

АЛЕКСАНДР ЗЛАТОЗАРОВ

---

# Внутренняя опора самому себе



# Александр Златозаров

## Внутренняя опора самому себе

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72480988](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72480988)*

*ISBN 9785006798120*

### Аннотация

Что же такое внутренняя опора? Это не отсутствие нужды в других. Это не холодность, отстранённость, отказ от близости. Это, напротив, способность быть с собой настолько честно и мягко, что ты перестаёшь бояться одиночества. Это устойчивость, которая не рушится при критике. Это доверие к себе, даже когда ты сомневаешься. Это знание: я могу пройти через трудное, я могу принять решение, я могу ошибиться – и при этом остаться в себе.

# Содержание

Часть 1. Когда опоры исчезают	9
Зависимость от внешнего одобрения	10
Кризисы, которые обнажают внутреннюю пустоту	12
Почему нельзя полагаться только на других	14
Часть 2. Основы внутренней опоры	16
Осознанность как точка опоры	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Внутренняя опора самому себе

**Александр Златозаров**

© Александр Златозаров, 2025

ISBN 978-5-0067-9812-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Мы растём в мире, где нас учат искать опору снаружи. Ещё в детстве мы узнаём, что одобрение родителей, похвала учителей, признание сверстников – это знаки того, что мы хороши, что мы на правильном пути. Позже эти ориентиры меняются: оценка начальника, реакция партнёра, количество лайков, мнение друзей. Мы привыкаем к тому, что наше внутреннее состояние зависит от внешних сигналов. И когда этих сигналов нет – когда нас не хвалят, не замечают, не поддерживают – мы чувствуем пустоту, сомнение, потерю себя.

Это не слабость. Это закономерный результат воспитания, культуры, системы, в которой ценность человека часто измеряется не его внутренним состоянием, а тем, что он даёт другим и что получает взамен. Мы учимся быть полезными,

соответствовать, угодить. Но в этом процессе теряется нечто фундаментальное – умение быть с собой. Умение чувствовать себя в порядке, даже если никто не сказал «ты молодец». Умение принимать решение, не спрашивая разрешения. Умение стоять на ногах, когда вокруг шторм.

И тогда наступает момент, когда внешняя поддержка исчезает. Бывает, это происходит резко – через потерю отношений, увольнение, болезнь. Иногда – постепенно: вы замечаете, что никто не может вас понять до конца, что даже самые близкие люди устают, ошибаются, уходят. И вы остаётесь один на один с собой. В этот момент многие сталкиваются с разочарованием. Не потому что другие плохи, а потому что надежда на то, что кто-то другой сделает нас целостными, – иллюзия. Поддержка других бесценна, но она не может заменить внутреннюю опору. Потому что опора – это не то, что дают. Это то, что вы строите.

Что же такое внутренняя опора? Это не отсутствие нужды в других. Это не холодность, отстранённость, отказ от близости. Это, напротив, способность быть с собой настолько честно и мягко, что ты перестаёшь бояться одиночества. Это устойчивость, которая не рухнет при критике. Это доверие к себе, даже когда ты сомневаешься. Это знание: я могу пройти через трудное, я могу принять решение, я могу ошибиться – и при этом остаться в себе.

Внутренняя опора – это не постоянное состояние уверенности. Это умение возвращаться к себе. Это навык слышать свой внутренний голос, даже когда он тихий. Это способность не бежать от тревоги, а оставаться с ней, не теряя себя. Это не отсутствие боли, а умение её пережить, не разрушая себя.

И здесь важно понимать разницу между одиночеством и внутренней самостоятельностью. Одиночество – это страдание от отсутствия связи. Оно болезненно, оно сжимает грудь, оно говорит: «меня не хватает». Внутренняя самостоятельность – это не про отсутствие, а про наличие. Это когда ты с собой, и этого достаточно. Ты можешь быть рядом с другими, но не зависеть от них для своего внутреннего равновесия. Ты можешь просить поддержки, но не требовать её как условия существования. Ты можешь любить, но не цепляться. Это не изоляция – это свобода.

Цель этой книги – помочь вам выстроить такую опору. Не за один день, не через волевое усилие, а через малые, осознанные шаги. Через практики, которые постепенно меняют ваше отношение к себе. Через понимание, что вы уже обладаете всем необходимым: вашим дыханием, вашим вниманием, вашей способностью чувствовать, замечать, выбирать. Эта книга – не о том, как стать сильным. Она о том, как пе-

рестать бороться с собой. О том, как научиться быть своим союзником, а не критиком. О том, как сделать так, чтобы ваша основа не зависела от погоды на улице, от настроения другого человека, от успеха или неудачи.

