


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

КИМ САН ХИ

психолог

почему я
жертвую всем
ради него

перестать растворяться в партнере
и сохранить себя в отношениях

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92

ББК 88.5

K40

다정함이 인격이다 by 김선희

ON TENDERNESS: The Heart Of Human Character
by Kim Sun-hee

Copyright © 2025 by Kim Sun-hee

Original Russian translation rights arranged with Thoughts
of a Tree Publishing Co. through EYA (Eric Yang Agency).

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Touhid Jannat, Caraulan Art, kichikimi,
IchigoDaihuku / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Ким, Сан Хи.

K40 Почему я жертвую всем ради него : перестать растворяться в партнере и сохранить себя в отношениях / Ким Сан Хи ; [перевод с корейского О. В. Попова]. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (Внутренний сад. Книги корейской терапии спокойствия).

ISBN 978-5-04-230237-4

«Почему я постоянно жертвую собой ради других?», «Почему я так боюсь одиночества и цепляюсь за партнера?», «Как мне перестать растворяться в отношениях и сохранить себя?»

Мы отказываемся от своих желаний, игнорируем границы, боимся конфликтов и верим, что именно так проявляется настоящая любовь. Но жертвенность разрушает и нас самих, и отношения, превращая их в созависимость, где один растворяется в другом, а страх быть брошенным диктует каждый шаг. Клинический психолог и специалист по семейной терапии Ким Сан Хи объясняет, почему самопожертвование становится ядом, и показывает путь к зрелой любви, где можно заботиться о партнере, не теряя себя. Вы узнаете, как выстраивать личные границы, отличать здоровую привязанность от токсичной и обрести внутреннюю целостность.

УДК 159.92

ББК 88.5

© Попова В.О., перевод
на русский язык, 2026

© Рыжова М.А., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-230237-4

Содержание

Введение	9
----------------	---

ГЛАВА I

Тому, чье сердце разбито

Почему он был так резок в своих высказываниях?.....	15
Забота об уставшем себе	23
Когда ваше сердце разбито	30
Не превозносите состояние счастья	32
Когда беспокойство путают с любовью	38
Ловушка самооценки	44
Принятие себя и бреющий полет	51
Попытки восстановить сломанное	54
Травмирующее событие измены	61
Избыточная жертвенность превращается в яд ...	72
Когда эмоции зашкаливают	77
Насилие и смертельный вред, которое оно несет	84
Внутренний голос, наполненный пустотой	90
Жалобы и роптание	95

Болото обвинений	102
Идеального решения проблемы не существует	107

ГЛАВА 2

Взглянуть по-новому, признать различия

Перестаньте подавлять партнера	113
Психологическая печь для плавления критики	118
Когда уверенность в себе переходит границы	123
Психология обиды	127
Мелочи, которые приводят к фатальным разрушениям	131
Принятие уязвимости и слабости	136
В депрессивном реализме нет ничего плохого	141
Выход за рамки	147
Принятие реальности	150
Супруги: великая повесть о двоих	155
Как преодолеть различие в характерах	162
Чужая печаль	166
Превращение ссоры в благодатную почву	172
Способность преодолевать конфликты	177
Дети взрослеют	181
Когда ребенок выстраивает границы	188
Кризис необходимо отслеживать и решать на ранней стадии	195
Отпустить свое старое «я»	199

ГЛАВА 3

Любовь необходима в каждом мгновении

Когда не получается помочь себе	205
Когда меняются люди?	209
Любовь, которая сохраняет границы	213
Способность анализировать боль	216
Просто я такой	222
Противоположность любви	225
Отношения, основанные на понимании и легкости	229
Настоящая супружеская забота	231
Понимание человеческой природы	234
Источник и неотъемлемое условие чуткости	237
Близость, которую создают стежок за стежком	240
Ежедневные разговоры	243

ГЛАВА 4

Раны затягиваются

Слезы, исцеляющие недуги сердца	249
В каждой семье есть секреты	252
Как отпустить обидчика из своего сердца	256
Сколько существует путей к счастью?	263
Путь к оптимальной версии себя	267
Обстоятельства личностного роста	272
Регрессивный вектор роста	277

