







ЛИ ГОЦУЙ

Как перестать  
прятаться  
от трудностей  
и обрести  
внутренний  
стержень

# ИСКУССТВО ВЫДЕРЖИВАТЬ РЕАЛЬНОСТЬ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92  
ББК 88.37  
Λ55

李国翠

习惯逃避：你在害怕什么



Copyright © Li Guocui  
This edition is authored by Li Guocui and published by Eksmo Publishing House Limited Company through the agency of Tianjin Mengchen Cultural Communication Group Co., Ltd.

Перевод с китайского *Рената Медерова*

**Ли, Гоцуй.**

Λ55 Искусство выдерживать реальность : как перестать прятаться от трудностей и обрести внутренний стержень / Ли Гоцуй ; [перевод с китайского Р. Медерова]. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с. — (Принципы бамбука. Китайские психологи о том, что мягкость сильнее брони).

ISBN 978-5-04-228606-3

Китай — страна, где умение справляться с внутренним напряжением, не избегать сложностей и двигаться вперед вопреки страхам стало частью культурного кода. Там никто не жалеет идеальных условий — там делают шаг, даже когда страшно.

Автор — практикующий психотерапевт с 18-летним стажем — показывает, как мы можем пережить восточный подход. Вместо того чтобы уходить от разговоров, откладывая решения и подавлять эмоции, книга предлагает разобраться, почему мы прячемся от трудностей, уступаем, когда нужно защищать себя, выбираем разрушительные отношения и боимся близости. Эта книга бережно объясняет:

— что такое «пассивное молчание» и как найти в себе силы заговорить;

— почему внешний успех и внутренние ощущения часто никак не связаны;

— зачем на самом деле люди «страдают ради любви» и многое другое.

УДК 159.92  
ББК 88.37

© Р. Медеров, перевод на русский язык, 2026  
© А. Марчук, обложка. 2026  
ISBN 978-5-04-228606-3 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . . 9

## ЧАСТЬ 1. НЕ БУДЬ СТРАУСОМ, ПРЯЧУЩИМСЯ ОТ ПРОБЛЕМ

Если не решать проблему — сам становишься проблемой. . . 15  
Кто боится поражения, тот проиграл ещё до начала . . . . . 26  
Твоя уступчивость — почва для чужой наглости . . . . . 37  
Когда приходит любовь, чего ты боишься? . . . . . 49  
Ты жаждешь общения, но привык молчать . . . . . 63  
Как избавиться от роли жертвы. . . . . 75  
Можно сидеть дома, но нельзя прожить жизнь  
в унынии . . . . . 84

## ЧАСТЬ 2. ВЫЙТИ ИЗ КЛЕТКИ СОБСТВЕННЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ

Как найти в себе силы действовать . . . . . 95  
Ты действительно талантлив, но всё равно не уверен  
в себе . . . . . 104  
Почему тебе кажется, что ты недостойн любви . . . . . 115  
Доверие — это и умение, и выбор . . . . . 127  
Неуверенность видна, а за ней всегда скрываются  
отношения . . . . . 133  
«Надо» — клетка собственных ограничений. . . . . 137  
Жизнь — не поле боя, а отрезок пути. . . . . 145

### ЧАСТЬ 3. ЛУЧШИЕ ОТНОШЕНИЯ — ЭТО БЛИЗОСТЬ, В КОТОРОЙ ОСТАЁТСЯ МЕСТО ДЛЯ ДИСТАНЦИИ

Почему ты выстраиваешь неловкие отношения . . . . .	159
Мы выросли до великанов, но оказались пленниками «острова» . . . . .	169
Как ужиться с завистливым человеком . . . . .	178
Как справляться с ударами и клеветой в отношениях. . . . .	184
Психология тех, кто трусит перед сильными и давит на слабых. . . . .	190
Освободиться от «контроля» и вернуть себе подлинные чувства. . . . .	197
Жизнь требует, чтобы мы сами делали её полноценной. . . . .	202
Нет личных границ — значит, позволяешь другим использовать себя . . . . .	206

### ЧАСТЬ 4. ТРЕЗВЫМ ОСТАЁТСЯ ТОТ, КТО УМЕЕТ ЗАГЛЯНУТЬ ВНУТРЬ СЕБЯ

Те, кто смотрит наружу, живут во сне; те, кто смотрит внутри, по-настоящему пробуждаются . . . . .	215
Нет единственно правильной жизни. . . . .	224
Не умеешь управлять эмоциями — не сможешь управлять жизнью . . . . .	231
Откуда берётся вспыльчивость . . . . .	239
Как жалобы постепенно разрушают нас . . . . .	244
Только обретя способность любить себя, можно по-настоящему наслаждаться любовью. . . . .	249
Привычка отрицать других — всего лишь признак утраты себя . . . . .	255
Не избегая печали, ты растёшь сильнее . . . . .	263

Избегание —  
всего лишь временное обезболивающее.



