

Лилия Роуз

**Оставаться
собой
в трудные
времена**

*Психология
внутренней
устойчивости
и саморегуляции*

Лилия Роуз
Оставаться собой
в трудные времена.
Психология внутренней
устойчивости и саморегуляции

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73310908
ISBN 9785006922037

Аннотация

Эта книга – о том, как оставаться собой, когда жизнь становится трудной и не даёт быстрых решений. О внутренней устойчивости, саморегуляции и способности выдерживать эмоции, неопределённость и усталость, не ломаясь и не теряя себя. Здесь нет обещаний мгновенных изменений – только честный разговор о внутренней опоре, принятии, осознанных шагах и умении жить, даже когда всё идёт не по плану.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Психика взрослого человека – от осознания к действиям	7
Глава 2: Эмоциональная устойчивость как основа внутренней силы	11
Глава 3: Разрушение иллюзий: жизнь без быстрых решений	14
Глава 4: Внутренняя опора: строим базу для саморегуляции	18
Глава 5: Техники глубокого дыхания для восстановления	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Оставаться собой
в трудные времена
Психология внутренней
устойчивости
и саморегуляции**

Лилия Роуз

© Лилия Роуз, 2026

ISBN 978-5-0069-2203-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Жизнь не всегда дарует нам лёгкие ответы, и порой она оказывается наполненной неясностью и эмоциональными бурями. Мы, люди, часто склонны искать быстрые решения, надеясь, что завтра всё изменится, что мы найдём ключ к своему внутреннему спокойствию. Но что делать, когда ясности нет, а мир продолжает испытывать нас на прочность? Как пережить моменты, когда эмоции накрывают, а внутренней опоры, казалось бы, нет? Как не потеряться в этой буре, оставаясь верным себе? Эта книга не о том, как избавиться от всех трудностей, потому что я не верю в быстрые решения. В мире, где каждый день приносит новые вызовы, и где неизбежно приходится сталкиваться с тревогой, усталостью, эмоциональными откатами, мы должны научиться чему-то гораздо более ценному – сохранять себя, несмотря на всё это. Психология повседневной саморегуляции – это не умение избегать страха, это способность оставаться собой в любых обстоятельствах. Эмоциональная устойчивость не приходит от отказа от эмоций, а от умения с ними жить, понимая их значение и уважая их присутствие. Как найти в себе силу, когда мир кажется рушащимся? Как не потерять равновесие в самых сложных ситуациях, когда кажется, что всё идёт не так, как хотелось бы? Это не просто вопросы, это вызовы, с которыми сталкивается каждый из нас. На пути к эмоцио-

нальной зрелости нам приходится научиться не идеализировать жизнь, а принимать её в её сложности и противоречиях. Мы должны стать теми, кто способен держать курс, даже когда буря затмевала бы самый ясный горизонт. Я не расскажу вам, как раз и навсегда победить тревогу или снять усталость одним решением. Но я поделюсь теми инструментами и практиками, которые помогут вам не сдаться, когда жизнь становится трудной, и не сломаться под её давлением. Я расскажу о том, как важно развивать свою внутреннюю опору, как находить силы в моменты, когда они кажутся исчерпанными, как поддерживать себя в реальном времени, а не ждать чудесного спасения. Будьте готовы к тому, что каждый шаг на пути к эмоциональной зрелости будет требовать от вас терпения и внутренней силы. Это путешествие не быстрый процесс, но оно того стоит. Освобождение от старых привычек и страхов, создание новых внутренних ориентиров – все это возможно. Важно лишь не останавливаться, даже если впереди не видится прямого пути. Наша задача в этой книге – найти эти моменты опоры в себе и научиться жить с тем, что не всегда можно изменить. Порой всё, что нам нужно, – это просто удержаться. И именно в этом заключается настоящая сила. Ведь в мире, полном неопределённости, именно внутренняя устойчивость становится нашим главным инструментом. Давайте начнём путь к тому, чтобы стать людьми, которые могут выдержать любой шторм, не теряя свою внутреннюю целостность.

