



Жизнь
слишком
коротка,
чтобы
терпеть

КАК НАУЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ «НЕТ»
ВСЕМУ, ЧТО РАЗРУШАЕТ ВАС ИЗНУТРИ

ЮСУКЕ СУДЗУКИ



Это база. Знания, необходимые каждому

Юсуке Судзуки

**Жизнь слишком коротка,
чтобы терпеть. Как научиться
говорить «нет» всему, что
разрушает вас изнутри**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Судзуки Ю.

Жизнь слишком коротка, чтобы терпеть. Как научиться говорить «нет» всему, что разрушает вас изнутри / Ю. Судзуки — «Эксмо», 2021 — (Это база. Знания, необходимые каждому)

ISBN 978-5-04-252016-7

Жизнь так коротка, а вы тратите ее на чужие ожидания. Терпите обиды, душевную боль. Разрешаете другим беспардонно вторгаться в вашу историю и оставлять кляксы. Растворяетесь в чужих советах и сценариях, теряя себя... Юсуке Судзуки — специалист по психосоматической медицине — за 10 лет практики встречал множество пациентов, у которых было все, кроме «желания жить». За закрытыми дверями клиники они признавались, что давно утратили внутренний огонь в попытке стать успешными и соответствовать общественным стандартам. Годы исследований — и Судзуки разработал авторскую концепцию «саморедактирования», которая легла в основу этой книги. Благодаря ей доктор преобразил жизни тысячам, научив их отстаивать личные границы, освобождаться от навязанных представлений об «успехе» и избавляться от синдрома «Я — бездарь». Прочитав эту книгу, вы:

- Научитесь превращать боль в силу.
- Защитите себя и свою «территорию» от непрошенных зложелателей.
- Обретете себя настоящего.
- Создадите свою яркую и незабываемую историю.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-252016-7

© Судзуки Ю., 2021

© Эксмо, 2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Юсуке Судзуки
Жизнь слишком коротка, чтобы
терпеть. Как научиться говорить «нет»
всему, что разрушает вас изнутри

##

#####

* * *

© Yusuke Suzuki 2021

Russian translation rights arranged with ASCOM inc through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

© Мишукова М.В., перевод на русский язык, 2026

© Казакова Д. С., обложка, 2026

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2025

ВВЕДЕНИЕ

«Тяжесть жизни» – проблема, которую не решить походом ко врачу

Я – врач из городской клиники. На приеме у меня бывают люди, у которых, казалось бы, есть все.

Такаши работал в крупной компании, хорошо зарабатывал, по выходным ездил за город. Никаких видимых причин страдать. Но однажды, уставившись в пол, он сказал мне: «Я не понимаю, ради чего встаю по утрам».

Марико пришла ко мне после того, как чуть не потеряла работу из-за нервного срыва. Отличница, умница, «лучший сотрудник месяца». «Я всю жизнь старалась быть правильной, – сказала она. – А оказалось, что правильной была не я, а маска, которую я носила».

Идзуми – девушка 28 лет, которая закончила престижный институт и устроилась в компанию мечты. На приеме она едва могла говорить, захлебываясь слезами: «Я не верю, что в будущем меня ждет счастье. Мне кажется, я не достойна жить».

Таких историй в моей практике очень много. Оказывать психологическую помощь я начал 10 лет назад после того, как близкий человек добровольно ушел из жизни. За годы работы с самыми разными людьми я убедился в том, что душевные тяготы не исправить одной лишь выпиской рецепта.

Одни пациенты теряли данную с рождения «силу жить», например из-за новостей о тяжелой болезни. Другие страдали с детства без видимых причин – просто что-то давило изнутри и не давало дышать. Разные люди, разные истории, которые объединяло одно: все они жили чужой жизнью и не знали, как начать свою.

Я веду социальные сети, где пишу об этом. Больше всего откликов – на темы самоприятия, и это не случайно.



Многие живут обычную жизнь, скрывая ноющую боль, и не понимают, что с ней делать.

Эта книга о том, как вернуть себе право на собственную историю.

В ее основе – концепция «саморедактирования»: работа с той жизненной историей, которую вы уже прожили. Вы научитесь перечитывать события своей жизни не глазами других, а своими; переосмысливать болезненные моменты и находить в них точку опоры; принимать собственные слабости не как приговор, а как часть себя.

В книге пять частей. Сначала мы разберемся, почему в современном обществе так трудно оставаться собой и где именно рвутся личные границы. Затем поговорим об отношениях – на работе, в семье, в кругу знакомых, – и о том, как перестать брать на себя чужую ношу.

Следующий шаг – избавление от навязанных правил и ложных представлений об успехе. Потом разберем синдром «Я – бездарь» и научимся честно смотреть на себя. И наконец, поговорим о том, как выстроить повседневную жизнь, в которой вам не придется терпеть больше, чем это действительно необходимо.

Развитие общества приводит к потере смысла жизни у человека

Человечество с самого появления на Земле жило со страхом смерти. Война, голод, болезни, дискриминация – бесконечные угрозы включали инстинкт самосохранения, и смысл

существования был прост и понятен: остаться в живых. Но в развитом обществе столь ярко выраженная опасность почти исчезла, а вместе с ней и привычная ясность.

Британский философ Бертран Рассел замечал:



люди прикладывают огромные усилия, чтобы сделать мир лучше, но после не могут найти себе занятие и становятся несчастны.

Чем богаче общество, тем труднее апеллировать к чувству долга: мало кто готов рисковать собой ради абстрактного блага.

В таких условиях единственная надежная опора – собственная история. Не та, что написана ожиданиями других, а та, которую вы сложили сами из пережитого.

Скажем, смерть близкого человека. Как бы вас ни одолевала печаль, если вы решитесь переосмыслить свой опыт и помочь людям в похожей ситуации, то сможете обрести твердую опору под ногами. Боль не исчезнет, но подарит вам новый смысл. Подумайте над произошедшим, придите к субъективному заключению, которое вернет чистоту ума, и вы сможете обрести веру в себя за счет положительного опыта. Также в процессе «саморедактирования» вы найдете то, ради чего стоит жить.

Превратить пережитое в личную историю – значит признать себя. Пока вы не поймете, что достойны быть собой – здесь и сейчас, – вы будете жить по чужим правилам.

Я убежден: самопринятие начинается именно с этого.

«Люди живут, отчаянно цепляясь за свою историю», – говорил клинический психолог Тюитиро Такагаки¹. Без истории, за которую можно держаться, нет и будущего – даже если в ней нет ничего хорошего.

Все больше людей страдают из-за растущей неуверенности в достижимости счастья. В обществе существует устойчивое представление об успехе: престижная работа, дорогая машина, загородный дом со сторожевой собакой. До недавнего времени все верили, что этого достаточно.

¹ Тюитиро Такагаки (1944–2024) – клинический психолог, профессор в институте Римумэйкан – престижном гуманитарном институте Японии. Автор концепции «самопринятия» (#### дзикоко: тэй) как признания собственной полноценности с осознанием всех недостатков. (Прим. Пер.)

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.