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Незаметно прошло уже 18 лет с того дня, как я вошла в мир психологии. За это время многие черты моего характера тихо, но глубоко изменились — главным образом потому, что я постепенно научилась смотреть на себя прямо и всё реже использовать бегство как способ психологической защиты.

В юности я была робкой и слабой, почти не умела выдерживать удары жизни. Каждый раз, сталкиваясь с трудностями, я сознательно избегала их — во многом под влиянием семьи, в которой выросла. Уязвимая и слишком чувствительная, я даже получила от одноклассников прозвище Линь Дайюй<sup>1</sup>. Думаю, этим всё сказано: тогда я была хрупка до предела.

К счастью, за эти годы, постоянно изучая психологию, я смогла изменить свой характер и по-настоящему почувствовала, как внутренняя работа над собой приносит плоды. Постепенно перестала бояться трудностей, научилась встречать их лицом к лицу и находить выход. В сердце рождалось чувство уверенности и открытой, светлой радости.

---

<sup>1</sup> Героиня романа «Сон в красном тереме», символ болезненной хрупкости и чувствительности. — Прим. пер.

Со временем я поняла: большинство проблем не так страшны, как мы воображаем.



Чаще всего нас останавливает  
не сама преграда, а страх перед  
ней: мы сдаёмся не реальности,  
а собственным фантазиям.

Когда я из ученицы психологии превратилась в практикующего психотерапевта, мне ежедневно приходилось встречать множество людей, измученных проблемами. И нередко их переживания удивительно напоминали мои собственные.

Английский поэт Джон Донн писал: *«Нет человека, который был бы как остров, сам по себе... Смерть каждого умаляет и меня, ибо я часть человечества»*.

Страдания людей действительно схожи. Ещё много десятилетий назад Зигмунд Фрейд открыл закономерность человеческой боли и описал её как универсальный механизм — тот, что называл *психологической защитой*.

Что это такое? Есть простое и точное определение, которое приписывают английскому психоаналитику Дональду Мельцеру:



10

«Любой защитный механизм — это  
ложь, которую мы рассказываем себе,  
лишь бы не чувствовать боль».

Жизнь человека почти всегда связана с испытаниями и страданиями. И естественно, что, чувствуя беспомощность и уязвимость, мы инстинктивно включаем защиту, чтобы пережить боль. Она действительно помогает нам выстоять. Но если пользоваться ей слишком долго, она застывает, превращается в единственный, автоматический способ реагировать на трудности. В итоге жизнь резко сужается, а боль возвращается.

Когда мы говорим «познать себя», во многом это значит распознать собственные защитные механизмы — понять, от какой боли, от каких вызовов мы когда-то уклонились. Затем попробовать взглянуть в лицо тому, от чего прежде бежали, разрушить старые схемы и вернуть себе свободу выбирать.

Разумеется, человек не может полностью избавиться от этих механизмов, да и не все они вредны. Но если они мешают жить, стоит остановиться и прислушаться к себе:

*Не прячусь ли я всё это время от чего-то?*

*Неужели то, от чего я бегу, на самом деле не отпускает меня?*

Попробуй встретиться с этим лицом к лицу.

Переход от привычки избегать к сознательной готовности идти навстречу — это не только смена мышления, но и новый взгляд на жизнь, позволяющий снова распахнуть двери в мир.

Я надеюсь, эта книга поможет тебе стать лучше.

*Ли Гоцуй*



# Часть 1

НЕ БУДЬ СТРАУСОМ,  
ПРЯЧУЩИМСЯ ОТ ПРОБЛЕМ

Разберёшься в себе — станет понятно всё остальное.  
Любое бегство — это уход от себя. Любая неясность —  
отражение смутного самопонимания.

И чем спокойнее и яснее ты выражаешь своё несогласие,  
тем выше шанс, что тебя услышат и примут. А ты сам  
заслужишь уважение окружающих.

# ЕСЛИ НЕ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМУ — САМ СТАНОВИШЬСЯ ПРОБЛЕМОЙ

А как в жизни? Бывает ли, что ты боишься столкновений с людьми — когда нужно высказать мнение или отстаивать интересы? Чтобы избежать конфликта, молчишь, жертвуешь своим мнением ради чужого согласия?

Но если поступать так снова и снова, постепенно теряешь право голоса: в группе уже никто не ждёт твоего мнения, не учитывает чувств, обращается с тобой как с невидимкой. И даже когда тебя начинают чрезмерно давить, и ты, собравшись с силами, решаешь наконец-то заявить о своих интересах — окружающие либо игнорируют это, либо отвергают.

Так ты оказываешься на обочине, теряешь ценность в глазах других. Со временем становится ещё хуже. Ты чувствуешь, что это невыносимо, и наконец-то решаешь возразить — но протест оборачивается бурным конфликтом. В итоге терпишь сокрушительное поражение, а окружающие считают тебя неуправляемым и странным.

Тогда ты уходишь в другой коллектив и снова пытаешься осторожно влиться. Боишься задеть кого-то, терпишь,