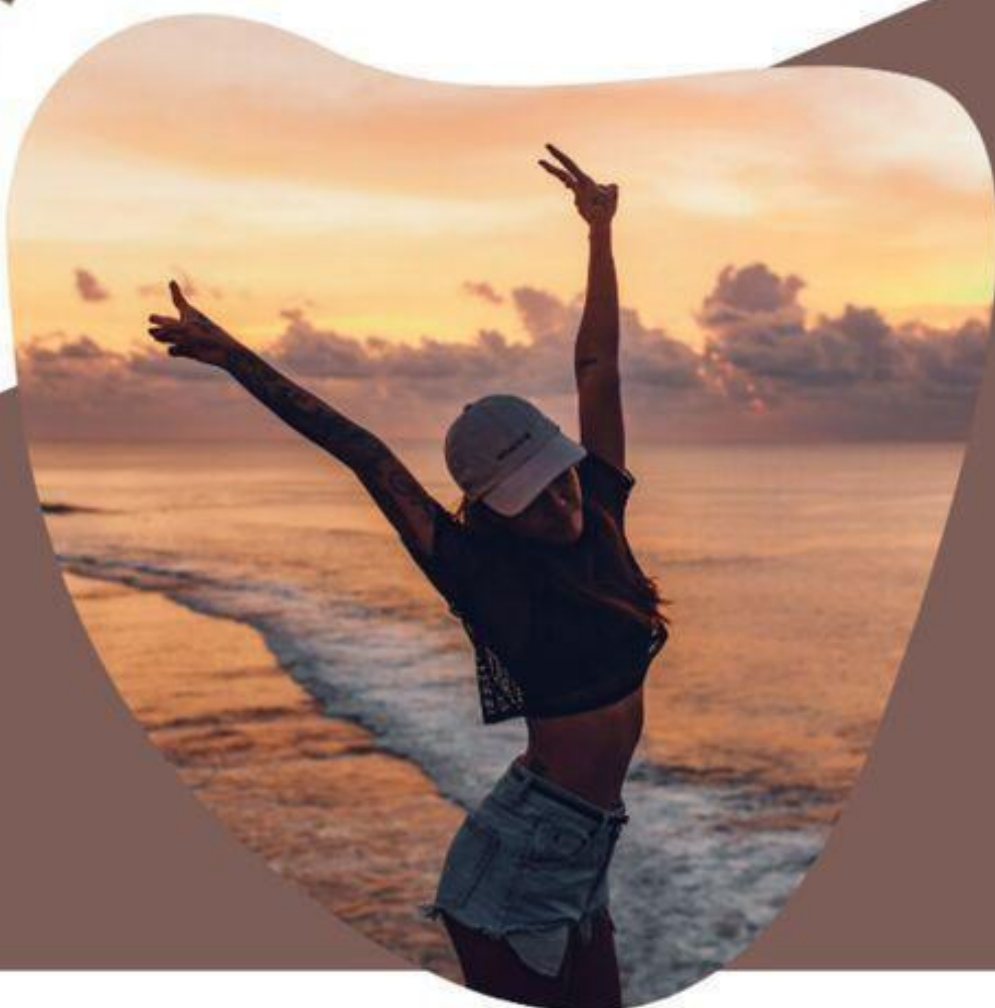


12+

# ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА

**Как выжить** в  
непредсказуемых  
обстоятельствах



*Тансия Николаева*

Таисия Николаева

**Внутренняя опора**

«Издательские решения»

**Николаева Т.**

Внутренняя опора / Т. Николаева — «Издательские решения»,

Эта книга — о внутренней опоре: способности сохранять устойчивость, когда жизнь идёт не по плану. Вы узнаете, как видеть больше вариантов, принимать решения, действовать в условиях неопределённости, менять стратегию и поддерживать себя вместо разрушительной самокритики. Практики и упражнения помогут перейти от понимания к реальным изменениям.

© Николаева Т.

© Издательские решения

# Содержание

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА                                 | 6  |
| Введение                                         | 7  |
| Позитивная установка и субъективное благополучие | 29 |
| Сравнение самосострадания и самокритики          | 32 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                | 33 |

# **Внутренняя опора**

**Таисия Николаева**

© Таисия Николаева, 2026

ISBN 978-5-0071-0525-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА**

*Как выжить в непредсказуемых обстоятельствах*

*Таисия Николаева*

## Введение

Есть люди, у которых на первый взгляд всё благополучно: хорошая работа, статус, квартира, поездки, деньги. Смотришь на такого человека и думаешь: вот оно, счастье. А на самом деле внутри у него — тревога, пустота, постоянное напряжение и ощущение, что всё вокруг слишком зыбко и в любой момент может рухнуть.

А есть другие люди. Внешне они могут выглядеть далеко не преуспевающими. Иногда у них мало денег, со стороны кажется, что нет особых причин для радости, нет внешнего блеска. Но, когда начинаешь с ними разговаривать, возникает странное чувство: этот человек, как будто имеет крепкую внутреннюю опору. У него тоже бывают трудности, потери, кризисы, но он не унывает. Он может не быть общепризнанным лидером, он не выделяется среди других, не обладает явным влиянием или значимостью. Но в нём есть нечто, что невозможно не ощутить — внутренняя сила, которая делает его счастливым.

Именно благодаря этой мысли и родилась данная книга.

Мы привыкли говорить о счастье и психологическом благополучии как о чём-то желанном, но довольно неопределённом. Как будто это либо везение, либо удачное стечение обстоятельств, либо приятное дополнение к хорошей жизни. Но на самом деле психологическое благополучие не возникает случайно. Оно не появляется по воле случая и не зависит лишь от благоприятных условий.

Более того, его нельзя представить как одно самостоятельное качество, которое просто формируется у человека спонтанно. Психологическое благополучие — это сложное, интегральное состояние. Оно складывается из целого ряда внутренних умений, привычек, способов мыслить, чувствовать и действовать. Именно поэтому оно есть не у каждого. Но именно поэтому его можно постепенно развивать. Не мгновенно. Не по щелчку. Не потому, что однажды человек решил быть счастливым. А шаг за шагом, как закаляется внутренний характер.

Когда речь заходит о благополучии, люди часто уходят в одну из двух крайностей.

Первая крайность — считать, что благополучие равно хорошему настроению: если мне сейчас радостно, спокойно и приятно, значит, со мной всё в порядке. Если мне тяжело, тревожно или больно, значит, никакого благополучия у меня нет. На первый взгляд это кажется логичным. Но человеческая жизнь намного сложнее, чем одна эмоция или одно состояние.

Вторая крайность — связывать благополучие исключительно с успехом: с деньгами, достижениями, влиянием, признанием, контролем над обстоятельствами. Конечно, всё это важно. Конечно, ресурсы во многом облегчают жизнь. Но они не дают главного — внутренней опоры. Они не гарантируют, что человек будет чувствовать удовлетворение от жизни, ощущать смысл, покой и подлинное внутреннее согласие с собой.

Научные исследования показывают, что восприятие человеком качества жизни и его эмоциональное состояние не всегда совпадают. Человек может считать, что в целом у него всё хорошо, что его жизнь складывается успешно и правильно, но при этом ежедневно испытывать тревогу, внутреннее напряжение, усталость и чувство душевной пустоты. Поэтому в данной книге я предлагаю смотреть на психологическое благополучие не как на удачу, не как на настроение и не как на внешний успех, а говорить о нём как о внутренней опоре.

О той внутренней опоре, которая помогает удержаться на плаву, когда жизнь превращается в «эмоциональные качели».

О той опоре, которая даёт возможность двигаться дальше, даже когда нет полной ясности и стопроцентных гарантий.

О той опоре, благодаря которой человек остаётся живым, чувствующим, нужным себе и способным быть счастливым не только в идеальных обстоятельствах, но и в условиях реальной жизни.

Если выразить нашу мысль совсем просто, то она звучит так: **психологически благополучный человек — это человек, который умеет видеть варианты решения своих проблем и способен воплощать их в жизнь.** Не один-единственный вариант, не схему «или получится именно так, или всё пропало», а разные варианты, несколько ходов вперёд, способность думать шире.

Жизнь очень похожа на шахматную партию. Только поле в этой игре живое. Оно меняется, пока ты размышляешь: меняются обстоятельства, люди, ресурсы, собственное состояние. И если человек умеет видеть только один ход, он почти наверняка живёт в страхе. Потому что любой сбой воспринимается им как катастрофа. Одно из самых тяжёлых переживаний в трудной ситуации — это вовсе не печаль и не злость. Самое тяжёлое — это чувство безвыходности. Это то состояние, в котором внутреннее пространство словно сжимается, и человек больше не видит выхода. Перед ним словно возникает непреодолимая стена.

Но здесь есть очень важный момент. Когда я говорю о вариантах, я не имею в виду пустые фантазии. Не мечты ради мечтаний, не бесконечное придумывание красивых идей, которые так и останутся на уровне слов. Варианты имеют смысл только тогда, когда за ними следует дальнейшее действие: сначала человек видит возможные пути, потом выбирает, строит план, начинает действовать.

Если что-то не получается, он не «опускает руки», не фрустрирует, а перестраивается. И при этом старается сохранить себя — не уничтожать внутренне, не добивать самокритикой, не превращать ошибку в доказательство собственной никчёмности. Вот это я и называю внутренней опорой.

