



Жизнь
слишком
коротка,
чтобы
терпеть

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

ЮСУКЕ СУДЗУКИ

УДК 159.923.2

ББК 88.52

C89

鈴木 裕介

我慢して生きるほど人生は長くない

GAMAN SHITE IKIRUHODO JINSEI WA NAGAKUNAI

© Yusuke Suzuki 2021

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

Судзуки, Юсуке.

C89 Жизнь слишком коротка, чтобы терпеть : как научиться говорить «нет» всему, что разрушает вас изнутри / Юсуке Судзуки ; [перевод с японского М. В. Мишуковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 176 с. — (Это база. Знания, необходимые каждому).

ISBN 978-5-04-241345-2

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 тысяч, научив их отстаивать личные границы, освобождаться от навязанных представлений об успехе и избавляться от синдрома «Я — бездарь».

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Мишукова М.В., перевод
на русский язык, 2026
© Казакова Д. С., обложка, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-241345-2



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	6
----------------	---

Часть 1

ОТНОШЕНИЯ, НЕ ТРЕБУЮЩИЕ ТЕРПЕНИЯ

Глава 1. Жизнь в обществе, где сложно принять себя и найти смысл жизни	19
Глава 2. Расплывчатость личных границ усложняет жизнь	23
Глава 3. Научитесь чувствовать пересечение личных границ	29
Глава 4. Три шага к защите своих границ	33
Глава 5. Иногда о других можно говорить плохо	42
Глава 6. Извиняемся, только когда хотим исправить отношения	47
Глава 7. В момент уязвимости отдалитесь от оценок ...	51



5

Часть 2

РЕЦЕПТ ДЛЯ УСТАВШИХ ОТ РАБОТЫ ИЛИ ОБЩЕСТВА

Глава 8. Отношения на работе определяют жизнь	59
Глава 9. Ваше время и силы — не бесплатный ресурс ...	63
Глава 10. Жить «правильно» или так, как вам хочется?	66

Глава 11. МЫ РАБОТАЕМ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ МЕНЯТЬ
НЕРВЫ НА ДЕНЬГИ 71

Глава 12. НЕ ТРАТИТЕ ЛИ ВЫ ВРЕМЯ НА ДРУГИХ ИЗ-ЗА
ЧУВСТВА ВИНЫ?..... 76

Глава 13. НИЧЕГО СТРАШНОГО, ЧТО ЖИЗНЬ НЕИДЕАЛЬНА... 83

Часть 3

ОТБРАСЫВАЕМ НАВЯЗАННОЕ И ВОЗВРАЩАЕМ ЖИЗНЬ СЕБЕ

Глава 14. ИДЕМ К ЖИЗНИ ПО СВОИМ ПРАВИЛАМ..... 91

Глава 15. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПОИСКА «СВОЕГО ДЕЛА» 95

Глава 16. ДЛЯ ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНА
КОНКУРЕНЦИЯ..... 100

Глава 17. НЕ ТРАТЬТЕ СВОЙ РЕСУРС НА ЧУЖИЕ ПРОСЬБЫ ... 106

Глава 18. ЛЕЧИМСЯ ОТ СИНДРОМА «БЕЗДАРЯ»
И ВСТАЕМ НА НОГИ 111

Часть 4

САМОПРИНЯТИЕ: КАК ПЕРЕСТАТЬ ЗАВИСЕТЬ ОТ ЧУЖОЙ ОЦЕНКИ

Глава 19. А ПРИНИМАЕТЕ ЛИ ВЫ СЕБЯ? 119

Глава 20. НАЙДИТЕ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОМУ ВЫ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МОЖЕТЕ ДОВЕРЯТЬ 123