У тебя есть я	282
Умение управлять гневом	285
Прожить свое горе до конца и отпустить его ...	289
Ради повседневной любви	294
Человек, рядом с которым окружающие чувствуют себя комфортно	298
Люди, которые способны радоваться вместе ...	303
Попробуйте поставить себя на место другого	308
Бережная любовь	314
Способность находиться в уединении	318
Любовь, которая хранит свободу.....	323
Восстановление отношений	328
Сердце прощения	333
В пустыне	337
Жизнь подобна празднику	345



Введение

Я нередко размышляю о том, как прожить жизнь так, чтобы остаться собой и сохранить человеческое достоинство. Неизменно прихожу к простейшей истине: «Человеку нужен человек».

По мере работы над книгой эта мысль звучала все ярче. Настоящая человеческая жизнь возможна только в гармонии с окружающими. Она вырастает из «ты и я». Незаметно превращается в «мы». И когда, наконец, встречаются «все» – рождается сообщество. История показывает: прожить достойную жизнь можно лишь сплотившись друг с другом, а прожить искренне – лишь оставаясь верным своему истинному «я». Раскрыть свою уникальность, отстоять свое восприятие мира, показать себя настоящим – все это возможно тогда, когда мы действительно знаем и принимаем себя без прикрас. Такая задача решается только через непрерывное взаимодействие с другими. Человеку нужен человек.

Конечно, отношения с другими не обходятся без ран. Но ведь это не всё. Любовь легко рас-

топит болезненные раны. Ее температура равняется чуткости.

Когда люди отставляют в сторону обиды и недопонимания, страдания и незрелость, когда забывают о своих несовершенствах, — они могут с теплотой взяться за руки, заглянуть друг другу в душу, распознать раны и боль. Именно тогда «ты» и «я» встречаются сердцами. Это и есть встреча личности с личностью. Пусть «я» и «ты» всего лишь хрупкие люди, незнакомцы. Но человек способен излечить раны и возродиться, создавая прочные доверительные связи, самоотверженно заботясь о другом. Мы растем через боль. Возрождаясь и совершенствуясь в любви, мы хотя бы немного приближаемся к тому, что зовется личностью. Без чуткости не обойтись.

Эта книга — о значимости добросердечных отношений, о ценности окружающих, о нашем путешествии к себе по пути любви к другим. В ней затрагиваются такие важные моменты человеческой жизни, как страдания, кризисы и невзгоды. Книга рассказывает о том, что помогает людям оставаться чуткими даже в сильный ураган. Из нее вы узнаете, как союз, скрепленный любовью, преодолевает жизненные неурядицы, достигает выдающихся результатов и немислимого роста.

Парадокс в том, что человек не может постичь себя в одиночку. Для осознания собственной идентичности ему нужна любовь и поддержка окружающих, особенно близких. Это полностью подтверждает фразу: «За рамками отношений с людьми меня как такового тоже не существует».

Для других это «я» – то самое окружение, которое ведет их к собственной идентичности. Когда между незнакомцами («я» и «ты») рождается связь и они с любовью начинают заботиться друг о друге, тогда и проявляется благородство двух личностей. Это и есть самореализация.

Выражаю горячую поддержку всем, кто читает эту книгу. Благодарю многочисленных пациентов, которых я повстречала на моем долгом, тернистом пути становления. Мне не забыть правду их жизней и то, как эти жизни изменились. Все эти воспоминания живут и дышат между букв и строк. Наше с вами путешествие к развитию требовало стойкости и в конечном счете призывало сохранять человечность.

Благодарю своего мужа за самоотверженность. Восхищаюсь силой жизни, сияющей в моей дочери, – благодаря ей я познала радости и трудности материнства. Я очень люблю обоих.