Глава 1: Психика взрослого человека – от осознания к действиям

Когда мы начинаем осознавать свои внутренние процессы, когда впервые сталкиваемся с тем, что наше поведение, реакции и чувства могут быть результатом более глубоких механизмов, чем нам казалось, наступает момент истины. Многие из нас в какой-то момент жизни оказываются на перепутье: осознание прошедших травм, определение личных границ, работа с абюзом – всё это зачастую является первым этапом. И часто возникает вопрос: «Что дальше?». Мы начинаем задаваться этим вопросом не только на уровне понимания, но и на уровне необходимости реальных действий. Ведь осознание – это всего лишь начало. И вот тут начинается самая трудная и важная работа – работа по изменению, по переходу от теории к практике. Каждый человек, столкнувшийся с подобными открытиями о себе, сталкивается с фрагментацией своей психики. Мы часто оказываемся между двумя мирами – между тем, кем мы были до осознания, и тем, кем мы хотим стать. Этот разрыв может быть болезненным и запутанным, но он неизбежен, когда мы пытаемся переосмыслить свою жизнь. Часто это состояние напоминает ситуацию, когда ты просыпаешься в середине ночи и не можешь понять, где ты – в своей постели или где-то совсем не там. Так бывает, когда психика начинает пере-

мещаться в новое состояние, а мы, словно сбитые с толку, не знаем, как двигаться дальше. Возьмём, к примеру, Светлану, женщину, которая после многолетнего брака осознала, что находилась в токсичных отношениях. Она всегда считала себя сильной, независимой, но когда пришло время расставания, оказалось, что она настолько зависела от внешних факторов – мнений, эмоций партнёра, общественного мнения – что не могла даже представить себе жизнь без этого постоянного внешнего контроля. Осознание этого стало болезненным, но необходимым. Вначале она не знала, что с этим делать. Казалось, что внутреннего ресурса не хватает. Она не могла остановить поток мыслей, не могла вырваться из этого замкнутого круга. Каждый день был похож на сражение с самой собой. Но вот здесь, в этом разрыве, начиналась её работа. Она поняла, что не может ждать, что кто-то или что-то изменит её жизнь. Она поняла, что «сейчас» – это момент действия, а не переживания о прошлом. И вот, наконец, она начала искать пути, которые помогут ей восстановить внутреннюю целостность. Это пример того, как осознание, хотя и важный шаг, не является конечной целью. Без действия, без применения знаний и без принятия решений о том, как двигаться дальше, осознание становится тяжёлым грузом. И с этим грузом, порой, гораздо легче «оставаться» в состоянии понимания, но ничего не делать, чем взять на себя ответственность за свои чувства и поступки. Однако именно в этот момент происходит переход. Переход

от чистого осознания, от знания о своих проблемах, к активному действию, которое будет формировать новое поведение, новые привычки и новую психику. Это момент, когда важно задать себе вопрос: «Как я буду поступать, несмотря на свои внутренние трудности?» И этот вопрос становится краеугольным камнем всей работы по восстановлению и саморегуляции. Начинать нужно с самого простого – с умения выдерживать себя, не бросать себя в эмоциональные крайности, не поддаваться первобытным порывам, а действовать осознанно. Это не значит, что нужно «подавить» свои эмоции, но важно не позволять им управлять вами. Светлана, как и многие другие, поняла, что путь к изменению начинается с ежедневных шагов, с маленьких побед, которые постепенно накапливаются и приводят к большому результату. Осознание травмы – это важный первый этап, но куда важнее научиться жить с этим осознанием, научиться быть в своей жизни активным участником, а не сторонним наблюдателем. Ведь внутренняя сила, которая становится основой для стабильности и эмоциональной устойчивости, рождается только в процессе работы. Важно понять: осознание – это лишь карта, а действия – это путь. Путь, который требует терпения, осознанности и готовности изменить свои внутренние реакции. Как бы сложно ни было, каждый день – это возможность для нового шага, для нового выбора. И именно через эти ежедневные шаги мы строим новую психику, психику, которая не только осознаёт свои проблемы, но и научится

с ними справляться.

