



Жизнь
слишком
коротка,
чтобы
терпеть

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

ЮСУКЕ СУДЗУКИ



Юсуке Судзуки
Жизнь слишком коротка,
чтобы терпеть. Как научиться
говорить «нет» всему, что
разрушает вас изнутри
Серия «Это база. Знания,
необходимые каждому»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74287286

*Жизнь слишком коротка, чтобы терпеть. Как научиться говорить
«нет» всему, что разрушает вас изнутри: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-252016-7*

Аннотация

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.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ

6

Конец ознакомительного фрагмента.

11

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 самопринятия, 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 исто-

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

рии, 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.

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.