Она складывается из нескольких важных способностей: умения выбирать оптимальное решение и составлять план, умения действовать, даже когда страшно, умения менять маршрут, если это необходимо, не теряя при этом главной цели, умения выдерживать неопределённость и, что особенно важно, умения обращаться с собой бережно, не тратя силы на внутреннее самонаказание.

Здесь может возникнуть вопрос: **значит ли, что благополучие — это всегда про силу?**

Нет. Не только и не столько про силу.

Это, прежде всего, про честность.

Про способность видеть реальность такой, какая она есть.

Про умение не путать ошибку со своей личностью.

Про понимание очень простой, но освобождающей истины: жизнь не обязана быть идеальной, чтобы в ней можно было чувствовать себя спокойной, устойчивой и счастливой.

Эта книга — не про бесконечную генерацию идей ради самих идей. В ней есть теория — только та, которая действительно помогает жить. В ней есть упражнения — не те, которые человек откладывает на потом, а те, которые можно выполнять в обычной жизни, неделя за неделей. В ней есть примеры, потому что без примеров психология очень быстро превращается просто в красивый текст. И через всю книгу будет проходить один важный вопрос, который я предлагаю задавать себе снова и снова:

**Сколько вариантов я вижу сейчас, и какой маленький шаг я могу сделать уже сегодня, чтобы моя жизнь стала лучше?**

Психологическое благополучие — это не история про то, что однажды всё наконец станет хорошо и навсегда таким и останется.

Это способность возвращаться к себе.

Снова и снова.

Возвращаться в точку внутренней опоры.

И оттуда — снова видеть путь.

И ещё об одном важно сказать сразу.

Одного чтения недостаточно. Можно прочитать много умных книг, многое понять, со многим согласиться, но так и не приблизиться к изменениям. Потому что психология — это не волшебство. Это не таблетка, которая действует сама по себе. Это работа человека с самим собой.

Если вы прочитаете эту книгу, но не будете делать упражнения или будете выполнять их только формально, ради галочки, серьёзных изменений не произойдёт. И не потому, что книга плохая. А потому, что любое психологическое изменение требует участия.

Если человек внутренне не готов меняться, то даже сравнительно простая, на первый взгляд, проблема может сохраняться очень долго. Например, страх темноты. Можно прочитать сотни книг, поговорить со специалистом, понять причины своего состояния — и всё равно остаться в том же месте. Почему? Потому что психологическая проблема начинает по-настоящему решаться только тогда, когда сам человек действительно хочет её решить.

Это касается всего. Абсолютно всего!

Если человек хочет похудеть, но только мечтает об этом и ничего не меняет в своей жизни, ничего и не произойдёт. Помочь ему может, прежде всего, он сам. Именно ему нужно начать действовать: пересматривать питание, больше двигаться, менять привычки. Даже маленькие шаги здесь имеют значение.

Если человек хочет научиться водить машину, одного желания тоже недостаточно. Можно сколько угодно представлять, как хорошо было бы уверенно сидеть за рулём, но без обучения, практики, ошибок и повторных попыток этот навык не появится.

В психологии всё устроено так же. Любая проблема начинает меняться только тогда, когда человек перестаёт пассивно ждать, а начинает активно участвовать в собственных изменениях.

Да, это требует времени.

Да, это требует честности с собой.

Да, это требует усилий.

И очень часто — профессионального сопровождения.

Но именно так и формируется настоящее психологическое благополучие. Не как красивая идея. А как динамичная внутренняя опора, которая обеспечит устойчивость в реальной жизни.

### **Как читать эту книгу, чтобы она действительно работала**

Есть две новости.

**Первая:** вы можете прочитать эту книгу быстро.

Как роман: узнать себя, согласиться, вдохновиться и закрыть.

И тогда почти ничего не изменится.

Не потому, что вы «ленивая», а потому, что психические навыки не появляются от понимания.

Они появляются от повторений.

**Вторая новость:** если вы будете читать и делать хотя бы маленькие шаги — изменения начнутся.

Не как в кино.

Не за три дня.

Но вполне ощутимо.

Поэтому я предлагаю простой формат.

В каждой главе есть **мысль**, которая расширяет взгляд.

И есть упражнение, которое делает эту мысль телесной — через **действие**.

Если вам сейчас тяжело, и вы в кризисе, не пытайтесь «сделать всё правильно».

Возьмите только одно:

— найдите в тексте то, что принесёт вам удовольствие;

— выполните самое короткое упражнение;

— выберите один шаг на ближайшие 24 часа.

Если вы чувствуете, что вам нужна помощь специалиста, пожалуйста, не откладывайте.

Эта книга может быть опорой, но она не заменит психотерапию и медицинскую помощь там, где они необходимы.

И ещё одно.

Не используйте эту книгу как новый повод критиковать себя.

«Я прочитала и всё равно тревожусь» — это не провал. Это реальность.

Наша цель не в том, чтобы никогда не тревожиться.

**Наша цель** в том, чтобы, даже испытывая тревогу, **уметь возвращаться к себе.**

**И снова видеть путь.**

**Часть I. Что такое благополучие и почему оно не равно успеху**

## **Психологическое благополучие: эмоции, оценка жизни и внутренняя опора**

Есть люди, которые умеют улыбаться.

Умеют держаться.

Умеют выглядеть «шикарно».

Они отвечают: «Да всё хорошо».

И иногда действительно начинают в это верить.

Но затем начинает говорить тело.

Появляется усталость, которая не проходит после отдыха.

Сбивается сон.

Становится трудно вставать по утрам.

Возникает раздражение, будто бы «на пустом месте».

И в какой-то момент становится ясно: это «всё хорошо» было не состоянием, а защитой. Способом удержаться, не сталкиваясь с тем, что на самом деле происходит внутри.

И есть другие люди.

Они могут быть уставшими.

Могут сомневаться.

Могут прямо сказать: «Мне сейчас трудно».

Но рядом с ними спокойно.

Потому что в них есть нечто, что сложно описать одним словом.

Внутреннее ощущение: «Я справлюсь. Не идеально. Но справлюсь».

И сейчас важно остановиться и заметить одну вещь. Когда мы говорим о психологическом благополучии, мы чаще всего имеем в виду состояние.

Спокойствие.

Радость.

Лёгкость.

Это естественно. Так устроено наше восприятие: благополучие ассоциируется с тем, что приятно и комфортно переживается.

Но это — лишь один уровень.

Если приравнять благополучие только к хорошему самочувствию, возникает серьёзная проблема: любой кризис автоматически делает человека «неблагополучным». Любая тревога, усталость или растерянность начинают восприниматься как признак того, что «что-то не так».

Однако реальность устроена иначе.

Кризисы неизбежны.

Сложные периоды — часть жизни.

Неопределённость, ошибки, потери, перегрузка — это не исключения, а закономерные элементы человеческого опыта.

А значит, нам нужен другой взгляд на благополучие — такой, который не разрушается при столкновении с трудностями.

И такой взгляд в науке уже сформирован.

### **Два разных «я благополучен»**

В исследованиях субъективного благополучия (subjective well-being, SWB) давно разделяют два аспекта.

Один — эмоциональный. Как я переживаю свою жизнь «вчера» и «сегодня»: сколько во мне радости, интереса, тепла; сколько тревоги, злости, грусти.

Другой — когнитивный. Как я оцениваю свою жизнь, когда я о ней думаю: «доволен ли я в целом», «так ли я живу, как хочу», «похожа ли моя жизнь на мою жизнь».

Это два разных измерения. Иногда они совпадают. Иногда нет.

И вот это «иногда нет» — ключ к тому, почему благополучие не равно успеху.

В исследовании Д. Канемана и А. Дитона было показано, что общая оценка человеком собственной жизни и его повседневное эмоциональное состояние — это не одно и то же. Авторы установили, что уровень дохода и образования в большей степени связан именно с тем, как человек в целом оценивает свою жизнь, тогда как ежедневные переживания связаны с иными факторами. Кроме того, было выявлено, что влияние дохода на эмоциональное состояние имеет предел: после определённого уровня его рост уже не даёт заметного усиления эмоционального благополучия. В то же время общая оценка жизни продолжает повышаться и при дальнейшем увеличении дохода.

Скажем проще. Бывает так, что у человека всё вроде бы сложилось удачно: если смотреть со стороны, жизнь устроена, цели достигнуты, всё выглядит правильно и благополучно. Но при этом он каждое утро просыпается с внутренней тяжестью. А бывает и иначе. Жизнь далека от идеала, многое не совпадает с ожиданиями, не всё получается так, как хотелось бы. Но внутри всё равно есть ощущение устойчивости, словно человеку есть на что опереться.

Отсюда вытекает первая важная мысль этой книги:

**Психологическое благополучие — это не только то, что человек чувствует. Это ещё и то, как он умеет проживать свою жизнь в те моменты, когда чувства становятся тяжёлыми и противоречивыми.**

Почему нельзя судить о благополучии только по эмоциям?

Эмоции подвижны.

Они меняются.

Они зависят от состояния организма.

Они связаны с прошлым опытом.

Они зависят от ситуации, в которой находится человек.

И если считать единственным показателем благополучия только эмоции, то мышление неизбежно становится слишком упрощённым:

- «Сегодня мне грустно — значит, со мной что-то не так».
- «Сегодня я тревожусь — значит, у меня нет внутренней опоры».
- «Сегодня я злюсь — значит, я плохой человек».