Глава 2: Эмоциональная устойчивость как основа внутренней силы

Эмоциональная устойчивость – это не способность избегать проблем или прятаться от сложных эмоций. Это, прежде всего, умение быть с собой в моменты, когда всё вокруг рушится, когда всё, что кажется знакомым и безопасным, выходит из-под контроля. Это искусство сохранять спокойствие и внутреннее равновесие, даже когда буря бушует внутри и вокруг. Представьте себе ситуацию, когда, казалось бы, стабильная жизнь вдруг меняет направление. Анна, женщина среднего возраста, успешная карьеристка и мать двоих детей, столкнулась с настоящим кризисом: её муж, с которым она была вместе почти двадцать лет, сообщил, что уходит. Это не был неожиданный поворот, но она была готова к этому лишь теоретически. В её голове витала мысль, что она может контролировать свою жизнь, что трудности всегда можно преодолеть. Но когда этот момент настал, она оказалась в состоянии внутреннего хаоса. Эмоции переполняли её: от чувства потери до растерянности и стыда. Она не знала, что делать. Она не понимала, как двигаться дальше, как говорить с детьми, как быть с самой собой. Но в тот момент, когда её мир разлетелся на части, Анна сделала важ-

ный шаг – она позволила себе почувствовать всё, что происходило. Она не пыталась спрятать свои эмоции, не пыталась сразу же найти решение. Это был её первый акт устойчивости – принятие своих переживаний без осуждения. Эта простая, но глубокая истина – «я могу чувствовать, и это нормально» – стала её точкой опоры. Эмоциональная устойчивость не была для неё абстрактной концепцией, а стала живым процессом. Она начала понимать, что важно не избегать боли, а научиться с ней быть. Но что же такое эта эмоциональная устойчивость в реальности? Это способность чувствовать, не позволяя эмоциям управлять вами. Эмоции приходят, они всегда будут. Они могут быть яркими и тяжелыми, могут затмевать разум и чувства. Но, несмотря на это, важно помнить, что эмоции – это не мы. Мы можем переживать страх, но мы не являемся страхом. Мы можем испытывать тревогу, но это не значит, что мы – тревога. Устойчивость состоит в том, чтобы быть в состоянии переживать эмоции, не растворяясь в них. Становление эмоционально устойчивым человеком – это как научиться держать баланс на качающейся лодке. Мир вокруг нас часто будет нарушать этот баланс, но наша задача – оставаться на плаву. Это не означает быть безразличным или черствым, наоборот, устойчивость требует глубокого принятия всех аспектов жизни – как радостных, так и болезненных. К примеру, Владимир, который много лет боролся с депрессией, заметил, как сильно его жизнь изменилась, когда он перестал бороть-

ся с эмоциями, а научился их просто наблюдать. Он научился замечать, когда приступы тревоги или уныния захватывают его, и вместо того, чтобы бороться с ними, он позволял себе просто быть в этом состоянии, понимая, что оно временно и пройдет. Этот подход постепенно менял его восприятие жизни: он понял, что истинная сила заключается не в избегании болезненных эмоций, а в том, чтобы не позволять им разрушать его. Эмоциональная устойчивость – это не ментальное качество, а результат регулярной работы с собой. Это процесс, который начинается с малого – с умения спокойно воспринимать свои эмоции и чувства, не оценивая их, не приписывая им ярлыков «хорошо» или «плохо». Это ежедневная практика осознания и принятия себя, своей неидеальности, своих слабых и сильных сторон. Устойчивость вырабатывается через терпение и готовность к изменениям. Как бы трудными ни казались обстоятельства, важно помнить, что каждая эмоция, каждое переживание – это возможность для роста, шанс стать сильнее. Когда мы не избегаем своих эмоций, когда не боимся их, мы становимся сильными не потому, что избавляемся от боли, а потому, что учимся с ней жить. И, возможно, именно в этом и заключается ключ к истинной эмоциональной устойчивости: не в том, чтобы освободиться от всех неприятных ощущений, а в том, чтобы, несмотря на них, продолжать двигаться вперёд.

