

НАКАМУРА ЦУНЭКО
ОКУДА ХИРОМИ

СПОКОЙНОЕ СЕРДЦЕ



Обнимающая
мудрость психотерапевта
Накамура-сенсея

перевод Галины Рыбиной

МИОО

Больше чем жизнь

**НАКАМУРА ЦУНЭКО
ОКУДА ХИРОМИ**



СПОКОЙНОЕ СЕРДЦЕ

**О счастье принятия и умении идти дальше.
Обнимающая мудрость психотерапевта
Накамура-сенсея**

Перевод с японского Галины Рыбиной

Москва
МИФ
2024

Оглавление

Введение 11

Вступительное слово стенографа Окуда Хироми,
врача-психиатра 14

Глава первая

Для чего вы работаете?

1. Разве плох ответ «Я работаю ради денег»? 19

2. Перед тем как решить «Эта работа мне
не подходит», попробуйте ее все же принять.
Не сделав этого, вы не сможете двигаться дальше 22

3. Если работа не нравится, это не проблема.
Мысль «Лучше делать что-то, чем не делать
ничего» тоже может вас поддержать. 25

4. Фирма — это коробка для зарабатывания денег,
которую создали чужие люди. И только вы решаете,
идти с ними вперед или остановиться. 28

Заметки о прошлом. Эпизод 1

Перед самым концом войны маленькая девочка
в одиночку отправилась из Хиросимы в Осаку 32

Глава вторая

**Если не надеяться на успех,
все может и получиться!**

1. Счастье в том, чтобы не думать
о необходимости быть счастливым 37
 2. Не тратьте энергию на то, чтобы изменять людей.
Она пригодится вам, чтобы научиться жить
в согласии с собой 40
 3. Сострадание — это лишь доказательство
привязанности 43
 4. Нельзя думать: «Если мне что-то дают,
это естественно». 47
 5. Надо внимательно относиться к другим.
Тогда можно надеяться на внимательное
отношение к себе 49
 6. Шанс всегда возникает неожиданно.
Если судьба вас подтолкнула, отдайтесь потоку 51
- Заметки о прошлом. Эпизод 2
- Блуждая по времени, нашла путь в профессию 53

Глава третья
**В отношениях между людьми
много таинственного**

1. Нужен ли собеседник, которому без прикрас
можно рассказать о своих бедах? Это самый
большой секрет того, как вернуть себе
бодрость духа. 59
 2. Если от души сочувствовать мелким проблемам,
то даже малая доброта вернется сторицей 62
 3. Выигрывает тот, кто первым извинится после
ссоры. Если бесконечно настаивать на своем,
не сможешь найти себе места 64
 4. Друзей надо выбирать по принципу
«нравится — не нравится». 67
 5. Не спешите расставаться с близким человеком.
Если изменить расстояние до своего сердца,
то можно продолжать общаться 69
 6. Если пытаться в одиночку планировать жизнь,
она ни за что не пойдет по плану 72
- Заметки о прошлом. Эпизод 3
Почему работа психиатром стала делом
всей моей жизни 75

Глава четвертая

Как вернуть спокойствие

1. Сколько ни беспокойся, предугадать будущее невозможно. Лучше позаботиться о том, что перед глазами 81
 2. Задумавшись о сложностях жизни, вы поймете, что все они подарили вам очень важный опыт. А если так, то ничто не было бесполезным 83
 3. Когда неприятности следуют одна за другой, нельзя останавливаться. Если остановиться раз, вы не сможете двигаться дальше 86
 4. Ночная работа — это крепкий сон. Заботьтесь только о том, чтобы быть уверенным в пробуждении на следующий день. Об остальном можно думать: «Понятия не имею» 90
 5. Неуверенность в себе — это совсем не плохо. А вот излишняя уверенность опасна. 93
 6. Чтобы затянулись раны прошлого, нужен не совет, а принятие. Только время лечит 97
 7. Ничего не поделаешь — нам хочется сравнивать себя с другими. Но помните: даже самый счастливый человек иногда печалится. 99
 8. Рано или поздно обязательно наступит день, когда придется работать изо всех сил. Поэтому в другие дни силы нужно копить 102
- Заметки о прошлом. Эпизод 4
- Замужество, рождение детей, жизнь домохозяйки, неожиданное возвращение в профессию 105

Глава пятая
Как найти баланс

1. Что-то можно делать серединка на половинку.
Лучше неидеально, чем никак111
 2. Что бы ни случилось, мир в семье — главное.
Если он сохраняется, все остальное можно
делать не спеша114
 3. У каждого бывает период, когда надо просто
потерпеть. Думайте о том, как пережить
это время легко117
 4. Воспитание детей — это в конечном счете
воспитание самого себя120
 5. Хороший родитель — не теоретик, а практик123
 6. Не мешайте человеку «вылететь из гнезда».
Если заботиться о каждом шаге ребенка,
он перестанет развиваться.126
 7. Одинокая смерть не так страшна. Бесполезно
заботиться о том, как ты умрешь130
- Заметки о прошлом. Эпизод 5
Беспокойство, печали, худшие дни в жизни
и неустанная работа.132

Глава шестая

Как жить, чтобы каждый день был спокойным и размеренным

1. Даже сталкиваясь со сложными проблемами,
верьте: все как-нибудь образуется137
2. Если провести четкую грань между своей
и чужой жизнью, то будет гораздо меньше
ненужных волнений и стрессов140
3. Секрет хороших отношений —
правильная дистанция142
4. Быть одиноким не значит быть печальным144
5. Результат не появляется слишком быстро.
Когда ты раздражен, нужно думать не о чем-то
превосходстве, не о прошлом, не о будущем.
Нужно ценить настоящее146
- Заметки о прошлом. Эпизод 6
Когда умер муж, я снова понадеялась
на помощь бога — покровителя работающих148
- Заключение. Можно не добиться громкого успеха.
Важно, чтобы свет нашей жизни смог разогнать
хотя бы маленькую часть тьмы.152
- Об авторах158