Глава 21. ЗАПИСЫВАЙТЕ ВАШИ ПЕРЕЖИВАНИЯ..... 129

Глава 22. ИДЕАЛА НЕ СУЩЕСТВУЕТ. ПОЗВОЛЬТЕ
СЕБЕ БЫТЬ СОБОЙ..... 134

Часть 5

ВЫБРОСЬТЕ ВСЕ, ЧТО НЕПРИЯТНО

Глава 23. УХОДИТЕ ОТ ВСЕГО НЕПРИЯТНОГО
КАК МОЖНО РАНЬШЕ..... 141

Глава 24. НЕ ДАЙТЕ ВОЗРАСТУ И ПОЛУ ВАС ОГРАНИЧИТЬ ... 147

Глава 25. ВСЕ ВАЖНЫЕ РЕШЕНИЯ — ТОЛЬКО В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ	152
Глава 26. ОПРЕДЕЛИТЕ, КАКОЙ ОТДЫХ ВЕРНЕТ НАСТОЯЩЕГО ВАС	155
Глава 27. НАЙДИТЕ ИСТОРИЮ, КОТОРАЯ ВАС СПАСЕТ	160
Глава 28. ВСЕ ЖИВОЕ СТРЕМИТСЯ К ЛУЧШЕЙ ЖИЗНИ, СТАНОВИТСЯ СИЛЬНЕЕ	164

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.

8

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 сле-

зами: «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 опас-

ность 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 достой-

ны 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.

Американский экономист Роберт Фрэнк² писал: «Счастье, приобретенное в сравнении с другими, например в оценке материальных ценностей или общественного статуса, вскоре угасает». Другими словами,

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

²Роберт Фрэнк — специалист по поведенческой экономике, профессор экономики. Один из авторов колонки с экономической тематикой в американской газете The New York Times. (Прим. Пер.)

успех, который ожидаешь как финал, не способен дать счастье навечно.

И как же тогда его найти?

Позволю себе такое определение:



«жить в счастье» — значит жить без самообмана и внутренних сомнений, двигаясь к собственноручно созданной картине будущего.

Жить, придерживаясь своего пути, — вот что такое настоящее счастье.

Общество, в котором видны только хорошие моменты из чужой жизни

И все-таки я не могу отделаться от ощущения, что в современном обществе крайне сложно жить своей историей. Информации становится все больше, обмануть себя — все труднее. В социальных сетях мы видим чужую счастливую жизнь и начинаем сомневаться в своей. Случайно попавшееся слово или чья-то брошенная фраза способны расшатать уверенность в правильности выбранного пути.

То, что сегодня так важно найти себя, лишь подтверждает, насколько сложно создать собственную историю.

Как же выстоять под шквалом чужих оценок и собственной критики?

Дать ответ сложно, ведь решить эту проблему можете только вы. Но важно понять одно: человек слишком хрупок, чтобы жить в вечной гонке, где нужно постоянно побеждать. Рано или поздно силы иссякнут.

Сила, ум, обеспеченность, высокий статус в обществе, известность, привлекательность... Все это — современные критерии ценности человека, стремление к которым поощряется. Считается, что они приведут к признанию со стороны большого количества людей. Но стоит утратить хоть одну из этих характеристик — и место в «группе успешных» окажется под угрозой.

Мне кажется, для создания своей истории важно перестать воспринимать жизнь как вечное соревнование. Даже если вы не соответствуете общепринятым критериям «важности», вы всегда можете с уверенностью сказать себе: «со мной все в порядке». Тогда в вашей жизни не будет места несчастью.

Погрузитесь в то, что вы любите

В этом мире немало прилежных и добрых людей — «хороших деточек», подобных девушке из примера выше. Их объединяет одно — в детстве они редко выражали свои истинные чувства или вовсе не признавали

их существование. Такие люди ставят других на первое место: стараются угадать нужную реакцию и прячут глубоко в душе то, что почувствовали на самом деле. И пока им удастся оставаться «прилежными», они получают признание, пусть и ненадолго. Но оно зависит от других, а потому вскоре их снова одолевает беспокойство, и появляется желание сделать что-то, что принесет заслуженную похвалу.

Один человек из моего окружения долго и убедительно играл такую роль, пока доверие со стороны других не обернулось горой чужой работы. После нескольких лет тайных визитов к психологу выбраться из этого положения ему помогла игра Splatoon¹ — неожиданно, но именно она вернула ему интерес к жизни. Еще один знакомый, который долгое время не находил в себе силы жить, вдохновился музыкальной группой и сходил на ее живое выступление. Концерт растрогал его до слез и залечил душевные раны.

Увлечение, появившееся в самое темное время, едва ли ни впервые в жизни разбудило в них чувства для себя, а не для других. У людей, привыкших жить ради чужих эмоций, редко получается погрузиться в собственные, но именно это необходимо для самоприятия.

¹ Splatoon — многопользовательский онлайн-шутер от третьего лица для игровой приставки Nintendo Switch. (Прим. Пер.)