Глава 3: Разрушение иллюзий: жизнь без быстрых решений

Когда жизнь внезапно меняется, когда кажется, что всё перевернулось, мы стремимся найти решения. Мы хотим ответа. Мы ищем способ всё исправить, сделать так, чтобы всё вернулось в привычное русло. В эти моменты трудно поверить, что решения не всегда приходят быстро, и что их поиск, порой, может только усугубить ситуацию. Почему так важно понять, что нет быстрых решений, и как научиться жить в условиях неопределенности? Анна, которой было за тридцать и которая всю свою жизнь строила на планах и прогнозах, столкнулась с болезненным осознанием, что не всё можно контролировать. Она потеряла работу, её отношения с мужем начали рушиться, и, казалось, каждый день приносил новые стрессы. Всё, что она делала, было направлено на то, чтобы найти выход, спланировать шаги, контролировать перемены. Но однажды, оказавшись в пустой квартире после очередной ссоры с мужем, Анна остановилась. Она поняла, что в её жизни не хватает простого момента осознания: всё, что происходит, невозможно контролировать в обычном понимании. Быстрых решений нет. И этот факт стал для неё шокирующим открытием. Тогда она вспомнила, как на самом деле часто действовала, ещё с детства, пытаясь форсировать события, чтобы получить быстрый резуль-

тат. Не успела ещё мысль возникнуть, а она уже принимала решение, стараясь избежать сложностей и затяжных процессов. Преодоление любой проблемы для неё было сродни борьбе с течением реки – как можно быстрее и с минимальными усилиями. Но теперь, в момент, когда её мир разрушался, она поняла, что такое поведение не работает. Она осознала, что не каждое горе можно «переварить» за один день, не каждое «неудобство» можно сразу устранить. Необходимость принятия времени стала важным уроком. Как часто мы сталкиваемся с тем, что, желая разрешить все свои проблемы как можно скорее, делаем только хуже? Это постоянное желание «поправить» свою жизнь в кратчайшие сроки, как будто мы загоним её в рамки быстрых решений, – один из главных источников стресса. Жизнь, как правило, не предлагает нам мгновенных изменений, и понимание этого становится началом освобождения от иллюзий. Жизнь без быстрых решений – это не про отказ от действий, а про отказ от стремления к мгновенному «исцелению». Мы учимся быть в процессе, даже если этот процесс не даёт моментального эффекта. Это требует от нас силы терпения и глубокого понимания того, что восстановление и перемены требуют времени. И это нормально. Для Лены, которая переживала травмирующие события, было трудно понять, почему все её попытки «побыстрее пережить» болезненные моменты только усугубляли её состояние. Но однажды она признала, что в каждый момент её жизни были свои собственные

сроки для переживаний. Она должна была научиться быть с этим. И вот тут начался её путь к настоящей внутренней устойчивости. Важно помнить, что в поиске быстрого решения мы часто упускаем важные элементы восстановления. Мы не даём себе время на то, чтобы пережить эмоции, чтобы понять, что происходит с нами. Быстрое избавление от боли – это лишь миф, который заставляет нас скрывать свои чувства, избегать их, подавлять. Но на самом деле, болезненные переживания – это часть процесса, через который нужно пройти. Это не значит, что мы должны задерживаться в боли, но мы не можем её игнорировать, если действительно хотим стать сильнее. Для того чтобы научиться жить без быстрых решений, нам нужно научиться слушать себя. Мы должны признать, что не все изменения в жизни можно ускорить, что не все проблемы можно решить одномоментно. Именно в этом понимании кроется способность действовать с умом, а не спешить, не теряя возможности для осознания и анализа происходящего. Мы перестаём искать быстрых путей и начинаем ценить собственный процесс. Так было и с Никитой, который годами боролся с депрессией, пытаясь найти волшебную таблетку, которая бы избавила его от болезненных состояний. Он ходил к разным специалистам, читал книги и каждый раз, не получив моментального облегчения, снова и снова начинал искать новые пути. Но с каждым разом, столкнувшись с разочарованиями, он начал понимать, что ответ не в быстром исправлении, а в том, чтобы просто

быть с собой, принять процесс изменений и позволить себе пройти через всё, что происходит. Эмоции, переживания, боль – всё это становилось частью его пути. И со временем он понял, что это и есть тот самый путь, который в конечном итоге приведёт его к настоящей внутренней силе. Жизнь без быстрых решений – это жизнь, в которой мы перестаем искать чудо. Это путь, в котором мы учимся принимать каждый момент, каждое чувство, каждую мысль. Мы начинаем ценить процесс и понимать, что изменения происходят не через мгновенные решения, а через внутреннюю работу, через принятие времени и постепенность. И только так можно научиться действительно жить.

