

«Внутренний сад» —
серия книг корейской терапии спокойствия
и бережного отношения к себе

ГЮ ХЁН ХО

член Корейской нейропсихиатрической ассоциации

почему я
все время
виню себя

укротить внутреннего критика
и быть к себе мягче

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Х68

나는 왜 자꾸 내 탓을 할까 by 허규형

Copyright © 2024 All Rights Reserved.
Published in agreement with kt millie seojae Co.,
Ltd c/o Danny Hong Agency.

Хо Гю Хён.

X68 Почему я все время виню себя : укротить внутреннего критика и быть к себе мягче / Хо Гю Хён ; [перевод с корейского Ю. Ю. Ким]. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Внутренний сад. Книги корейской терапии спокойствия).

ISBN 978-5-04-202316-3

Мы часто виним себя за слова, эмоции и даже мысли куда сильнее, чем осуждают нас другие. Этот внутренний голос кажется нам естественным, но на самом деле именно он становится источником вины, тревоги и выгорания. Книга известного корейского психиатра Хо Гю Хёна — это уникальное сочетание науки, жизненных примеров и практических упражнений. Она не просто рассказывает о природе внутреннего критика, но и дает инструменты, чтобы шаг за шагом изменить свой внутренний диалог. Прочитав ее, вы научитесь относиться к себе мягче, справляться с чувством вины и находить в себе опору.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Ким Ю.Ю., перевод
на русский язык, 2026
© Оформление.
ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-202316-3

Способ заглянуть
в глубину своего сердца

От автора

ЧТОБЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПРОБЕЖАТЬ МАРАФОН ПОД НАЗВАНИЕМ «ЖИЗНЬ»

У людей, обращающихся к психиатрам, возникают разного рода беспокойства:

- «Я хочу избавиться от чувства депрессии и беспомощности»,
- «Я действительно кажусь странным? Все говорят, что я странный»,
- «Доктор, имеет ли жизнь смысл? Как его найти?».

Точно так же, как каждый человек выглядит по-разному, у каждого появляются собственные проблемы. Это напоминает фразу в начале романа Льва Толстого «Анна Каренина»: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему».

Даже выслушав множество разных переживаний, трудно дать однозначный ответ, сказав: «Надо поступать так, это правильный путь». Практически

не существует таких вопросов, на которые можно четко ответить, что есть истина, а что нет. Жизнь сама по себе не дает однозначных ответов. Возможно, это связано еще с тем, что я сам не уверен в собственных ответах.

Каждый раз, когда общаюсь с пациентом, подхожу к консультированию с мольбой в сердце. С моей помощью его состояние может улучшиться, но также существует риск того, что оно ухудшится из-за неправильного совета, поэтому я чувствую большую ответственность и стараюсь быть осторожным в том, что говорю. Тем не менее каждый раз, когда я заканчиваю консультацию, мне кажется, что этого недостаточно.

Я постоянно размышляю о том, как помочь пациенту: «Нет ли лучшего способа, который подойдет ему? Не лучше ли было бы просто спокойно выслушать его историю?»

Я считаю, что психиатр похож на кардиостимулятор для марафонца. Он помогает пробежать марафон жизни, не уставая. Если вы бежите слишком быстро, он уведомит об этом и предложит скорректировать темп на более медленный. Если же бежите слишком медленно, попытается вместе с вами найти причину или мотивацию, чтобы ускориться.

Когда вы бежите вместе, приходят моменты гордости:

- «Я понял, какой я человек, беседуя с моим лечащим врачом»,
- «Я думал, что знаю себя хорошо, но, оказывается, есть много вещей, которых я не знал о себе»,
- «Я полагал, что все остальные думают и живут так же, как я. Это не так»,
- «Теперь я понимаю чувства других людей»,
- «В прошлый раз я поступил так, как сказал мне доктор, и я почувствовал себя гораздо комфортнее. И то, чего я боялся, не произошло».

Бесспорно, самый счастливый момент – это завершение лечения пациента:

- «Я думал, что лечение будет длиться бесконечно, но вот оно и закончилось»,
- «Я был в депрессии так долго, что не знал состояний, отличных от нее, но теперь могу прожить свою жизнь, испытывая разные эмоции, как и другие люди».

Я написал эту книгу в надежде, что люди почувствуют момент, когда одновременно возникает множество эмоций, таких как гордость, радость, сожаление и разочарование. Верю, что перемены обязательно наступят, даже и без консультаций, но при условии, что вы изучаете процесс осознания. Я захотел выразить свои мысли в книге.

Существует предвзятое мнение, что специалисты в области психического здоровья без труда справляются со стрессом, имеют хорошие межличностные отношения и будут хорошо воспитывать детей. Но на самом деле это не так. До сих пор возникают моменты, когда я не знаю, почему мне тяжело. К примеру, на прошлой неделе после переедания из-за стресса я только позже понял, что меня волновало. Я беспокоился, на какой дистанции мне следует держаться со своими друзьями, и еще одной головной болью было управление клиникой и персоналом. Воспитывать ребенка также непросто. И для меня по-прежнему остаются проблемами забывание о важных встречах или откладывание дел на потом.

В этой книге собраны истории пациентов, в том числе и моя. Поскольку важно сохранить конфиденциальность консультаций, несколько историй объединились, чтобы удалить личную информацию или ту, которую можно идентифицировать. Это стало возможным, поскольку у многих людей были схожие переживания по поводу одной проблемы. Надеюсь, что, читая эту книгу, вы понимаете, что я не единственный, у кого есть подобные опасения, они возникают у многих людей. То же самое касается и врачей, специализирующихся на психическом здоровье. Поэтому я постарался включить и свою историю.

