

ШИН ГО ЫН

БЫТЬ СОБОЙ:

КАК СОХРАНИТЬ УСТОЙЧИВОСТЬ

в сложном мире



КЛАДЕЗЬ

Москва

Издательство АСТ

УДК 159.92

ББК 88.37

Ш62

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

Russian edition is published by arrangement with (주)콘텐츠그룹포레스트 Content Group Forest through BC Agency, Seoul.

Originally published by (주)콘텐츠그룹포레스트 Content Group Forest.

잘하고 싶어서 자꾸만 애썼던 너에게
(To the one who kept trying too hard to do well)

Перевод на русский язык Мария Ячник

Шин, Го Ён.

Ш62

Быть собой: как сохранить устойчивость в сложном мире / Шин Го Ён; [пер. с кор. М.М. Ячник]. – Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2026. – 224 с. – (Выбор силы).

ISBN 978-5-17-179613-6

ISBN 979-1-19-870452-8 (корейский)

Книга «Быть собой: как сохранить устойчивость в сложном мире» поможет не только принять себя, но и с легкостью переживать все жизненные сложности. Корейский психолог бережно и с юмором разбирает 44 важнейшие психологические темы:

- Как эффект хамелеона может привести к потере индивидуальности?
- Верно ли определяют нас психологические тесты (например, MBTI)?
- Что лучше: счастливые изменения или неудобная стабильность?
- Что такое эффект оплошности и как он влияет на отношения с окружающими?

В книге много живых историй, примеров из корейской культуры, психологических исследований, а также добрых слов, которые покажут, что путь к своей душе порой тяжел, но очень интересен.

УДК 159.92

ББК 88.37

ISBN 978-5-17-179613-6

ISBN 979-1-19-870452-8

(корейский)

Copyright © 2024 Shin Go Eun (신고은)

Russian language copyright © 2026 AST PUBLISHERS LTD.

© Ячник М.М., перевод, 2025

©ООО «Издательство АСТ», 2026

ПРОЛОГ.

Вам, у кого пусть не сразу, но все получится

В 12 лет я решила впервые одна поехать на автобусе, но произошло трагическое событие. На остановке толпились люди, и я пропустила два автобуса. Не опоздала: водители видели меня, но проезжали мимо. Первому автобусу я помахала рукой, но он уехал, а второму постучала по двери, но и тот не остановился. Печальное зрелище. Но если бы это была вся история! До всех этих несчастий произошло еще кое-что: крошка Шин Го Ын бежала к остановке, но в спешке грохнулась и разодрала коленку. Люди обернулись на шум. Их внимание вогнало меня в краску. А когда еще и два автобуса проехали мимо, на меня стали поглядывать и сочувственно шептать. Несколько раз я отчетливо услышала слово «бедолага». Была слишком мала, чтобы справиться со стыдом, и решила не пытаться сесть в транспорт. Так и прожила до 20 с чем-то лет, ни разу не покатавшись на автобусе.

Ребенком я очень зависела от чужого мнения. Я была стеснительной и особенно переживала о том, как меня оценивают. Так хотелось хорошо выглядеть в глазах других, но я не знала, как этого добиться. Точнее, не знала как. Не получая нужной реакции, я только сильнее хотела ее добиться. Мне хотелось нравиться другим, но не получалось, и так по кругу. Малейшая оплошность ранила меня, и я полностью отказывалась от всего, связанного с неприятным событием. Как в случае с решением больше не ездить на автобусе, круг моих возможностей постоянно сужался. В детстве я сильно пострадала из-за стеснительности, но сейчас спокойно езжу и на скоростных поездах, и в такси. А еще уверенно читаю лекции перед залом в 100 человек. Девочка, которая, казалось, останется невероятно застенчивой, выросла уверенной женщиной. Что мне помогло?

В студенческие годы у меня было много подработок, но везде — кое-что общее. Я поняла, как важно руководство. Когда взрослый человек умеет руководить, с ним легче работать. Окружающие даже считают его невероятно способным. Но если человек не умеет объяснить, что нужно сделать, то работа с ним превращается в бардак и плодит ошибку за ошибкой.

Это справедливо для всех сфер жизни. Никто из нас не знает, как ее прожить. Старания стараниями, но все толком не понимаем, куда идем. Насколько стало бы лучше, будь у нас внятное руководство к жизни! И оно существует. Это психология.