Глава 4: Внутренняя опора: строим базу для саморегуляции

Внутренняя опора – это как крепкий фундамент под домом. Когда его нет, весь дом начинает шататься, и любое воздействие, даже незначительное, может вызвать разрушения. Но когда этот фундамент есть, когда опора внутри крепка и устойчива, то внешние потрясения, даже самые сильные, не могут сломить нас. Как же построить такую опору в себе? И что для этого нужно? Юлия, женщина в возрасте сорока лет, пережила несколько больших перемен. Развод, потеря работы и утрата близкого человека стали теми катализаторами, которые заставили её заново искать свои силы. До этого момента она всегда полагалась на внешние источники стабильности: на работу, на отношения, на окружение. Но, оказавшись в одиночестве, без привычных точек опоры, она поняла, что её внутренний мир настолько подвижен, что не может быть устойчивым. Оказавшись наедине с собой, Юлия столкнулась с тем, что её внутренняя опора была хрупкой, как картонный домик. Она начала искать способы укрепить свою психику, чтобы не зависеть от внешних обстоятельств. Вначале это казалось невозможным. Она пыталась применить различные методы: медитации, йогу, психологические тренинги, но внутреннее чувство пустоты не уходило. Юлия обнаружила, что все эти инструменты лишь слегка притуп-

ляли боль, но не давали глубокой устойчивости. С каждым новым «методом» она ощущала, что временно заделывает трещины, но не строит прочный фундамент. Однажды, после очередной неудачи, Юлия поняла важный момент: создание внутренней опоры – это не процесс внешнего ремонта. Это не то, что можно построить за одну ночь, это не способ сделать себя «сильной» за пару занятий. Внутренняя опора – это результат долгого процесса, который начинается с принятия себя таким, какой ты есть. И вот этот процесс принятия был для неё решающим. Она поняла, что она не может изменить свою историю за один день, но она может начать с принятия своего состояния и работы с ним. Важнейший шаг для Юлии был именно в том, чтобы позволить себе быть несовершенной, позволить себе чувствовать боль, страх, сомнение и не считать это чем-то ненормальным. Она приняла свою уязвимость, осознав, что не обязательно быть безупречной, чтобы быть сильной. Она начала осознавать, что её сила не в отсутствии слабостей, а в том, как она с ними справляется. Этот процесс принятия был не легким, но он стал тем кирпичиком, на котором строился её новый внутренний мир. Тогда же Юлия начала осознавать, что для построения настоящей внутренней опоры важно не только понять свои чувства, но и научиться их регулировать. Саморегуляция – это умение справляться с тем, что происходит внутри нас. Это не означает, что мы должны подавлять эмоции или избегать их, это означает, что мы учимся не позво-

лять им управлять нами. Мы начинаем осознавать, что наши эмоции – это не мы. Мы можем переживать гнев, обиду или беспокойство, но это не значит, что эти эмоции определяют наш поступок или решение. Через несколько месяцев постоянной практики Юлия научилась лучше понимать свои реакции и регулировать их. Она начала замечать, что в моменты стресса или волнения её тело реагирует на ситуацию, и она может остановиться, чтобы не действовать импульсивно. Вместо того чтобы сразу же бросаться в решение, она делала паузу и проверяла, что происходит внутри неё. Эта маленькая пауза стала огромным шагом к построению её внутренней опоры. Она больше не была рабом своих эмоций, а научилась быть внимательной к себе и своим состояниям. Каждый из нас имеет свой путь к внутренней опоре. Но одна из важнейших основ этого пути – это умение быть честным с собой, не бояться чувствовать и не бояться своего опыта. Постепенно, шаг за шагом, мы начинаем строить то, что будет поддерживать нас в самые тяжёлые моменты. И эта опора, эта внутренняя сила, растёт не от внешнего одобрения, не от внешних факторов, а от нашего принятия себя и способности регулировать своё внутреннее состояние. Как бы ни были сложны внешние обстоятельства, внутренняя опора – это то, что позволит нам оставаться на ногах, несмотря на все бури и штормы. И если мы начнём работать над собой, над своей саморегуляцией, мы обнаружим, что можем выдержать намного больше, чем нам кажется.