Но сама по себе грусть не делает человека неблагополучным.

Она лишь говорит о том, что человек живой.

Важно другое: **что человек делает со своим состоянием.**

Как он относится к себе, когда ему грустно.

Как он действует, когда ему тревожно.

Как он справляется с собой, когда чувствует злость.

И здесь мы подходим к самому важному — **к внутренней опоре.**

### **Внутренняя опора как третье измерение**

Предлагаем рассмотреть психологическое благополучие как систему, включающую три взаимосвязанные части.

Первая часть — **эмоциональная**: то, что человек переживает в повседневной жизни.

Вторая часть — **оценочная**: то, как он в целом воспринимает и оценивает собственную жизнь.

Третья часть — **опорная**: то, что он умеет делать в те моменты, когда жизнь идёт не по плану.

Первые две части в психологии изучаются уже давно.

Удовлетворённость жизнью нередко оценивают с помощью специальной шкалы, предназначенной именно для того, чтобы понять, как человек в целом воспринимает свою жизнь, а не какие эмоции он испытывает в конкретный момент.

Эмоциональную сторону обычно исследуют через методики, позволяющие отдельно оценить выраженность приятных и тягостных переживаний.

А вот третья часть — именно та, о которой очень часто говорят красиво, но недостаточно конкретно.

Её называют по-разному:

- «устойчивость»,
- «внутренний стержень»,
- «сила духа»,
- «психологическая зрелость».

Все эти слова звучат убедительно и даже вдохновляюще. Но если за ними не стоит понятное содержание, человек остаётся один на один с красивой, но расплывчатой формулой. Именно поэтому наша задача — сделать понятие внутренней опоры более конкретным. Таким, чтобы её можно было замечать в собственной жизни и развивать шаг за шагом. И, что особенно важно, распознавать не по красивым словам, а по реальным поступкам человека.

### **Где наука уже очень близко подошла к этой идее**

В современной психологии есть несколько понятий, которые очень близки к той модели, о которой мы говорим. Одно из них — совладание с трудной ситуацией.

В одной из наиболее известных формулировок Р. Лазаруса это понятие описывается как **постоянно изменяющиеся мыслительные и поведенческие усилия человека, направленные на то, чтобы справиться с требованиями ситуации, которая воспринимается как напряжённая, трудная или превышающая его возможности.**

Иначе говоря, речь идёт не просто о переживании трудности, а о том, как именно человек пытается относиться к ней и какие шаги предпринимает для её преодоления.

Обратите внимание: в этом определении уже содержится всё самое важное. Слова о том, что усилия человека «постоянно меняются», указывают на способность быть гибким, подстраиваться под обстоятельства и перестраиваться, если прежний способ уже не работает. Указание на мыслительные и поведенческие усилия означает, что речь идёт не только о размышлениях, но и о конкретных действиях. Иначе говоря, важно и то, как человек осмысляет происходящее, и то, как он поступает. А слова о том, что требования ситуации воспринимаются как превышающие возможности человека, прямо указывают на наличие напряжения, стресса и неопределённости.

Во-вторых, очень близко к этой теме подходит понятие надежды как сочетания внутренней направленности и умения видеть дальнейшие пути.

Надежда в данном случае — это не наивная вера в то, что всё как-нибудь само собой сложится хорошо.

Надежда — это способность сохранять устремлённость к цели и одновременно видеть разные способы движения к ней.

Если говорить совсем просто, надежда — это не мысль «всё будет хорошо», а внутреннее ощущение: *«я вижу возможные пути и у меня есть силы идти»*. И это почти полностью совпадает с тем смысловым ядром, о котором идёт речь в нашей модели.

В-третьих, важно понятие веры человека в собственную способность справляться.

А. Бандура писал о том, что **представление человека о собственной способности действовать влияет на многое: начнёт ли он вообще что-то делать в трудной ситуации, сколько усилий вложит и насколько долго сможет продолжать движение, сталкиваясь с препятствиями.**

То есть речь снова идёт не только о понимании, но и о действии. Не только о том, чтобы придумать решение, но и о том, чтобы пройти путь до конца, не отступая при первых трудностях.

В-четвёртых, современная психология много говорит о психологической гибкости. Она понимается как способность замечать, чего требует ситуация, менять свои установки и способы поведения, удерживать равновесие между разными сферами жизни и действовать в соответствии со своими ценностями.

По сути, именно так научным языком описывается та самая способность перестраиваться, о которой мы говорим.

В-пятых, отдельно изучается гибкость способов преодоления трудностей. В исследованиях она понимается как способность вовремя отказаться от стратегии, которая не приносит результата, и выбрать другой способ действия.

Именно поэтому я так настаиваю на слове «варианты».

Проблема многих людей заключается вовсе не в слабости. Проблема в том, что внутри у них остаётся только один возможный ход, представляется один вариант событий. И если этот ход не срабатывает, человек очень быстро проваливается в ощущение безвыходности. Что на самом деле представляет собой безвыходность?

Безвыходность — это не отсутствие выхода как такового.

Безвыходность — это состояние, при котором возможные выходы перестают быть видимыми.

Сознание как будто сужается.

Внутреннее пространство уменьшается.

В голове остаётся только один сценарий — и чаще всего он окрашен в мрачные, катастрофические тона.

Это очень важный момент: **безвыходность — это такое мыслительное и эмоциональное состояние, которое можно постепенно расширять.**

Не путём насилия над собой, а через тренировку.

Почти так же, как тренируют мышцы.

Только здесь развивается не тело, а внимание, способность восприятия и мышления, умение видеть больше, чем один тупиковый вариант. И именно здесь мы подходим к определению психологического благополучия. В рамках нашей модели **психологическое благополучие — это способность человека видеть множество способов решения жизненных трудностей и воплощать их на практике, сохраняя при этом внутреннее равновесие.**

И мне важно сразу подчеркнуть: такой подход вовсе не отрицает значения эмоций.

Эмоции важны.

Они выполняют сигнальную функцию.

Они показывают, где больно.

Где страшно.

Где человек теряет опору и связь с собой.

Но внутренняя опора — это то, что позволяет действовать даже тогда, когда переживания остаются тяжёлыми и неприятными.

**Очень важно различать два состояния:** видеть варианты — не значит не испытывать страха.

Некоторые люди рассуждают так:

— «Если я тревожусь, значит, я не справляюсь».

— «Если мне страшно, значит, со мной что-то не так».

— «Если мне больно, значит, я должна срочно успокоиться, иначе я разрушусь».

Но в такой логике есть ошибка.

Более точным было бы другое понимание:

— «Если мне страшно, значит, для меня это действительно важно».

— «Если мне тревожно, значит, я столкнулась с неопределённостью».

— «Если мне больно, значит, я существую, я живу».

И после этого главным становится уже не вопрос о том, как перестать чувствовать, а другой вопрос: **какой следующий шаг я могу сделать, даже находясь в этих переживаниях?**

И здесь появляется ещё одна важная тема — способность выдерживать неопределённость.

### **Неопределённость как условие взросления**

Современные исследования показывают, что реакция человека на неизвестность играет огромную роль в формировании тревожных состояний. Для многих людей именно невозможность заранее знать, что будет дальше, становится особенно сильным источником внутреннего напряжения.

А теперь — самое практическое.

Если человек не умеет выдерживать состояние «я не знаю», он начинает жить по внутренней формуле:

— «Сначала мне нужны гарантии, потом я сделаю шаг».

— «Сначала я должна быть уверена, потом начну действовать».

— «Сначала должен исчезнуть страх, потом я начну жить».

Но это ловушка.

Потому что жизнь почти никогда не даёт полной определённости.

И тогда психологическое благополучие оказывается связано не с отсутствием страха, а со способностью жить рядом с неизвестностью и всё равно двигаться вперёд хотя бы маленькими шагами.

### **Равновесие как способ обращения с собой**

Есть и ещё один важный уровень, без которого наша модель не будет работать.

Человек может быть умным.

Может быть творческим.

Может уметь видеть разные возможности.

Но при этом может так разрушать себя изнутри постоянной самокритикой, что сил на реальные действия просто не останется.

Поэтому внутреннее равновесие — это не состояние вечного спокойствия.

**Равновесие — это способность возвращать себя к себе, когда тебя внутренне раскачивает.**

В концепции самосострадательного отношения к себе это описано вполне конкретно: речь идёт о добром отношении к себе, о понимании того, что страдание и ошибки — часть общего человеческого опыта, и об умении осознавать свои переживания, не растворяясь в них полностью.

Это не излишняя мягкость к себе.

Это психическая гигиена.

Потому что если после каждой ошибки человек объявляет себя никчёмным, он разрушает самое важное — возможность продолжать действовать.

### **Небольшая практика к этой главе: «три слоя благополучия»**

Предлагаем вам короткое упражнение. Оно очень простое, но часто именно такие простые вещи меняют сам способ думать о себе и о своей жизни.

Запишите три ответа — честно, без красивых слов, но от души.

**Первое.** Эмоции. Что я чаще всего чувствовала в последние семь дней? Не обязательно писать осознано. Это может быть одно слово. Или несколько простых слов.

**Второе.** Оценка жизни. Если бы я прямо сейчас должна была оценить свою жизнь по шкале от нуля до десяти, какую цифру я бы поставила? Речь здесь идёт именно об общей оценке своей жизни в целом, а не о сиюминутном настроении.