Математика интересовала меня больше уроков корейского языка, а естественные науки привлекали сильнее социальных. Поэтому я хотела выбрать специальность, связанную с точными науками. Однако поддалась странному уговору родственников, считавших,

что девушке пристало обучаться гуманитарным наукам, поэтому поступила на социальное направление. В то время кафедру выбирали не сразу, а после первого года обучения.

Тогда психология не была так популярна, как сейчас. Наоборот, из всех гуманитарных кафедр она считалась самой непрестижной. Когда в ту пору кто-то заваливал экзамен, над ним частенько глупо шутили, мол, пора переводиться на психологию. Однако я попала на этот факультет не потому, что завалила предмет. Я была одной из немногих ребят, кто выбрал псих-фак по своей воле.

Когда-то мне это и в голову не приходило, что я выберу именно эту специальность. Причина — мистический налет на этой сфере. Якобы это область почти волшебного знания, которое позволяет с первого взгляда проникать в мысли других и согревать охваченные тоской души. Слишком абстрактно и эмоционально. Мне всегда был ближе научный подход, где разум важнее сердца, поэтому психология казалась запутанной и сложной. Однако на вводных лекциях я столкнулась с этим предметом и изменила свое мнение.

На первом занятии рассказывали о **гало-эффекте**. Это психологическое явление, когда люди видят внешне привлекательного человека и предполагают, что он хорош и в других аспектах. Проще говоря, это как «принцессы не какают». О гало-эффекте я узнала еще до поступления в университет. Но когда этот факт озвучила казавшаяся тогда богоподобным существом профессор, я иначе на него взглянула. Словно почувствовала гало-эффект от самой себя. Бывает, услышанные где-то обрывки знаний вдруг встречаешь по работе или в учебе — и это уже не просто радость, а восторг от вмешательства судьбы. Оглядываясь на-

зад, я понимаю: на самом деле психология полюбилась мне без особой причины.

Иначе говоря, мне как человеку рациональному сначала нужно понять, чтобы успокоиться; осознать, прежде чем действовать. Но по мере изучения стало понятно, что психология так и работает. Это руководство помогает понимать не сердцем, а разумом, и подсказывает, как жить дальше с новым знанием.

Жизнь — путешествие к своей душе. Верен ли путь, зависит от того, как мы понимаем свою душу и обращаемся с ней. Психология напоминает инструкцию к душе, которую для нас написали великие ученые. Это руководство помогает чуть проще прожить жизнь, первую для всех нас. Благодаря ей можно шагнуть к пониманию души. Жизни тех, кто прочитал это руководство, и тех, кто не прочитал, разнятся.

В американском сериале «Игра престолов» есть персонаж Сансы Старк, которая полна амбиций и лишена особых способностей. Бездумными поступками она неоднократно подвергала опасности себя и родных. «Игра престолов» славилась тем, что там могли погибнуть даже главные персонажи, смерть которых кажется невероятной, поэтому разъяренные опрометчивыми решениями Сансы зрители даже требовали ее убить. Однако в решающий момент этот персонаж вырос над собой и однажды сказал: «Я медленно учусь, это правда. Но учусь». От этой сцены мурашки по коже. Потому что я верю: тот, кто учится, пусть и медленно, превосходит того, кто изначально хорош, но не развивается.

Оценивая себя сейчас, я не скажу, что не имею недостатков. Не хватает социальных навыков, и у меня по-прежнему низкая самооценка. Но если вы спросите, стало ли лучше, я уверенно отвечу: «Да!» Сейчас

я очень отличаюсь от той, какой была три, пять или десять лет назад. Я сегодняшняя лучше меня вчерашней.

С изучением психологии я незаметно росла внутренне. Малышка, которая когда-то не могла сесть в автобус, прокачала свои навыки на выступлениях с докладами и читает лекции. Дурашка с тройкой по корейскому языку написала пятую книгу. Бедняга, которая страдала от одиночества, теперь наслаждается временем наедине с собой и даже ждет его. Напряжение сменилось трепетом, застенчивость — желанием принять вызов, а печаль — интересом. Я похожа на Сансу Старк: пусть медленно, но учусь и расту над собой. Несомненно, со временем я стану еще лучше. Как тут не полюбить психологию?