В этих страницах вы не найдёте волшебных решений. Но вы найдёте то, что реально работает: простые, проверенные временем и психологией подходы. Они не требуют денег, специальных условий, идеальных обстоятельств. Они доступны каждому, здесь и сейчас. Вы можете начать с одного дыхания, с одного мягкого слова к себе, с одного решения не уходить от своей боли.

Потому что внутренняя опора – не награда за выдержку. Это процесс. Это выбор, который можно делать снова и снова. И каждый раз, когда вы выбираете себя, когда вы остаётесь с собой, когда вы говорите себе: «я здесь, я с тобой» – вы становитесь чуть сильнее, чуть свободнее, чуть ближе к себе. И в этом – не только устойчивость. В этом – возможность жить по-настоящему. Не по чужим ожиданиям. Не в поиске подтверждения. А изнутри. С опорой. На себе.



# Часть 1. Когда опоры исчезают

Есть моменты в жизни, когда земля уходит из-под ног. Не потому что что-то кардинально изменилось внешне, а потому что рушится то, на чём вы строили своё ощущение стабильности. Вы можете потерять работу, отношения, близкого человека – или ничего такого не происходит, но вдруг почувствовать: вы больше не знаете, кто вы. Это не депрессия, не слабость, не крах. Это пробуждение к одной из самых важных истин: если вся ваша внутренняя устойчивость держалась на внешних опорах, рано или поздно вы столкнётесь с их исчезновением. И тогда встает вопрос: а кто вы, когда никто не говорит, что вы хороши?

# Зависимость от внешнего одобрения

Потребность в признании не появляется вдруг. Она формируется с самого детства, постепенно, незаметно. Ещё маленьким вы замечаете: когда вы делаете то, что нравится родителям, они улыбаются, обнимаются, хвалят. Когда вы плачете – вас могут успокоить, а могут сказать: «не нить». Когда вы проявляете эмоции – вас направляют, корректируют, иногда игнорируют. Вы учитесь ассоциировать любовь и безопасность с соответствием. Вы не осознаёте этого, но в глубине закрепляется установка: «я достоин любви, только если я правильный».

С годами эта модель переходит в другие сферы. В школе – хорошая оценка становится подтверждением вашей ценности. В подростковом возрасте – внимание сверстников, вхождение в группу. Потом – признание на работе, реакция партнёра, количество подписчиков. Вы не просто хотите быть успешным – вы хотите, чтобы кто-то сказал: «ты молодец». Вы начинаете измерять своё состояние по тому, как вас воспринимают другие. Ваша самооценка становится зависимой от внешних отзывов. И чем сильнее эта зависимость, тем хрупче вы становитесь.

Последствия проявляются тихо, но постоянно. Появляет-

ся тревожность: вы боитесь сказать не то, сделать не так, выглядеть глупо. Вы перепроверяете сообщения, анализируете реакции, ловите каждый намёк. Неуверенность становится фоном: вы сомневаетесь в своих решениях, ждёте подтверждения, боитесь ошибиться. Потому что ошибка – это не просто неудача, это угроза вашему ощущению ценности. Вы начинаете избегать рисков, прячетесь за масками, стараетесь быть тем, кого будут одобрять.

Со временем вы теряете контакт с собой. Вы уже не знаете, чего хотите на самом деле. Вы не слышите своего «да» и «нет». Вы действуете не из внутреннего побуждения, а из стремления избежать осуждения или получить одобрение. И в этот момент вы становитесь не хозяином своей жизни, а исполнителем чужих ожиданий. При этом вы можете быть успешным, любимым, окружённым – и всё равно чувствовать пустоту. Потому что то, что двигало вами, – не внутренняя цель, а внешнее подтверждение.

# Кризисы, которые обнажают внутреннюю пустоту

Кризисы не случаются, чтобы сломать вас. Они случаются, чтобы показать, на чём вы стоите. И когда внешняя опора исчезает – будь то разрыв отношений, увольнение, смерть близкого – вы вдруг оказываетесь перед собой. Без ролей, без статуса, без функции. И в этот момент возникает вопрос, который невозможно проигнорировать: «а кто я теперь?»