**Третье.** Опора. Если завтра случится трудность, на что я действительно смогу опереться? Не на то, что «должно было бы быть». А на то, что есть в реальности: на собственный навык, на близкого человека, на внутреннее правило, на привычку делать маленькие шаги, на способность просить помощь, на опыт, который уже был мною прожит.

А потом перечитайте написанное и спросите себя: *какая из этих трёх частей сейчас проседает сильнее всего?*

Ведь очень часто проблема находится не там, где мы привыкли её искать. Иногда человек пытается срочно улучшить себе настроение, хотя на самом деле ему нужно выстраивать внутреннюю опору. Иногда он ищет смысл, тогда как в первую очередь ему необходимо восстановить сон, силы и телесный ресурс. Иногда он заставляет себя стать более собранным и деятельным, хотя на самом деле ему прежде всего нужно прекратить внутреннее самоуничтожение. И всё это тоже напрямую связано с психологическим благополучием.

### **Выводы**

Психологическое благополучие — это не только про эмоции и не только про общую оценку своей жизни. Это ещё и внутренняя опора — способность видеть разные варианты,

выбирать, планировать действия, принимать решения, адаптироваться к изменениям и при этом не терять себя.

В следующих главах мы будем постепенно углублять этот подход. Начнем с понятия качества жизни и методов, которыми специалисты пользуются для ее оценки при помощи соответствующих инструментов. Ведь зачастую человеку важно не «заставить себя чувствовать лучше», а осознанно увидеть: где именно его жизнь перестала быть его жизнью. И только потом — шаг за шагом — возвращать её себе.

### **Качество жизни: что именно оценивается и почему это важно**

Есть фраза, которую люди произносят очень часто: «Я хочу улучшить свою жизнь».

Она звучит понятно. Даже красиво. Но стоит задать простой вопрос: «А что именно нужно улучшить?» — и человек нередко теряется. Потому что слово «жизнь» слишком общее. И в итоге он остаётся один на один с неопределённостью: хочется, чтобы стало лучше, но не понятно, что именно должно измениться и с чего нужно начинать. А без этого невозможно выстроить внутреннюю опору. Потому что опора всегда начинается с конкретики. С понимания:

Где именно сейчас слабое место?

Где нужна поддержка?

Где уже можно сделать первый шаг?

Именно поэтому так важно говорить о качестве жизни не как о красивом выражении, а как о карте, которая помогает ориентироваться.

### **Определение, которое меняет взгляд на себя**

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, качество жизни — это то, как человек воспринимает своё положение в жизни с учётом культуры, системы ценностей, а также своих целей, ожиданий и жизненных ориентиров. Если остановиться и вдуматься, становится заметно важное: в этом определении нет слов «идеально», «успешно», «как у всех». Зато есть главное — цели, ожидания, ценности. Это значит, что качество жизни — это не просто набор внешних условий. Это то, как человек проживает свою жизнь в соответствии с тем, что для него действительно важно. Поэтому два человека могут жить в одинаковых условиях — и ощущать свою жизнь совершенно по-разному. И наоборот: при внешне разных обстоятельствах внутреннее ощущение качества жизни может оказаться очень похожим.

### **Почему появился подход к оценке качества жизни**

Подход к оценке качества жизни разрабатывался так, чтобы его можно было применять в разных культурах. Это принципиально важно. Потому что нельзя оценивать жизнь людей, опираясь только на одну систему представлений о «норме» или «успехе». Поэтому инструменты создавались с учётом разных стран, культур и социальных контекстов. Кроме того, исследования в этой области объединяют разные направления. Одни специалисты пришли к теме через медицину и задавались вопросом:

как состояние здоровья влияет на жизнь человека. Другие — через психологию и социологию и задавались другим вопросом: как человек ощущает свою жизнь, даже если внешне всё выглядит благополучно.

Современный подход объединяет эти два взгляда, что особенно важно для понимания внутренней опоры. Потому что она необходима и тогда, когда жизнь объективно сложна, и тогда, когда внешне всё в порядке, но внутри — пустота.

### **Как оценивается качество жизни**

Существуют более подробные и более краткие варианты опросников.

В целом они позволяют оценить несколько ключевых сфер жизни:

- физическое состояние;
- психологическое состояние;
- отношения с другими людьми;
- условия жизни и окружающую среду;
- а также общее восприятие своей жизни и здоровья.

И это очень важный момент. Потому что такой подход смотрит на жизнь шире, чем просто на настроение. Он помогает увидеть, как разные стороны жизни складываются в общую картину. Иногда человек говорит: «Я хочу быть счастливым». А на деле у него хронический недосып и нет личного пространства. Иногда он ищет «смысл жизни»,

а на самом деле находится в разрушающих отношениях и живёт в постоянной тревоге из-за отсутствия денег. Иногда он хочет стать уверенным, а его организм находится в состоянии морального истощения. Поэтому сначала важно увидеть карту. А уже потом — прокладывать маршрут.

### **Чем качество жизни отличается от благополучия**

Важно чётко различать два понятия.

Субъективное благополучие обычно включает два компонента:

- эмоциональный — то, что человек чувствует;
- оценочный — то, как он в целом оценивает свою жизнь.

Качество жизни — понятие более широкое. Оно включает то, что напрямую связано с реальной жизнью человека: ресурсы, условия, возможности, состояние тела, отношения с другими людьми. И именно *из этой идеи сформировалась моя модель*. Внутренняя опора становится связующим звеном между этими двумя уровнями. Она отвечает на вопрос: какие действия может предпринимать человек (в мыслях и в действиях) для того, чтобы улучшать свою жизнь и делать своё состояние более устойчивым.

### **Почему важно не только чувствовать, но и измерять**

У многих людей возникает сопротивление:

- «Зачем всё это измерять?»
- «Жизнь нельзя свести к показателям».
- «Это делает всё слишком формальным».

Но измерение — это не про формальность и не про недоверие к себе. Это про ясность. Потому что психика умеет искажать восприятие. Например, когда человек устал, ему может казаться, что «всё плохо», хотя на самом деле проблемы затрагивают лишь некоторые аспекты жизни. И наоборот — человек может говорить «всё нормально», потому что привык терпеть, и не замечать, что какая-то важная часть его жизни давно требует внимания.

**Структурированный взгляд помогает увидеть картину более точно.** Он даёт опору не на ощущения в моменте, а на более устойчивое понимание того, что происходит на самом деле.

### **Четыре сферы как отражение внутренней опоры**

Предлагаем вам посмотреть на эти четыре сферы не просто как на пункты опросника, а как на четыре окна, через которые можно увидеть собственную жизнь.

Первая сфера — физическое состояние. Это не только отсутствие болезни. Это ещё и качество сна, уровень энергии, способность восстанавливаться, наличие боли, телесного напряжения и общего истощения.

Вторая сфера — психологическое состояние. Речь идёт не только о настроении, но и о способности ясно мыслить, удерживать внимание, справляться с напряжением и ощущать смысл происходящего.

Третья сфера — отношения с людьми. Это поддержка, близость, доверие, чувство надёжности рядом с другими и удовлетворённость отношениями.

Четвёртая сфера — условия жизни. Сюда относятся безопасность, бытовые условия, доступ к необходимым ресурсам и помощи, финансовая благополучность, а также возможности для отдыха, развития и полноценной жизни.

И теперь возникает главный вопрос: **почему всё это так важно для внутренней опоры?** Потому что человек может быть очень стойким внутри, но при этом жить в таких условиях, которые постепенно его истощают и разрушают. И тогда внутренняя сила превращается не в благополучие, а просто в способность бесконечно терпеть. Но это совсем не то, что мы вкладываем в понятие психологического благополучия.

Здесь важнее другое: способность видеть возможности, искать пути и двигаться к лучшему. А для этого необходимо понимать, где именно находится самое уязвимое место, где жизнь сужается и где особенно нужен первый шаг.

### **Небольшая практика к этой главе: «карта качества жизни»**

Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре части.

Обозначьте их так:

- тело и энергия;
- психическое состояние и смысл;
- отношения;
- условия жизни и ресурсы.

Затем оцените каждую из этих сфер по шкале от нуля до десяти.

Важно оценивать не так, как «должно быть», а так, как есть на самом деле.

После этого в каждой сфере ответьте на два вопроса.

**Первый вопрос: что здесь уже помогает мне держаться?** Именно это и есть опора — даже если она пока совсем небольшая.

**Второй вопрос: какой один шаг мог бы улучшить эту сферу хотя бы немного — примерно на несколько процентов?** Не на всю жизнь вперёд. Не радикально.

А в пределах ближайшей недели.

Именно здесь начинает работать принцип маленьких, выполнимых шагов.

Потому что психологическое благополучие строится не на всплеске вдохновения, а на небольших действиях, которые человек повторяет снова и снова.

### **Почему такой взгляд особенно важен, когда человек сравнивает себя с другими**

Сравнение с другими часто строится по очень простой и болезненной схеме: «У кого-то лучше — значит, моя жизнь хуже». Но это ложный подход. Причина в том, что зачастую люди сравнивают только внешние признаки: положение, доход, внешний образ жизни, видимую сторону успеха. А такой подход помогает смотреть иначе — не на обманчивую картинку, а на реальное положение дел в различных сферах жизни. И тогда может оказаться, что человек завидует чужим поездкам или внешнему блеску, но при этом у него самого гораздо больше близости в отношениях, стабильности и внутреннего смысла. А может быть и наоборот: человек поддерживает внешнее благополучие, но у него серьёзно страдают психическое состояние и физическое здоровье.