Глава 5: Техники глубокого дыхания для восстановления

Когда стресс охватывает нас, когда тревога или усталость обрушиваются, одним из самых доступных и эффективных инструментов становится дыхание. В отличие от множества других практик, которые требуют времени для освоения, дыхательные техники доступны прямо здесь и сейчас. Они не требуют особых условий, не требуют долгих усилий – достаточно всего лишь остановиться и начать дышать по-новому. Однако, несмотря на всю свою простоту, дыхание – это невероятно мощный инструмент восстановления. Антон всегда считал, что он способен справляться с любыми проблемами. Он был успешным предпринимателем, всегда в движении, всегда в поиске новых проектов. Но однажды, после нескольких тяжёлых месяцев работы и личных переживаний, он оказался на грани. Рабочие проблемы, неурядицы в личной жизни – всё это накапливалось, и Антон почувствовал, что не может больше «держат фронт». Он стал быстро уставать, не мог сосредоточиться, его мысли путались. Однажды, во время очередного кризиса, коллега посоветовал ему попробовать дыхательную технику для снижения стресса. «Попробуй просто дышать», – сказал он, казалось бы, простыми словами, но эти слова зацепили Антона. Он начал исследовать дыхательные практики и вскоре по-

нял, насколько они могут влиять на его внутреннее состояние. В моменты волнения, стресса или перегрузки, дыхание становится индикатором того, что происходит в нашем теле. Мы начинаем дышать поверхностно, часто, быстро – как бы на автомате, пытаюсь контролировать ситуацию, когда на самом деле теряем контроль над собой. Смыслом же дыхательных техник является не просто дыхание, а осознанное управление этим процессом, которое помогает вернуться в баланс. Антон начал уделять несколько минут каждый день дыхательным практикам. Он практиковал дыхание животом, медленно и глубоко, позволяя себе чувствовать каждое вдох и выдох. Он научился замедляться, концентрируясь не на внешних проблемах, а на своём теле, на дыхании. В моменты, когда чувства тревоги начинали захлёстывать его, он просто закрывал глаза, вдыхал через нос, задерживал дыхание на несколько секунд, а затем медленно выдыхал через рот. И каждое такое дыхание, каждое такое возвращение в момент «здесь и сейчас» давало ему ощущение внутреннего освобождения, маленькой победы над стрессом. Для Антона дыхание стало не просто техникой, но своего рода якорем. Он научился не только контролировать свои дыхательные паттерны, но и включать это умение в повседневную жизнь, когда ситуаций стресса или перегрузки было слишком много. Это был не просто способ «выжить» в трудных обстоятельствах, а возможность с каждым вдохом возвращаться к себе. Он понял, что дыхание – это не просто

физиологический процесс, это связующее звено между телом и психикой, которое может быть использовано как инструмент для восстановления внутреннего равновесия. Дыхательные практики помогают не только в моменты стресса, но и на регулярной основе. Они учат нас тому, что нужно делать паузы в нашей суетливой жизни. Мы слишком часто забываем о себе, о своём теле и о том, как важно просто остановиться и вернуться в своё тело. Одно осознанное дыхание, одна минута спокойного вдоха и выдоха – и мы начинаем чувствовать себя более связанными с собой. Мы осознаём, что можем управлять не только своими действиями, но и тем, как воспринимаем и реагируем на происходящее. Дыхание, как и многие другие простые практики, не обещает мгновенных чудес. Но с каждым днем, с каждым осознанным вдохом, мы начинаем строить мосты между телом и душой, укрепляем свою устойчивость и способность справляться с трудными ситуациями. Когда стресс или тревога наступают, мы учимся не теряться, а возвращаться к себе, к своему дыханию, к тому, что внутри нас. И, как и Антон, с каждым таким шагом мы становимся сильнее, увереннее и спокойнее, несмотря на бурю вокруг.

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.