



ЛИ ГОЦУЙ

Как перестать
прятаться
от трудностей
и обрести
внутренний
стержень

ИСКУССТВО ВЫДЕРЖИВАТЬ РЕАЛЬНОСТЬ



Ли Гоцуй

**Искусство выдерживать
реальность. Как перестать
прятаться от трудностей и
обрести внутренний стержень**

**Серия «Принципы бамбука.
Китайские психологи о том,
что мягкость сильнее брони»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73883567

*Искусство выдерживать реальность: как перестать прятаться от трудностей и обрести внутренний стержень / Ли Гоцуй ; [перевод с китайского Р. Медерова].: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-245737-1*

Аннотация

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

Вместо того чтобы уходить от разговоров, откладывать 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.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

| | |
|--|----|
| Предисловие | 9 |
| Часть 1 | 13 |
| Если не решать проблему – сам становишься проблемой | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 18 |

Ли Гоцуй

Искусство выдерживать реальность. Как перестать прятаться от трудностей и обрести внутренний стержень

*Избегание – всего лишь временное
обезболивающее.*

Серия «Принципы бамбука. Китайские психологи о том,
что мягкость сильнее брони»



###

#####



梦辰文化

MENGCHEN

Copyright © Li Guocui

This edition is 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*



БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Р. Медеров, перевод на русский язык, 2026

© А. Марчук, обложка. 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

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 Дайюй¹. 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.

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

¹ Героиня романа «Сон в красном тереме», символ болезненной хрупкости и чувствительности. – Прим. пер.



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 назвал *психологической защитой*.

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



«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 застывают, 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 отстоять 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, уступаешь, угождаешь – пока однажды история не повторяется: вспыхивает новый конфликт, вы расстаётесь.

Постепенно ты начинаешь сторониться жизни в группе. Или остаёшься в ней, но постоянно чувствуешь себя чужим.

Живёшь с тяжестью, потому что не решаешься высказать своё мнение, не позволяешь себе спорить. Видишь: человек неправ, но в голове звучит одно: *«Если я возражу, его это заденет, он рассердится и обрушится на меня»*. И чтобы избежать конфликта, снова угождаешь другим, лишь бы никого не расстроить, лишь бы о тебе не подумали плохо.

Так проходят дни в унижении. Наедине с собой спрашиваешь: *«Неужели и дальше так жить? Почему я такой?»* Обещаешь себе: *«Больше не буду таким слабым и покорным»*. Но на завтра всё повторяется. Внешне и внутренне ты существуешь как два разных человека, и это противоречие сжигает изнутри. Ты устал, измотан, и тревога не отпускает.

Что делать?



Корень страха перед конфликтами в том, что ты уверен: столкновение с людьми обернётся катастрофой, последствий которой ты не вынесешь.

На деле эта уверенность – отражение старой, усвоенной в детстве модели страха перед родителями.

В семьях, где выросли люди, которые избегают конфликтов, родители обычно обладали абсолютной властью. Они требовали подчинения, не позволяли иметь собственное мнение и тем более высказывать его. Любая попытка возразить заканчивалась строгим выговором или даже наказанием. Постепенно в сознании ребёнка закреплялось: *«Нельзя иметь иное мнение. Это опасно. Это грозит бедой»*.

Так родительская строгость прочно связала в его психике выражение несогласия со страхом. И уже взрослым он автоматически избегал заявлять о себе, потому что глубоко внутри живёт ужас: стоит только возразить – и последует наказание.

Некоторые родители, воспитывая детей, придают отказу подчиняться или выражению несогласия крайне негативный смысл. Стоит ребёнку возразить – и тут же звучит: *«Ты ведёшь себя плохо»*, *«Ты нехороший ребёнок»*, *«Мама тебя не любит, если не слушаешься»*, *«Какая же ты никчёмная!»*, *«Делай, как сказали родители»*, *«Кто тебе позволил возражать? Молчать!»*.

Такие угрозы – *«если ты не сделаешь, как мы велим, или посмеешь спорить, то потеряешь любовь»* – заставляют ребёнка подчиняться. В его сознании прочно связываются три вещи: *выразить своё мнение – значит быть плохим, значит потерять любовь, значит быть наказанным*.

И когда этот ребёнок вырастает, то, столкнувшись с разногласиями и риском конфликта, он изо всех сил избегает его, лишь бы снова не пережить тот детский страх – стать нелюбимым и отвергнутым.

Люди, которые боятся конфликтов, на самом деле страшатся не столько столкновения с другими, сколько встречи с собой и возможной критики. Им кажется: в общении нельзя никого злить. Если кто-то рассердился или настроился против них – значит, они поступили неправильно, они плохие.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.