В психологических кругах распространено убеждение, что студенты идут в ту область, в которой имеют личные проблемы. Проще говоря, специальность человека говорит о его недостатках. Так, на факультете звучат подобные шутки: изучающий психологию развития недоразвит, а тот, кто выбрал когнитивную психологию, туго соображает. Если ты пошел в консультативную психологию, у тебя вагон душевных травм, а если выбрал психиатрию, то с тобой что-то серьезно не так... Шутки шутками, но на банкетах после научных конференций за столом рядом со мной сидели и грустно прихлебывали колу одногруппники с такими же низкими социальными навыками, как у меня. Никто из нас не мог встать со стула и пообщаться с другими.

Чтобы стать лучшей версией себя, каждый должен справиться с собственными недостатками. Но понять, что именно нужно исправить, — непростая задача. Более того, сложно найти информацию о том, как это сделать. Но точно мало сосредоточиться на чем-то одном. Можно съесть сколько угодно осьминогов, говядины

или свинины в лучших ресторанах. В итоге ты получишь питательные вещества только от осьминогов, говядины или свинины. Если человек питается чем-то одним, то здоровее не станет. А если есть множество блюд и закусок, даже не запоминая конкретные ингредиенты, то такой разнообразный рацион укрепит здоровье. Так и с психологией: если узнавать понемногу из различных областей, пусть и запоминая не все, можно стать лучшей версией себя.

У меня есть цель. Прочитать лекцию без темы. Написать книгу без темы. Давайте возьмем хорошие продукты и приготовим отличное блюдо! Эти хаотичные обрывки знаний станут пищей для души и сыграют свою роль. И если эта книга без особой темы вдруг окажется по-своему полезной, не поэтому ли судьба свела меня с психологией?

«В периоды, когда встреч особенно много, я часто перечитываю вашу книгу. Пробегаю глазами страницы с закладками и, встречаясь с людьми, будто чувствую внутреннюю силу. Как будто готова сказать: «Давайте! Я справлюсь!»» Этот отзыв одного из читателей на мою первую книгу подтверждает, что цель оправдана. Поэтому я верю, что должна продолжать писать. Дерзну сказать вам: знаю, как хочется быть лучше и жить лучше, и у нас с вами пусть медленно, но все получится.

ГЛАВА 1.

Потому что я такой, какой есть

НЕПОНЯТНАЯ СУЩНОСТЬ — «Я»: ЭГО И САМОСТЬ

В 16 лет я мечтала стать дизайнером обуви. Не осознавая, насколько мне не хватает вкуса, я бесконечно рисовала безобразные туфли. В 18 лет я решила учиться на фотографа. Не понимая, что моего таланта — крохи, я спустила целое состояние на пленку. Сдав экзамены, подала документы на факультет рекламы. Не зная, что мне недостает креативности, строчила самые скучные в мире продающие слоганы и гордилась собой (к счастью, родственники отговорили меня от поступления).

Я не различала, что у меня получается хорошо, а что действительно нравится. Не отделяла то, что хочу делать, от того, что могу. Я не знала себя. Видимо, в этом и было дело. Самым мучительным заданием для меня было написать рассказ о себе. Если даже мудрый отец

и любящая мать не смогли объяснить, кто я, то откуда мне об этом было узнать?

Несколько дней я мучилась головной болью, возникшей без причины. Я задумалась, откуда такая боль, и восстановила цепочку событий. В соцсетях со мной связался продюсер одной телепередачи. Он хотел пригласить меня в один из выпусков на тему психологии. Я вбила название передачи в браузер. Боже мой! Ее ведут два очень популярных шоумена. Если туда попасть, слава обеспечена! Я тут же оказалась на седьмом небе от счастья. Как только отправила свои контакты, и пришло новое сообщение: «Уважаемая Шин Го Ын, я свяжусь с вами в понедельник». Но в течение следующих понедельников телефон молчал. Алло, вы там живы? В конце концов я решилась написать сама и узнала, что они пригласили другого эксперта.

Я вовсе не стремилась к этому. О передаче даже не слышала, поэтому мне, казалось, должно было быть безразлично. Наоборот, это они позвали, и я могла отказаться. Однако на душе было беспокойно. Я не оставила это позади, а только сделала вид.