Потеря работы – это не только потеря дохода. Это потеря идентичности. Вы больше не «тот, кто много работает», не «специалист», не «надёжный сотрудник». Вы – просто человек, который сейчас не работает. И если вся ваша самооценка была связана с профессией, вы можете почувствовать себя никчёмным, даже если объективно всё в порядке.

Потеря отношений – особенно тех, в которых вы были «второй половинкой», «поддержкой», «той самой» – обнажает ещё большую пустоту. Вы больше не нужен так, как раньше. Вы больше не вписываетесь в чью-то жизнь. И в этот момент может возникнуть ощущение, будто вы исчезли. Не физически, а внутренне. Как будто часть вас, которую вы знали, умерла. И вы не знаете, как жить дальше, потому что не знаете, кто вы без этого.

Потеря близкого человека – самое глубокое испытание. Это не только горе. Это потеря зеркала. Человек, который знал вас давно, помнил вас, подтверждал ваше существование, – ушёл. И вдруг вы замечаете, что не можете вспомнить, как звучит ваш внутренний голос. Вы привыкли чувствовать себя через его взгляд, его слова, его присутствие. А теперь – тишина. И в этой тишине вы сталкиваетесь с собой. Возможно, впервые за долгое время.

Эти кризисы болезненны. Но в них есть возможность. Они обнажают то, что было скрыто: отсутствие внутренней опоры. Они показывают: нельзя строить дом на земле, которая может сдвинуться. И если вы не хотите снова оказаться в пустоте, придётся научиться опираться на себя.

# **Почему нельзя полагаться только на других**

Люди – не опора. Они – поддержка. Важная, ценная, необходимая. Но не постоянная. Люди устают. Они болеют. Они меняются. Они уходят – по собственному желанию, по обстоятельствам, по смерти. Они не могут быть всегда рядом. Они не могут всегда понимать. Они не могут всегда быть сильными, чтобы держать вас. Ожидать от другого, что он будет вашей основой, – значит обрекать и его, и себя на разочарование.

Когда вы строите свою устойчивость на другом человеке, вы делаете его ответственным за ваше состояние. Вы начинаете требовать от него больше, чем он может дать. Вы обижаетесь, когда он устаёт, когда не замечает вашей боли, когда хочет побыть один. Вы чувствуете себя преданным, когда он не справляется с ролью «спасателя». Но это не его вина. Он никогда не был создан, чтобы быть вашей опорой. Он – человек, со своими границами, своими трудностями, своими потребностями.

Именно поэтому важно не искать замену, а начать строить внутри. Внутренняя опора – это не отказ от других. Это возможность быть с ними из изобилия, а не из нужды. Когда вы

опираетесь на себя, вы можете любить, не цепляясь. Можете просить помощи, не требуя. Можете быть рядом, не теряя себя. Вы становитесь не менее уязвимым – но более свободным.

Потому что опора – это не то, что кто-то даёт. Это то, что вы культивируете. Это привычка возвращаться к себе. Это умение слышать: «я здесь». Это выбор: даже если никто не сказал, что я хорош – я остаюсь с собой. Даже если я ошибся – я не исчез. Даже если я устал – я не сломался.

Когда внешние опоры исчезают, это не конец. Это приглашение. Приглашение перестать искать подтверждение и начать строить основу. Не идеальную, не непробиваемую, но настоящую. Свою.

## **Часть 2. Основы внутренней опоры**

Внутренняя опора – это не состояние, которое приходит внезапно, как озарение. Это не результат одного правильного решения или одной глубокой медитации. Это не то, что можно заработать, заслужить или получить в награду за страдания. Это – медленное, тихое строительство. Как фундамент под дом, который никто не видит, но который держит всё остальное. И этот фундамент складывается из самых простых, на первый взгляд, вещей: из умения замечать, из способности быть с собой, из привычки не бежать.

# Осознанность как точка опоры

В мире, где внимание раздроблено, где мы одновременно слушаем, читаем, думаем о прошлом и тревожимся о будущем, осознанность становится актом сопротивления. Не против внешнего, а против внутреннего хаоса. Осознанность – это не религиозная практика, не модное упражнение, а способность быть здесь и сейчас. Это когда вы замечаете: как дышит ваше тело, как звучит голос, как проходит мысль, как возникает чувство – и не пытаетесь это изменить, не осуждаете, не убегаете.

# 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.