И тогда становится ясно, что одни только достижения не могут дать подлинного внутреннего спокойствия. В следующей главе мы поговорим о деньгах, положении и влиянии.

Без осуждения.

Без обесценивания.  
С опорой на реальность.

### **Выводы**

Качество жизни — это своего рода карта.

Она помогает увидеть разные стороны жизни, которые влияют на психологическое благополучие, но не сводятся только к настроению или отдельным эмоциям. И в данной книге такая карта особенно важна, потому что без неё внутренняя опора может остаться слишком общим и расплывчатым понятием. А опора всегда начинается с двух вещей: с объективного понимания того, где человек находится сейчас, и с осознания того, в каком именно направлении он может сделать следующий шаг.

### **Деньги, положение, влияние: почему они не дают внутреннего спокойствия автоматически**

Есть тема, в которой людям особенно трудно быть до конца честными с собой.

Это деньги.

Вокруг денег слишком много стыда, фантазий, напряжения и нравоучений.

Одни стараются убедить себя, что деньги совсем не важны, чтобы не сталкиваться с собственной зависимостью от них.

Другие, наоборот, делают из денег универсальное решение всех проблем, чтобы не замечать внутреннюю пустоту, которую невозможно заполнить только внешними средствами.

Но правда обычно сложнее.

Деньги действительно важны.

Потому что деньги дают безопасность.

Они расширяют выбор.

Они открывают доступ к лечению, жилью, отдыху, образованию и возможностям, которые делают жизнь легче и устойчивее.

Но при этом деньги не дают автоматически самого главного.

Они не гарантируют чувства: «я живу свою жизнь».

Не гарантируют ощущения: «я нахожусь на своём месте».

Не гарантируют внутренней уверенности: «я справлюсь, даже если будет трудно».

И научные исследования это подтверждают!

### **Два разных влияния денег: на общую оценку жизни и на повседневное состояние**

Исследования показывают, что у денег есть разная связь с двумя сторонами человеческого благополучия. С одной стороны, есть то, *как человек в целом оценивает свою жизнь*, когда размышляет о ней. С другой — то, *как он чувствует себя* в повседневности, в своих ежедневных переживаниях.

И влияние дохода на эти две стороны оказывается неодинаковым. Когда речь идёт об общей оценке жизни, рост дохода обычно связан с её повышением: человеку кажется, что его жизнь в целом налаживается. Но когда речь идёт о повседневном эмоциональном состоянии, здесь влияние денег имеет свои пределы. После определённого уровня их увеличение уже не приносит столь ощутимого повышения внутреннего благополучия, как раньше.

Иными словами, наличие денег может усиливать ощущение, что «всё в жизни складывается неплохо», но при этом не гарантирует пропорционального роста душевного спокойствия, радости и внутренней наполненности.

Если говорить совсем просто, деньги нередко помогают человеку думать: «Я живу достойно, моя жизнь устроена». Но это ещё не означает, что внутри появится спокойствие. Можно иметь внешнюю устойчивость и при этом продолжать жить с тревогой, напряжением и внутренней пустотой.

И это важно не только как общее рассуждение. Для нашей модели это принципиально. Потому что человек чаще всего начинает выстраивать внутреннюю опору именно в тот момент, когда замечает болезненное противоречие: внешне всё вроде бы правильно, разумно, социально одобряемо, а внутри — тяжело. И это не редкость, а очень распространённый жизненный опыт.

Есть ещё один важный момент. Низкий доход действительно усиливает страдания, особенно когда человек сталкивается с тяжёлыми обстоятельствами. Бедность — это не романтизм и не признак особой духовной глубины. Бедность — это постоянное напряжение. Она ограничивает человека, сужает пространство возможных решений, уменьшает свободу выбора. А это напрямую связано с той основой, о которой мы говорим. Когда ресурсов мало, количество доступных ходов действительно становится меньше. И именно поэтому в таких условиях особенно важна способность видеть не один путь, а несколько, потому что какой-то из них может оказаться недоступным, но это ещё не означает, что выхода нет вовсе.

Тем не менее следует отметить, что и высокий доход сам по себе не приносит внутреннего покоя автоматически. Почему? Потому что спокойствие зависит не только от количества ресурсов. Оно связано ещё и с тем, как человек соотносит себя с другими людьми.

И здесь мы подходим к теме сравнения.

Статус и влияние так притягательны во многом потому, что обещают внутреннее чувство безопасности. Человеку может казаться: если я выше других по положению, если я значимее, заметнее, сильнее, значит, я защищён в большей степени. Но это лишь иллюзия. Дело в том, что статус существует только в сравнении. А сравнение не знает предела.

Человек по самой своей природе склонен соотносить себя с другими, особенно тогда, когда ему трудно опереться на ясные внутренние критерии. Само по себе сравнение — не недостаток и не нравственный изъян. Это естественный механизм психики. Вопрос в другом: как именно человек сравнивает себя с другими. Иногда сравнение помогает расти. Например, когда человек видит чужой опыт как ориентир: **«Так тоже можно. Я могу у этого поучиться. Я вижу направление»**. Такое сравнение помогает двигаться. Но бывает и другое сравнение — разрушающее. В нём человек делает вывод: «У другого лучше, значит, со мной что-то не так». И тогда сравнение перестаёт быть ориентиром и превращается в вердикт, навешивание ярлыков и самокритику.

Именно это нередко делает несчастными даже тех людей, у которых много денег и возможностей. Причина в том, что с увеличением благосостояния обычно меняется и круг сравнения. Сначала человек сравнивает себя с ближайшим окружением. Потом — с более успешными людьми. Потом — с теми, кто кажется недостижимо сильным и влиятельным. И чувство полного удовлетворения так и не приходит.

В социальной психологии есть понятие относительной обделённости. Суть его в том, что человек ощущает себя ущемлённым не обязательно потому, что у него действительно мало, а потому, что он сравнивает себя с другим уровнем, который становится для него меркой. И тогда даже при вполне благополучной жизни он может чувствовать себя лишённым, обойдённым, обделённым. И наоборот: человек может иметь не так много, но при этом сохранять чувство удовлетворённости, если его внутренние ориентиры остаются устойчивыми, а сравнение не разрушает его изнутри.

Это не означает, что человеку следует смиряться с нехваткой или убеждать себя в отсутствии каких-либо потребностей. Смысл в другом: внутреннее благополучие определяется не

только тем, чем человек обладает, но и тем, как он воспринимает собственную жизнь, с чем её сравнивает и какой смысл придаёт своему положению.

Отсюда становится понятнее и тема власти.

Иногда человек стремится к власти вовсе не потому, что в нём много жёсткости или враждебности. Иногда за этим стоит страх. Власть начинает казаться способом победить неопределённость. Человеку как будто кажется: «Если я смогу управлять другими, значит, я смогу управлять и самой жизнью». Но жизнь всё равно не подчиняется полному контролю.

И тогда человек попадает в ловушку собственной системы. Ему нужно всё больше влияния, всё больше контроля, всё больше подтверждений своей силы. Но чувство удовлетворённости всё не наступает. Потому что дело оказывается не во внешних возможностях как таковых, а во внутренней тревоге перед неизвестным. А неизвестность — это не сбой жизни, а её неотъемлемая часть.

Получается, что стремление к власти иногда становится попыткой справиться со страхом неизвестности через контроль над другими людьми. Но такая стратегия не приносит настоящего спокойствия.

Очень важны и данные отечественных исследований, которые показывают, насколько тесно переживание благополучия связано не только с реальным материальным положением, но и с субъективным восприятием своего статуса. Исследования свидетельствуют о том, что недовольство степенью удовлетворения материальных потребностей связано с экономической тревогой, ощущением недостатка и внутренним чувством обделённости. При этом зависть может становиться важным звеном, которое усиливает это внутреннее напряжение.

Почему это важно именно для нашей модели?

Потому что в ней психологическое благополучие понимается не как сумма денег, не как положение в обществе и не как власть над другими, а как внутренняя удовлетворённость и способность действовать. Исследования здесь помогают опереться на реальные факты: да, объективные условия жизни имеют значение. Но не меньшее значение имеют внутренние переживания человека — его тревога, сравнение себя с другими, чувство нехватки, стыда, недостаточности.

И здесь особенно важен ещё один момент — самокритика и внутреннее обесценивание.

Человек может иметь много. Может быть успешным, обеспеченным, заметным. Но если внутри постоянно звучит голос: «этого мало», «ты недостаточно хорош», «ты всё равно хуже других», «этого ещё не хватает», то всё внешнее превращается в бесконечную гонку.

И тогда человек перестаёт жить, а начинает бесконечно доказывать себе и миру, что он чего-то стоит.

### **Практическая часть: как отличить ресурсы от гонки за мечтами**

Предлагаем вам упражнение, которое часто помогает обрести большую ясность.

Сначала напишите, **что именно дают вам деньги.**

Не в общих словах, не расплывчато, а очень конкретно.

Например: безопасность, свободу выбора, возможность лечиться, отдыхать, помогать близким, чувствовать большую самостоятельность и меньше зависеть от обстоятельств или других людей.

В этом нет ничего постыдного. Это нормально. Деньги действительно могут давать человеку важные жизненные опоры.