Я плохо переношу отказы. Поэтому, когда лишаюсь возможности выбрать, испытываю боль. Даже если изначально не нуждалась в том, с чем связан выбор. Однажды незнакомец сказал: «Мне не нравится твой стиль, поэтому я не смог бы с тобой встречаться». Не хочется признавать, что это задело мое самолюбие. Я подумала, это мелочь, на которую не стоит обращать внимания (хочется верить, что я так решила). Однако лишь сделала вид, что меня это не задело. Я очень старалась притвориться, что мне все равно, но прокручивала событие в голове — вот она и разболелась. Нужно было признать действительность. Я от души поворчала на продюсеров передачи, и, как по волшебству, мигрень прошла.

Мы не стремимся принять себя такими, какие есть. Надеемся стать идеальными. Однако тому, кто желает быть лучше, можно не ударяться в активную работу над собой. Для начала нужно признать недостатки.

В молодости все стараются найти ответ на вопрос «кто я такой?». Когда-то был популярен тест на самопознание с сотней разных вопросов. Он наставил меня на путь к себе. Какой мой любимый цвет? Какие люди мне не нравятся? Какие места запомнились? Это как квест по поиску подсказок — и по мере прохождения теста я приближалась к себе. Спустя трое суток передо мной лежала заполненная анкета. Но я по-прежнему не знала, кем являюсь. Вопросы были слишком банальными, чтобы по-настоящему изучить себя.

Для обозначения «я» используют два термина: **эго** и **самость**. В быту они могут обозначать одно и то же, например в словах «эгоистичный» и «самовлюбленный». Однако в науке — совершенно разные вещи. *Самость* — понятие гораздо шире *эго*. Эго — та часть себя, которую человек осознает. Что любит и не любит, что у него хорошо получается, а что — плохо, какие черты характера признает за собой. Цельный образ на основе этих фактов — *эго*. Когда мы рассказываем о себе при знакомстве, делимся чувствами с друзьями, записываем переживания в дневник или ощущаем сходство с персонажем книги или фильма, то обнаруживаем свое *эго*.

С другой стороны, в *самость* входят те части личности, которые человек не осознает. Когда в понятие «я» входят те черты, которые не признаются за собой, но неизменно присутствуют в характере, речь идет о *самости*. Это сложное понятие включает в себя то, что скрывают из нежелания признавать. Как я делала вид, что все нормально, не желая видеть чувствитель-

ную к отказам сторону себя. Но так ли безоговорочно плоха часть личности, которую хочется спрятать?

Один парень набил тату на всю руку. Его мать пришла в ярость. Она схватила миску с кимчи и стала колотить ею сына по голове, крича, чтобы он больше не называл ее матерью. В результате парень при каждой их встрече был вынужден надевать одежду с длинными рукавами или иначе скрывать тату. Но однажды, когда мать была за рулем, в их багажник врезалась машина. Тогда она нервно приказала сыну на пассажирском: «Быстро снимай рубашку! Припугнем, мол, ты уголовник».

Иногда у сторон, которые хочется скрыть, есть плюсы. Излишняя чувствительность становится пронизательностью, а тревога — рассудительностью. Скрытая сила интровертов — в глубине рефлексии, а агрессия придает сил для самозащиты. Нет однозначно плохих или однозначно хороших черт характера. Нужно принять то, чего мы стесняемся и скрываем. Только так появляется надежда.

Скрытая часть личности похожа на пляжный мячик. Яркий резиновый мяч, который не тонет. Чем сильнее на него давишь в попытке погрузить в воду, тем мощнее он выпрыгивает на поверхность. Если сильно давить, мяч может отскочить прямо в лоб. С сущностью под названием «я» точно так же: «я» невозможно потопить, не давая пробиться к поверхности. Сколько ни прячь часть себя, которую не хочется демонстрировать, она обязательно проявится. Раздражительностью, печалью, недовольством, а иногда — беспричинной болью. Как когда внезапно у меня заболела голова. Но как только человек признает часть себя, проблема волшебным образом исчезает.

Надпись на стене храма Аполлона в Древней Греции гласила: «Познавший себя обретет свободу». Те-

перь я следую за собственной историей, которую не знала раньше, и получаю все больше ответов на вопросы о себе.

ПОЗАВИДОВАЛ — ПРОИГРАЛ: ТЕОРИЯ САМОНЕСООТВЕТСТВИЯ

В последнее время одна девушка заняла особое место в моем сердце (правда, она об этом не знает). Это Чан Вонён из группы IVE. Непонятно почему алгоритмы соцсетей стали настойчиво показывать ее в моей ленте, и ее неземная красота поразила меня. Можно сказать, я мгновенно влюбилась. У меня не было кумиров: даже в подростковом возрасте я не интересовалась группами парней-красавцев типа H.O.T. или SECHSKIES, а тут растаяла от красоты Чан Вонён.