Самая большая перемена, произошедшая в моей жизни во время работы психиатром, заключается в том, что я во многом принял себя. Мне часто задают вопрос: «Как можно мыслить позитивно даже в трудных ситуациях? Это то, с чем вы родились, или то, чему научились?»

С этим не рождаешься. И сейчас бывают случаи, когда дела идут не очень хорошо, но я умею принимать свои недостатки и меньше винить себя, потому что знаю, какой я человек, и принимаю пределы своих возможностей, того, что могу сделать.

Чтобы пройти марафон до конца и не устать, нужно сначала познать себя. Я надеюсь, что эта книга поможет вам понять и принять себя, с удовольствием пробежать марафон под названием «жизнь».

*Гю Хён Хо,
специалист в области психиатрии,
Лето 2023*

Отзывы

ПРИШЛО ВРЕМЯ ОБЪЕКТИВНО ВЗГЛЯНУТЬ НА ПРОБЛЕМЫ ВНУТРИ СЕБЯ

В жизни каждого человека бывают моменты, когда он в чем-то винит себя. Проблемы, возникающие в отношениях с окружающими людьми, трудности, с которыми сталкиваемся в социальной жизни, или моменты, когда не удается достичь желаемого результата. Мы задаемся вопросом: «Почему я так веду себя?» И с легкостью начинаем обвинять себя. Разнообразные случаи, описанные в этой книге, — это то, с чем каждый сталкивался хотя бы раз, в большей или меньшей степени, поэтому, читая о них, я кивал головой, соглашаясь, что «Я не единственный, кто странный!» По мере того как я узнавал решения различных проблем, с которыми встречаюсь в повседневной жизни, чем больше я перелистывал страницы, тем меньшими становились мои проблемы. Сейчас самое время отказаться от самобичевания и объективно взглянуть на свои внутренние проблемы. Я надеюсь, что многие люди через эту книгу найдут время, чтобы понять друг друга и познать себя самих.

*Эндрю Дро (Andrew Draw),
ютубер по саморазвитию*

ПОДОБНО СОЗВЕЗДИЯМ, УКАЗЫВАЮЩИМ ПУТЬ К ЗЕМЛЕ

В социальной жизни нам приходится каждый день принимать множество решений и делать выбор. С утра, чтобы пробудиться, мы начинаем свой день с решения, выпить холодный американо или латте. На работе, когда кто-то из коллег говорит то, что нам не нравится, мы сталкиваемся с мгновенным выбором: разозлиться или сдержаться. В таких ситуациях наше «я» бессознательно использует собственные защитные механизмы. Бесчисленные события, которые мы пережили с момента рождения, исчезли из памяти, но эмоции, связанные с этими воспоминаниями, остались и впитались в наш защитный механизм. В зависимости от выбора нашего «я» через эти механизмы, последующее время может двигаться в совершенно незнакомом для нас направлении.

Если я не знаю, куда следует мое сердце, я не знаю, куда должна двигаться моя жизнь, словно листок, который плывет по маленькому ручью и сталкивается с камнями, не зная, куда направиться. Если я хорошо понимаю свое сердце, то даже маленькие решения, отношения с людьми, с которыми встречаюсь, и социальная жизнь станут гораздо комфортнее. То же самое касается выбора. Разум может принимать совершенно неожиданные решения под воздействием внешнего стресса или проявляться в виде физических симптомов.

Автор этой книги — врач-психиатр, который долгое время размышлял над вопросами психического здоровья через консультации. Читая книгу, будет полезно отмечать те части, которые приносят вам успокоение. Эти моменты могут стать важными подсказками для понимания ваших защитных механизмов.

Подобно созвездиям, указывающим путь к суше в безбрежном океане, эта книга даст направление тем, кто хочет познать и понять свой собственный разум.

*Чон Хон Джин,
профессор и заместитель декана
кафедры психиатрии Сеульской больницы «Самсунг»,
медицинский факультет Университета Сонгюнкван.
Автор «Книги для особо чувствительных людей»*

БЕЗРАЗЛИЧНЫЕ, НО ТЕПЛЫЕ ФРАЗЫ ГЮ ХЁН ХО

Если бы мне пришлось выразить в одном предложении свои впечатления, полученные от прочтения этой книги, я бы сказал: «Кажется безразличной, но на самом деле теплая». Автор, как и многие другие авторы психологических книг, не проявляет чрезмерной доброты, а просто спокойным тоном рассказывает о своем опыте лечения. Как я всегда говорил, когда мы готовили передачу вместе: «Если не объяснить это просто, люди не поймут», так и различные психиатрические кон-

цепции в книге объясняются без сложных оборотов. Но эта книга не является исключительно сухой. Следуя за историей, которую рассказывает автор, вы почувствуете нежное послание утешения, наполненное теплом и внезапно проникающее в каждый уголок вашего сердца.

Я, как человек, который наблюдал за автором близко и долго, а также как еще один специалист в области психиатрии, полностью доверяю доктору Хо Гю. Я надеюсь, что вы тоже обратите внимание на его истории. Безусловно, в какой-то момент вы почувствуете, что «это обращено ко мне». И это сообщение мягко подтолкнет вас вперед, пробуждая внутреннюю силу.

*О Дон Хун,
специалист в области психиатрии,
ведущий YouTube-канала «Мозговитые богачи»*

ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬСЯ К ЛУЧШЕМУ

Написание отзыва — это довольно важная задача. Оно занимает значительную часть произведения, которое является результатом огромных усилий. Когда кто-то открывает книгу в книжном магазине, он может начать читать с этого места, а затем быстро закрыть ее и перейти к следующей книге. Эта мысль не давала мне начать данную короткую статью, даже когда срок написа-