Теперь перейдите ко второму шагу и задайте себе более глубокий вопрос: **что именно вы пытаетесь закрыть или заглушить с помощью денег?**

Вот здесь часто начинается самое важное.

Иногда человек стремится к деньгам не только ради удобства, свободы или стабильности. Иногда с их помощью он пытается справиться с внутренними переживаниями: с чувством собственной неполноценности, со страхом быть отвергнутым, со стыдом, с тревогой перед будущим, с болезненной потребностью любой ценой доказать свою значимость.

Важно понимать: деньги в этом не виноваты. Они просто становятся средством, с помощью которого человек пытается залечить внутреннюю рану.

И тогда появляется третий шаг.

Спросите себя: *если бы эти тяжёлые внутренние переживания стали слабее, как бы изменилась моя финансовая цель?*

Она бы совсем исчезла? Или осталась бы, но стала спокойнее, реалистичнее, доброжелательнее ко мне?

Это очень важный вопрос.

Потому что цель, основанная на страхе, почти всегда делает человека внутренне несчастным, даже если он движется к ней быстро и внешне успешно.

А цель, основанная на ценностях, становится частью качественной, осмысленной жизни.

### **Выводы**

Деньги, положение и влияние, безусловно, играют важную роль как жизненные ресурсы. Однако они не являются залогом внутреннего спокойствия, потому что оно зависит от многих факторов: от того, как мы сравниваем себя с окружающими, какие критерии используем для оценки своей жизни, что воспринимаем как недостаток или лишение, насколько хорошо справляемся с неопределенностью и как относимся к себе — с жестокостью или с заботой.

В следующей главе мы перейдём к отечественному контексту исследований субъективного благополучия и более детально соотнесём её с новой моделью внутренней опоры.

### **Субъективное благополучие:**

#### **отечественная исследовательская позиция и новый взгляд**

Есть две распространённые ошибки, которые люди часто совершают, когда читают о благополучии.

Первая состоит в том, что благополучие воспринимается как тема, касающаяся только благополучных и обеспеченных обществ, будто речь идёт исключительно о комфорте, удовольствиях и удобстве.

Вторая ошибка — стремление свести благополучие к одному показателю: к доходу, к семейному положению, к наличию детей, к профессии или к какому-то одному «правильному» качеству личности.

Но реальная жизнь всегда устроена сложнее.

Именно поэтому отечественная позиция исследований субъективного благополучия так важна. Её ценность в том, что она удерживает в центре внимания сразу несколько значимых вещей: социальную ситуацию, в которой живёт человек, его собственную активность и благополучие как сложное, многосоставное явление, которое нельзя объяснить одной причиной.

### **Почему важно опираться на отечественную традицию**

Эта книга на русском языке.

Для русскоязычного читателя.

Для человека, живущего в культурной среде, где учитываются традиционные ценности высшего порядка, такие как долг, честь, семья и другие. Но в то же время очень легко становятся нормой слова: «терпи», «соберись», «не жалуйся», «не распускай себя».

И если мы будем говорить о благополучии только через язык зарубежных измерительных подходов, мы неизбежно потеряем часть важного смысла. Потому что в российских условиях благополучие очень часто формируется на фоне нестабильности, тревожности и непредсказуемости внешней жизни. Социальная, политическая, экономическая неопределённость, нестабильность среды, экологические и бытовые обстоятельства — всё это становится фоном, на котором человек пытается сохранить себя и своё внутреннее равновесие.

И это особенно важно для новой модели. Потому что внутренняя опора нужнее всего именно там, где окружающие люди не придают достаточного значения внешней опоре. И поэтому очень важно иметь развитую способность выдерживать неопределённость как одно из ключевых условий движения вперед и осуществления жизненных планов.

### **Р. М. Шамионов: благополучие как сложное и многосоставное явление**

В работах Р. М. Шамионова и Т. В. Бесковой подчёркивается важная проблема: исследования субъективного благополучия долгое время опирались на разрозненные способы измерения, каждый из которых отражал лишь отдельную сторону этого явления. Именно поэтому предлагается такой подход, который позволяет охватывать разные стороны благополучия и рассматривать его не как нечто однородное, а как сложное образование, включающее несколько взаимосвязанных компонентов.

Для нашей модели благополучия это особенно важно. Потому что предложенная нами модель строится именно на этой мысли: психологическое благополучие нельзя свести только к эмоциям или только к общей оценке жизни.

Мы вводим в его основу более широкий круг способностей:

- умение расширять поле возможных решений;
- умение выстраивать план;
- умение воплощать задуманное;
- умение перестраиваться при изменении обстоятельств;
- умение сохранять себя в процессе трудностей.

Именно поэтому авторская модель представляет собой естественное развитие той исследовательской позиции, которая уже существует в отечественной психологии: **благополучие имеет системный, многомерный характер и не ограничивается одним или двумя показателями.**

### **Социокультурная обусловленность и критерии благополучия**

Р. М. Шамионов обращает внимание на то, что критерии субъективного благополучия не существуют вне культуры и социальной среды. Иначе говоря, представления человека о том, что значит жить хорошо, быть благополучным, чувствовать удовлетворённость, всегда формируются в определённом общественном и культурном контексте.

Это особенно важно для авторской мысли о позитивной картине мира и стремлении к лучшему. Потому что позитивная картина мира — это не наивная убеждённость в том, что всё обязательно будет хорошо.

Скорее, это способность сохранять внутреннее направление даже тогда, когда внешняя среда остаётся нестабильной, противоречивой или непредсказуемой.

И здесь важно подчеркнуть следующее: **психологически благополучный человек — это не тот, у кого нет трудностей, а тот, кто способен оставаться действующим лицом собственной жизни в тех условиях, в которых он реально находится.**

### **Благополучие и активность: не только чувствовать, но и жить**

В более поздних исследованиях Р. М. Шамионов обращается к рассмотрению взаимосвязи субъективного благополучия с различными формами человеческой активности. Уже

сама постановка данного вопроса выявляет принципиально важное положение: благополучие не сводится исключительно к внутреннему переживанию, оно во многом определяется и поддерживается тем, как человек действует, какой выбор делает и каким образом реализует себя в повседневной жизни.

Этот подход во многом созвучен предлагаемой модели. В массовом сознании благополучие нередко интерпретируется упрощённо — как состояние комфорта, хорошего самочувствия или позитивного эмоционального фона. Однако подобное понимание оказывается ограниченным, поскольку игнорирует деятельностный аспект человеческого существования.

В рамках авторской модели благополучие рассматривается значительно шире: как единство внутреннего переживания и активного способа бытия в мире. Это не только ощущение удовлетворённости жизнью, но и способность человека выстраивать свой жизненный путь, принимать решения и действовать в соответствии с ними.

Таким образом, можно обоснованно утверждать, что модель учитывает как эмоциональное состояние личности — то, каким образом человек субъективно оценивает свою жизнь в целом, — так и поведенческое измерение. При этом центральное место в ней занимает именно практическая составляющая: **способность видеть возможные пути, ориентироваться в них и последовательно двигаться вперёд, реализуя выбранные стратегии.**

### **Почему зависть и сравнение должны стать частью разговора о благополучии**

Отечественные исследования, связанные с именем Р. М. Шамяникова, уделяют значительное внимание таким психологическим феноменам, как зависть, социальное сравнение и соперничество. В этих работах показано, что данные явления отнюдь не второстепенны или периферийны — напротив, они тесно связаны с субъективным благополучием личности и во многом определяют его динамику.

Такое положение имеет принципиальное значение для нашей модели благополучия. Современный человек существует в условиях, когда сравнение с другими людьми стало практически непрерывным процессом. Благодаря цифровой среде и социальным сетям он ежедневно сталкивается с множеством чужих жизненных сценариев, достижений, образов успеха и представлений о «норме». Эти образы часто фрагментарны и идеализированы, однако они неизбежно становятся точками сопоставления с собственной жизнью. В такой ситуации игнорирование темы сравнения и зависти в модели внутренней опоры существенно ограничило бы её применимость. Без учёта этих феноменов модель рискует оказаться чрезмерно абстрактной и оторванной от реального психологического опыта человека.

Вместе с тем в нашей концепции уже намечен важный поворот: сравнение рассматривается не как источник самоуничтожения, а как возможная точка отсчёта. Это направление можно и нужно развивать. Прежде всего, важно подчеркнуть, что сравнение само по себе является естественным и неизбежным психическим механизмом. Оно выполняет адаптивную функцию, помогая человеку ориентироваться в социальной среде, соотносить свои возможности с внешними условиями и выстраивать цели. Проблема возникает не в самом факте сравнения, а в том, как оно переживается и интерпретируется. Когда сравнение начинает восприниматься через призму собственной недостаточности, обделённости, несправедливости или унижения, оно превращается в фактор, нарушающий субъективное благополучие изнутри. В этом случае оно перестаёт выполнять ориентирующую функцию и становится источником внутреннего давления и самообесценивания.

Именно здесь внутренняя опора приобретает ещё одно важное измерение — способность преобразовывать сравнение. Речь идёт о навыке возвращать его в такую форму, при которой оно способствует движению вперёд, а не разрушает внутреннюю устойчивость. При этом задача состоит не в том, чтобы полностью отказаться от сравнения — это невозможно и психологически нецелесообразно. Гораздо важнее научиться использовать сравнение таким образом,

чтобы оно становилось инструментом развития. В этом контексте сравнение может выступать как ориентир, помогающий видеть возможные направления роста, расширять представление о собственных возможностях и формировать реалистичные, но вдохновляющие цели.