Тогда же меня стали приглашать на телепередачи. После того как я увидела себя на экране, нахлынуло отчаяние. Как такое лицо оказалось в объективе камер, где должна блистать Чан Вонён? Мама дорогая! Я покачала головой. И села на первую диету.

Каждый день я, гуляя по территории нашего жилого комплекса, смотрела клипы и слушала песни Чон Вонён. Прошло недели три. Наконец-то произошли изменения. Однако я не стала красоткой, как она. Пошатнулся мой рассудок. Каждую ночь меня настигал сонный паралич. Снилось, как я танцую и без конца пою песню «I Am» группы IVE. Как-то раз строчку «So that is who I am!»* я пропела вслух, не дотянула ноту, закашлялась и в ужасе проснулась. А в другую ночь до

* Вот кто я такая! (англ.)

смерти напугала мужа, зашептав во сне: «Look at me, look at me, look at me now!»*

Совокупность качеств, которые человек приписывает себе, называется **самостью**. Существует несколько ее разновидностей. Тори Хиггинс в **теории самонесоответствия** выделяет три компонента: *актуальное «я»*, *идеальное «я»* и *должное «я»* [1]. Актуальное «я» — это человек такой, какой есть. Рост — 163 сантиметра, вес — опустим, специальность — психология, люблю читать лекции, пишу книги. Обожаю свою собаку, но не гулять с ней, поэтому с неохотой выхожу по утрам на улицу. Таким образом, актуальное «я» — это как положительные, так и отрицательные факты о человеке.

Если приглядеться к актуальному «я», найдется то, что расстраивает и хочется исправить. Хорошо бы влезть в джинсы, которые носила 10 лет назад. Жаль, что не получила научную степень. Маловато лекций провожу. Появляются мечты о лучшей, превосходной версии себя, и этот образ называется «идеальным «я»». Та версия, которой ты не являешься, но мечтаешь стать.

Довольный текущим положением вещей человек не развивается. С другой стороны, мечты об идеальном себе становятся жизненной движущей силой. Проблема кроется в адекватности мечтаний. Нереалистичная цель — не более чем иллюзия. Я знала ребенка, который грезил стать ветчиной: если во взрослом возрасте у него сохранилось бы такое стремление, то он определенно был бы несчастным. Человек не может превратиться в ветчину (хотя спустя год ребенок передумал

* Посмотри на меня, посмотри на меня, посмотри на меня сейчас! (англ.)

и захотел стать кимпабом*, и можно только поддерживать переход к более возвышенной мечте).

Недавно я фантазировала, как стану похожей на прекрасную певицу из группы IVE. Каждый вечер я бегала под музыку, надеясь, что стану хоть немного похожей на нее. Но для Шин Го Ын стать Чан Вонён было так же нереально, как если бы поросенок захотел стать ветчиной. И это безнадежное желание все глубже загоняло меня в стресс.

Когда актуальное «я» не совпадает с идеальным, возникает ощущение несоответствия. Оно рождает негативные чувства. Сначала приходит разочарование: почему не получается жить как хочется? Появляются вопросы: «Почему я такой уродилась? Почему не могу похудеть еще? Разве это — предел?» Когда усилие заканчивается провалом, накатывает отчаяние. Следующая стадия — уныние. Оно ставит психические функции, в том числе волю к действию, на «спящий режим». Если еще немного побегать, я превращусь в супермодель? Нет, это невозможно. И тут я начала объедаться. Ситуация стала хуже, чем при старте диеты, а вот сил попытаться ее исправить уже не было.

Энергия для развития берется из позитивного опыта. Удовлетворение достижениями позволяет браться за следующую более сложную задачу. Уныние же препятствует возникновению позитивного опыта. Оно приводит к тому, что человек не справляется даже с простыми задачами. В итоге разрушается актуальное «я», которое ранее могло устраивать человека. Он становится подавленным и ошибается все чаще, даже сталкиваясь с незначительными сложностями. В этой эмоциональной петле накапливаются новые неудачи и в конце концов

* Кимпаб — корейские роллы. — Прим. пер.