Передаю слова любви и благодарности родителям и близким, которые помогли мне по-

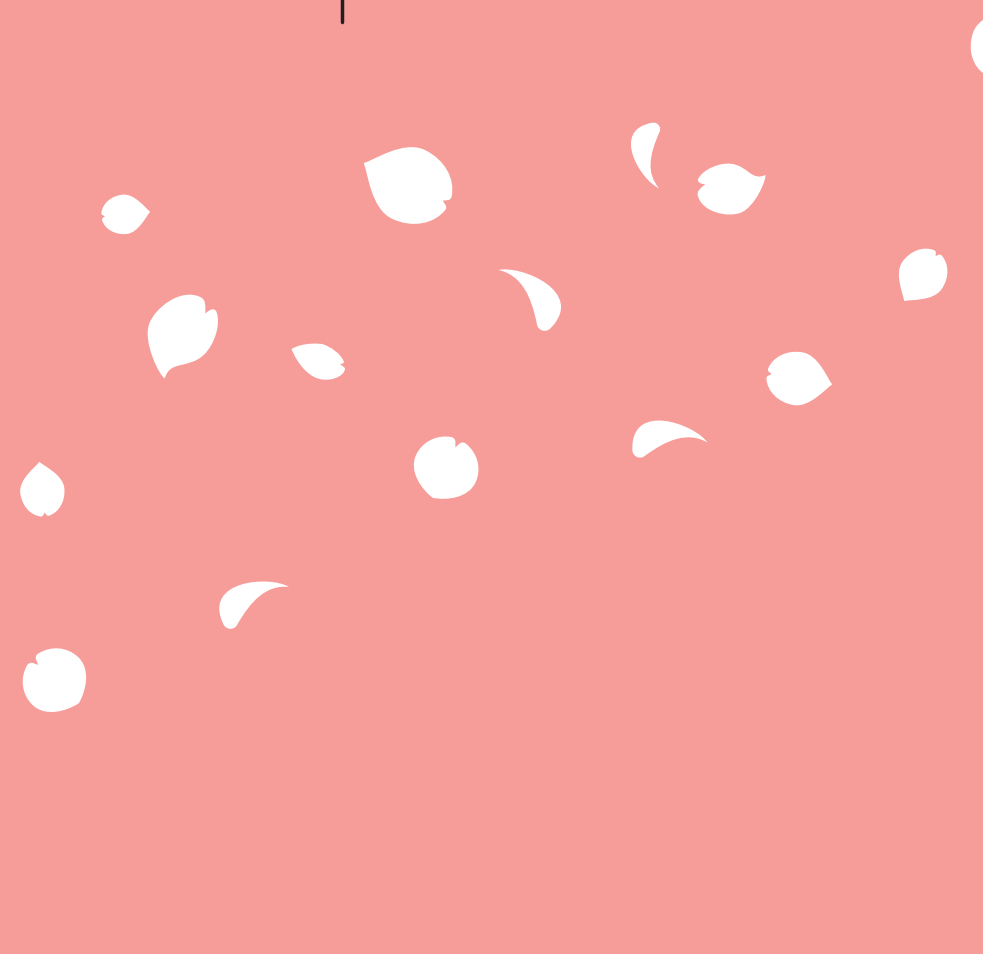
верить в мои вчера, сегодня и даже в неведомое завтра. Сегодня я там, где есть, лишь благодаря им всем. Это они даже в суровых обстоятельствах в первую очередь дарили свою любовь.


*С радостью к жизни,
Ким Санхи*



ГЛАВА 1

Тому, чье сердце разбито





*Когда ваше сердце разбито,
вы не обязаны пытаться немедленно
что-то предпринять. Просто позвольте
себе окунуться в тишину. Разбитому
сердцу нужно время, чтобы исцелиться.
Не спешите, дайте себе время
восстановить разрушенный мир
и растерзанную душу.
Подарите сердцу покой.*

Почему он был так резок в своих высказываниях?

Язык — это инструмент, который не только передает информацию и мысли, но и выражает чувства и отношение. Он точно показывает, как один человек взаимодействует с другим. То, как мы взаимодействуем, зависит от нашего жизненного опыта, образа мышления, аппарата чувств, от системы ценностей и мировоззрения. На это также сильно влияет застарелая боль вместе с утраченным когда-то голосом. Таким образом, язык — это проявление сердца. Слова помогают нам распознать и понять как натуру человека, так и то, что спрятано у него глубоко внутри.

КОГДА СЛОВА ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ОРУЖИЕ

Многие из тех, кто обращается за консультацией к семейному психологу, жалуются на слова, брошенные партнером в их сторону. **«Меня ранили колкие слова мужа». «Жена то и дело грубит». «Не задумываясь, сыплет оскорблениями». «Всадила нож в спину». «Пронзил мне серд-**