Таким образом, в рамках нашей модели внутренняя опора включает не только устойчивость к негативным последствиям сравнения, но и активное переосмысление этого механизма — превращение его из источника внутреннего приговора в ресурс личностного движения и развития.

### **Ваш вклад: модель благополучия как способность видеть варианты**

Если соединить зарубежные и отечественные исследовательские подходы, становится особенно заметной оригинальность нашей модели. Она возникает не просто как ещё одна интерпретация уже известных идей, а как следующий шаг в их осмыслении и объединении.

Мы не ограничиваемся утверждением того, что благополучие является многосоставным феноменом. Этот тезис сам по себе уже стал общепринятым. Вместо этого мы формулируем более точный и принципиальный вопрос: **какой именно внутренний компонент может выступать в качестве ядра, способного запускать и поддерживать остальные элементы благополучия?**

Наш ответ заключается в следующем: таким ядром является способность человека видеть различные варианты действий в ситуации. Но речь идёт не об автономном навыке, а о целостной системе взаимосвязанных возможностей. Это и умение обнаруживать альтернативы, и способность преобразовывать их в реалистичный план, и готовность переходить к действию. Это также гибкость — способность перестраиваться при изменении обстоятельств — и одновременно умение сохранять внутреннее равновесие в процессе этих изменений. Именно такая постановка позволяет рассматривать нашу модель как связующее звено между рядом ключевых исследовательских направлений. С одной стороны, она соотносится с подходами, в которых благополучие понимается через эмоциональное состояние человека и его общую оценку собственной жизни. С другой — она перекликается с представлениями о качестве жизни как о системе различных жизненных сфер и субъективного восприятия своего положения в них.

Кроме того, наша модель согласуется с исследованиями преодоления трудностей, где благополучие связывается со способностью справляться с ситуациями, выходящими за пределы доступных ресурсов. Она также близка к концепциям смысла жизни, в которых подчёркивается сочетание внутренней направленности и умения видеть пути достижения целей. К этому добавляется связь с идеей веры человека в собственную действенность — убеждённость в том, что он способен влиять на ход своей жизни. Не менее важно и единство с понятием психологической гибкости как умением изменять способы действия в ответ на изменяющиеся условия.

Наконец, наша модель включает в себя и те подходы, которые подчёркивают значимость доброжелательного и бережного отношения к себе, особенно в ситуациях ошибок и неудач, когда внутренняя поддержка становится критически важной.

Все эти идеи сходятся в единой авторской системе. Эта система не является абстрактной конструкцией: она остаётся динамичной, поскольку описывает реальные психологические процессы; практичной — так как может быть применена в повседневной жизни; и, что особенно важно, она не требует идеальных условий для своего запуска. Она начинает работать там, где человек уже находится, опираясь на доступные ему внутренние ресурсы и постепенно расширяя их.

### **Небольшая практика: пять вопросов внутренней опоры**

Мы предлагаем короткую самодиагностику, которая поможет внимательнее посмотреть на собственные способы думать, действовать и справляться с трудностями. Это не оценка

«правильно — неправильно», а инструмент для осознанного и бережного наблюдения за собой. Лучше выполнять эту практику письменно: так ответы становятся более ясными и осознанными.

**Первый вопрос — о вариантах.**

Когда мне трудно, сколько возможных путей я обычно вижу? Один? Два? Несколько?

Важно не только количество, но и сам факт наличия выбора. Если вы замечаете, что чаще всего видите только один путь или не видите ни одного — это не повод для самокритики. Это сигнал, что есть зона, которая нуждается в развитии. Способность видеть варианты — не врождённый дар, а навык, который можно постепенно укреплять.

**Второй вопрос — о плане.**

Умею ли я превращать найденный вариант в конкретный ближайший шаг?

Или моя жизнь колеблется между хаотичными действиями и попытками сразу построить слишком большой, неподъёмный план «на всё будущее»?

Здесь важно обратить внимание на переход от идеи к действию. Внутренняя опора усиливается тогда, когда человек способен переводить общее направление в понятные, осуществимые шаги.

**Третий вопрос — о действии.**

Способна ли я делать маленькие шаги, даже если мне страшно?

Или я откладываю движение, ожидая, что сначала появятся полная уверенность, спокойствие и идеальное внутреннее состояние?

Этот вопрос касается одной из самых распространённых ловушек: ожидания «подходящего момента». На практике же движение часто начинается не после исчезновения тревоги, а вместе с ней.

**Четвёртый вопрос — о перестройке.**

Если задуманное не получилось, умею ли я искать другой способ?

Или я застреваю в одном варианте, а затем начинаю обвинять себя?

Здесь проявляется гибкость — способность менять стратегию без разрушения внутреннего отношения к себе. Это ключевой элемент устойчивости.

**Пятый вопрос — о равновесии.**

Как я обращаюсь с собой после ошибки?

Как с живым, уязвимым человеком, который нуждается в поддержке?

Или как с противником, которого нужно наказать?

Этот вопрос касается качества внутреннего диалога. Именно он во многом определяет, восстанавливается ли человек после трудностей или, напротив, теряет силы.

Если при ответе на эти вопросы возникает ощущение: «Да, это действительно про меня», — значит, мы приближаемся к сути. Внутренняя опора не строится из абстрактных идей или красивых формулировок. Она складывается из множества небольших внутренних механизмов: привычных способов воспринимать ситуацию, принимать решения, действовать, реагировать на неудачи и возвращаться в равновесие.

И важное уточнение: эти механизмы не заданы раз и навсегда. Их можно развивать. Постепенно, шаг за шагом, через внимание к себе и небольшие изменения в повседневных реакциях человек формирует более устойчивую, гибкую и поддерживающую внутреннюю основу.

**Выводы**

Отечественная позиция исследования субъективного благополучия даёт нам важные теоретические и практические основания. Она позволяет увидеть значимость контекста, в котором живёт человек, подчёркивает многомерный характер благополучия и его неразрывную связь с реальной жизнью, повседневным опытом и конкретными условиями существования.

Наш вклад заключается в ином подходе: мы предлагаем чёткое внутреннее ядро и практический цикл, через который благополучие можно не только осмыслить, но и постепенно выстроить в собственной жизни. Этот цикл включает последовательные звенья: **варианты — план — действие — перестройка — равновесие**. Именно в их взаимосвязи формируется динамичная, работающая система внутренней опоры.

Во второй части книги мы последовательно и подробно раскроем каждый из компонентов. Это позволит не только понять предложенную модель на уровне идеи, но и начать применять её на практике, в реальных жизненных ситуациях. Психологическое благополучие — это не абстрактная концепция и не разовое состояние, а навык возвращаться к себе снова и снова. Именно из этой точки становится возможным вновь увидеть путь и продолжить движение.

## **Часть II Модель внутренней опоры психологического благополучия**

Модель психологического благополучия «внутренняя опора» рассматривает благополучие как интегративное состояние личности, основанное на способности к когнитивной вариативности, то есть умении видеть, конструировать и выбирать различные способы решения жизненных задач, а также последовательно реализовывать их в поведении. В рамках данного подхода психологическое благополучие понимается не как следствие внешних условий, таких как социальный статус, уровень материального обеспечения или наличие власти, а как внутренне детерминированное состояние, включающее субъективное переживание удовлетворённости жизнью, устойчивое эмоциональное равновесие и позитивную направленность восприятия действительности.

Содержательно данная модель опирается на представление о единстве когнитивного, аффективного и поведенческого компонентов психической регуляции. Когнитивный компонент выражается в гибкости мышления, способности к альтернативному видению ситуации, стратегическому планированию и прогнозированию последствий собственных действий. Аффективный компонент включает самопринятие, отсутствие деструктивной самокритики, а также способность поддерживать внутреннюю согласованность и эмоциональную стабильность вне зависимости от внешних обстоятельств. Поведенческий компонент проявляется в активности, направленной на реализацию целей, в способности преодолевать внутренние барьеры, включая страх неудачи, и в готовности переводить намерения в конкретные действия.

Существенным условием формирования и поддержания психологического благополучия в рамках данной модели выступает толерантность к неопределённости, понимаемая как способность сохранять направленность деятельности и принимать решения в условиях неполной информации. В тесной связи с этим находится фрустрационная устойчивость, обеспечивающая сохранение психической стабильности и поведенческой активности при столкновении с препятствиями. Важным аспектом является также способность к гибкой перестройке стратегии поведения, позволяющая при неудачах не прекращать деятельность, а переходить к альтернативным способам достижения цели.

Представленная модель соотносится с ключевыми положениями теории психологического благополучия К. Райфф, в частности с компонентами самопринятия, автономии, личностного роста и способности управлять жизненными обстоятельствами. Она также согласуется с концепциями субъективного благополучия, в которых подчёркивается ведущая роль внутренней оценки человеком собственной жизни и её соответствие индивидуальным ценностям и ожиданиям. При этом подчёркивается, что критерии счастья и благополучия носят индивидуальный характер и не сводятся к универсальным внешним показателям.

В отличие от ряда традиционных подходов, ориентированных преимущественно на эмоциональное состояние или уровень удовлетворённости, данная модель акцентирует внимание на когнитивной вариативности и её поведенческой реализации как центральных механиз-

мах благополучия. Это позволяет рассматривать психологическое благополучие не только как состояние, но и как динамическую систему саморегуляции, обеспечивающую активное, осмысленное и адаптивное функционирование личности в условиях изменяющейся и неопределённой реальности.

Структурная организация данной модели представлена на следующем рисунке. На нём отражена иерархия уровней внутренней опоры и взаимосвязь её основных компонентов.



*Рисунок 1. Модель психологического благополучия «внутренняя опора»*

Рассмотрим каждый уровень модели внутренней опоры психологического благополучия более детально.

### **I. Базовый уровень (аффективно-ценностное ядро)**

## Позитивная установка и субъективное благополучие

Исследования субъективного благополучия показывают, что восприятие человеком собственной жизни никогда не является прямым отражением объективных обстоятельств. Оно всегда опосредовано внутренними процессами — интерпретацией, оценкой, сопоставлением с другими людьми, с прошлым опытом и с ожидаемым будущим. Иными словами, человек оценивает не просто факты своей жизни, а то, какое значение он им придаёт. При этом в процессе этой оценки особую роль играет не столько текущее положение дел, сколько воспринимаемое пространство возможностей. Человек, осмысливая свою ситуацию, неизбежно задаёт (осознанно или неосознанно) ряд вопросов: «Можно ли это изменить?», «Есть ли другие варианты?», «Есть ли шанс на улучшение?», «Есть ли куда двигаться дальше?». Таким образом, субъективное благополучие формируется не только на основе того, что уже есть, но и на основе того, что представляется возможным.

В этом контексте человек оценивает:

- доступные альтернативы (есть ли другие способы действовать или жить иначе);
- возможные улучшения (можно ли сделать ситуацию хотя бы немного лучше);
- варианты изменения ситуации (насколько реальны переходы из текущего состояния в другое).

Если в восприятии человека эти элементы отсутствуют, если ситуация переживается как статичная и неизменяемая, возникает специфическое состояние внутреннего застревания. Оно может сопровождаться ощущением тупика, снижением мотивации, эмоциональной усталостью и утратой перспективы.

Важно отметить, что это состояние не обязательно связано с объективной безвыходностью. Даже в тех случаях, когда возможности существуют, но не распознаются, субъективное переживание остаётся тем же — как будто выхода нет. Именно здесь проявляется тесная связь вариативности с субъективным благополучием. Когда человек не видит альтернатив, его внутренний мир становится жёстким и ограниченным. В нём снижается гибкость, исчезает ощущение движения, усиливается фиксация на текущем положении дел. В результате даже нейтральные или умеренно сложные обстоятельства начинают восприниматься как тяжёлые и подавляющие. В противоположность этому наличие альтернатив, даже если они не идеальны и не гарантируют быстрого результата, уже само по себе изменяет качество переживания. Появляется ощущение открытости, динамики, возможности повлиять на происходящее.

В целом, вариативность выполняет сразу несколько важных функций. Во-первых, она снижает субъективную тяжесть ситуации. Когда есть несколько возможных путей, каждый из них перестаёт восприниматься как единственный и окончательный. Во-вторых, она возвращает способность действовать и влиять на собственную жизнь. Человек начинает ощущать себя не объектом обстоятельств, а их активным участником. В-третьих, она создаёт основу для надежды. Надежда, в данном контексте, возникает вследствие осознаваемых возможностей: если есть варианты, значит, есть куда двигаться.

Если же альтернативы не воспринимаются, формируется противоположная картина. Возникает ощущение застревания — как будто человек находится в точке, из которой невозможно ни выйти, ни изменить её. Это состояние постепенно подтачивает субъективное благополучие, усиливая чувство бессилия и снижая внутреннюю устойчивость.

Таким образом, **субъективное благополучие напрямую связано не только с тем, как человек оценивает свою текущую жизнь, но и с тем, насколько он видит в ней пространство возможных изменений.**

Если альтернатив нет — возникает ощущение застревания.

Если альтернативы есть — появляется пространство для действия. И именно это пространство становится той психологической средой, в которой может разворачиваться внутренняя опора.

### ***Преодоление беспомощности как основа внутренней опоры***

Состояние беспомощности традиционно воспринимается как естественная реакция на сложные, перегруженные или объективно неблагоприятные жизненные обстоятельства. Однако психологические исследования и практический опыт показывают, что это представление лишь частично отражает реальность. Беспомощность возникает не тогда, когда ситуация действительно тяжёлая. Она возникает тогда, когда человек не видит, что в этой ситуации можно сделать. Это принципиально важное различие.

Субъективное переживание собственной способности влиять на происходящее определяется не столько внешними условиями, сколько внутренним восприятием доступных возможностей. Даже в условиях значительных ограничений человек может сохранять ощущение опоры, если он видит хотя бы несколько возможных направлений действия. И, напротив, даже относительно простая ситуация может переживаться как тупиковая, если она воспринимается как «закрытая», не допускающая выбора. Таким образом, можно наблюдать два принципиально разных типа переживания реальности.

С одной стороны, человек может находиться в объективно сложной, многослойной, требующей усилий ситуации, но при этом воспринимать её как вариативную. В его внутреннем поле присутствуют альтернативы: он может выбирать, пробовать, корректировать свои действия. В этом случае сохраняется ощущение определённого контроля — не обязательно над самой ситуацией, но над собственными шагами внутри неё. Это ощущение и становится основой внутренней устойчивости.

С другой стороны, человек может оказаться в ситуации, которая с точки зрения внешнего наблюдателя выглядит вполне разрешимой или даже простой. В то же время, если в его восприятии отсутствуют варианты, если он не видит ни одного возможного шага, ситуация начинает переживаться как безысходная. Возникает ощущение тупика, сопровождающееся снижением активности, ростом тревоги и утратой веры в возможность изменений. Именно в этом смысле беспомощность является не столько характеристикой ситуации, сколько состоянием восприятия.

Она формируется там, где исчезает ощущение выбора. Когда человек внутренне концентрируется на единственном сценарии, особенно если этот сценарий воспринимается как негативный или нежелательный, его психическая система начинает работать в режиме ограничения. Снижается способность к поиску решений, уменьшается гибкость мышления, усиливается эмоциональное напряжение. Постепенно формируется замкнутый круг: чем меньше человек видит вариантов, тем меньше он действует, а чем меньше он действует, тем более безвыходной начинает казаться ситуация.

Вариативность, напротив, размыкает этот круг. Даже минимальное расширение поля возможных действий способно изменить переживание ситуации. Появление хотя бы одного дополнительного варианта уже снижает жёсткость восприятия, возвращает ощущение движения и создаёт пространство для выбора. При этом важно, что речь идёт не о наличии «идеального решения», а о самой возможности рассматривать альтернативы.

Следовательно, вариативность выступает прямым антиподом беспомощности. Она не обязательно устраняет трудности, она меняет способ их переживания. Человек перестаёт быть пассивным объектом обстоятельств и начинает воспринимать себя как участника процесса, способного выбирать направление движения. Отсюда следует ключевой вывод, имеющий фун-

даментальное значение для всей модели внутренней опоры: **внутренняя опора начинается не с ресурсов, а с восприятия возможностей.**

Ресурсы, безусловно, важны. Однако они начинают работать только тогда, когда человек способен увидеть, куда и как их можно приложить. Без этого даже значительные ресурсы могут оставаться неиспользованными.

Восприятие возможностей, в свою очередь, может формироваться и развиваться. Это не фиксированная характеристика, а динамический процесс, связанный с мышлением, вниманием и опытом. Чем чаще человек тренирует способность замечать альтернативы, тем устойчивее становится его внутренняя позиция.

В этом смысле развитие вариативности — это не второстепенный навык, а один из центральных механизмов преодоления беспомощности.

И именно с него начинается восстановление внутренней опоры.

## **Сравнение самосострадания и самокритики**

### **Поток внутренних мыслей**

Каждый человек постоянно находится во внутреннем взаимодействии с собой. Этот процесс непрерывен и проявляется в мыслях, оценках, реакциях и интерпретации происходящего. Поток внутренних мыслей сопровождает любое действие — до его начала, в процессе и после завершения. Он может принимать разные формы: комментария, оценки, поддержки или анализа. Именно он во многом определяет качество внутреннего состояния.

По своей сути поток внутренних мыслей выполняет регулирующую функцию. Он влияет на то, как человек воспринимает ситуацию, на уровень напряжения, готовность действовать и способность восстанавливаться после трудностей. При этом он может развиваться в двух направлениях. С одной стороны, поток внутренних мыслей может быть поддерживающим. В этом случае он помогает сохранять ясность, снижать напряжение, удерживать направление и продолжать движение. Такой формат отличается вниманием к себе, уважением к собственным усилиям и умением видеть происходящее в целом. С другой стороны, он может становиться критичным и жёстким. Тогда внимание сосредотачивается на недостатках, усиливается внутреннее напряжение, снижается устойчивость и ограничивается способность двигаться вперёд.

Важно учитывать, что поток внутренних мыслей формируется постепенно — под влиянием привычных способов мышления, усвоенных установок и опыта взаимодействия с окружающей средой. Однако он не является неизменным. Человек может со временем трансформировать его, развивая более поддерживающий и устойчивый способ внутреннего общения. Таким образом, поток внутренних мыслей можно рассматривать как один из ключевых механизмов внутренней опоры.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.