

почему я жертвую всем ради него

김선희

КИМ САН ХИ

ПСИХОЛОГ



3 ЧАСА
30 МИНУТ
НА ЧТЕНИЕ

перестать растворяться в партнере
и сохранить себя в отношениях



БОМБОРА

Внутренний сад. Книги корейской терапии спокойствия

Ким Сан Хи

**Почему я жертвую всем
ради него. Перестать
растворяться в партнере и
сохранить себя в отношениях**

«ЭКСМО»

2025

УДК 159.92
ББК 88.5

Сан Хи К.

Почему я жертвую всем ради него. Перестать растворяться в партнере и сохранить себя в отношениях / К. Сан Хи — «Эксмо», 2025 — (Внутренний сад. Книги корейской терапии спокойствия)

ISBN 978-5-04-249645-5

Многие из нас теряют себя в любви. Мы готовы пожертвовать всем ради близких, игнорируем свои потребности, боимся конфликтов и не умеем выстраивать границы. Кажется, что именно так проявляется настоящая любовь. Но чем больше мы жертвуем собой, тем сильнее разрушаем и отношения, и себя, превращаясь в заложников чужих ожиданий. Ким Сан Хи, клинический психолог, специалист по терапии пар и межличностным отношениям, объясняет, почему жертвенность превращается в яд и как научиться любить, не предавая себя. Она показывает путь к зрелым отношениям, где есть место заботе, но нет растворения в другом человеке. Вы узнаете как: - найти баланс между любовью к другим и любовью к себе; - распознать избыточную жертвенность и созависимость в отношениях; - преодолеть страх одиночества и научиться ценить уединение; - проживать боль и конфликты конструктивно, не избегать их, а использовать для роста. Эта книга поможет вам понять: любить по-настоящему – значит оставаться собой, сохранять свободу и уважать границы. Человеку нужен человек, но прежде всего вам нужны вы сами. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-249645-5

© Сан Хи К., 2025

© Эксмо, 2025

Содержание

Введение	7
Глава 1. Тому, чье сердце разбито	9
Почему он был так резок в своих высказываниях?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Ким Сан Хи

Почему я жертвую всем ради него. Перестать растворяться в партнере и сохранить себя в отношениях

by

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).

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

© Рыжова М.А., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

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 растопит 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 поверить 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 сердце жестокими словами». «Мои слова звучали резко и угрожающе». «Он может вспылить и сорваться на мне».* Людям больно из-за чудовищного обращения, которому они долго подвергались. Все это можно отнести к словесному насилию. Что заставило обратить слова в оружие, превратив партнеров в агрессоров и жертв?

Если присмотреться внимательнее, то окажется, что все эти истории – о людях с разбитым сердцем. О тех, кто извратил истинную функцию языка – отображать суть отношений и обнажать душу. Это истории о болезненных отношениях, в которые попадают люди с искаженным восприятием окружающих.

Такие люди зачастую не осознают, что их слова и поведение – вербальная агрессия. Пытаясь отмахнуться, они списывают свои действия на обычный гнев. В них нет сочувствия к чужим страданиям, они не понимают серьезность ситуации. Постоянное причинение боли другим словами – крайне тревожный симптом. По своей сути словесные оскорбления – одна из форм морально-психологического давления. Это не что иное, как насилие. Такое поведение становится еще губительнее, когда отношения изначально строились на любви, например отношения между супругами. Насилие можно причинить не только физическими действиями, но и словами. Опасность словесной агрессии очевидна: она подрывает физическое и психическое здоровье человека, опустошает его душу.

Изнанка и лицо слова

Источник слов находится в сердце. Не создав в нем гармонию, невозможно изменить свою речь, интонации и форму, в которую облакаются слова. Ни бесконечное обучение, ни огромный багаж знаний, ни пристальное копание в книгах по речевому этикету не помогут обрести тактичность или чуткость. Речь – это больше чем навык, это способ быть человеком. Способ раскрыть внутренний мир человека во всей его полноте.

В фильме «Любовь моя, не переходи эту реку»¹ супруги говорят друг с другом с любовью, заботой и нежностью. Их речь проста, сразу видно, как высоко они ценят друг друга. Неужели они где-то усердно учились, осваивали искусство разговора? Нет. Просто внутри них скрыта любовь, уважение и бережное отношение к другому. Все это выходит на свет и трансформируется в слова. Сердца супругов переполнены любовью друг к другу и к человеку как таковому.

¹ My love, don't cross that river (##, # ## ### ##), 2013, Республика Корея.

Мы стремимся к единению душ. Хотим, чтобы в отношениях царили любовь и чуткость: в том, как «я обращаюсь к тебе», и в том, как «ты относишься ко мне». Нам нужно чувство безопасности и глубокая эмоциональная связь при встрече и соприкосновении друг с другом. Душа важнее слов.

Люди, которым не хватало ласки

Почему грубые люди позволяют себе оскорблять близких? Потому что им не хватало ласки – их не воспитывали в духе чуткости. Предполагается, что в период взросления родители дарят нам не только любовь, но и воспитание. Каждому человеку необходимо получить и то и другое, лишь в этом случае будут нормальные здоровые детство и юность. Воспитание, основанное на любви, действует как заботливое прикосновение. Есть ли хоть одно существо, способное вырасти без ласки? Ребенок, которого воспитывали с любовью и заботой, имеет все шансы гармонично адаптироваться в социуме, став взрослым. Его поведение будет соответствовать социальным нормам, сохранять здравый смысл. При этом он сможет проявлять индивидуальность. Такой человек развивается и как индивидуальное «я», и как часть коллектива. Он понимает, что без других нет и его самого.

Агрессия, импульсивность, эгоизм, ненависть и злоба присущи человеку с рождения. Однако общество живет не по закону джунглей – здесь ценят альтруизм, самоотверженность и взаимоуважение. Чтобы стать здоровым членом общества, каждому нужно познавать свой врожденный характер и дальше формировать себя уже на основе этого знания. Попытки и усилия в конечном итоге преобразуются в достойную речь, полную уважения к другим. Это не происходит само собой. Забота других, проявленная через любовь и воспитание, смягчает черты детства и юности (агрессию, импульсивность, эгоизм и незрелость) и соединяет их в единое целое души. Целостность души служит основой личности.

Психологи в один голос твердят, что человеку важнее всего получить любовь и воспитание именно от родителей. Благодаря поддержке ребенок учится понимать происходящее вокруг и регулировать свое поведение, а впоследствии выражать свое состояние словами, а не идти на поводу у инстинктов и импульсов. По мере того как ребенок становится сдержаннее, обретает внутреннюю гармонию и баланс, он постепенно входит в общество как его член. В основе социального бытия лежит язык.

Дети без должного воспитания сталкиваются с многочисленными сложностями на пути своего становления. Вырастая, они превращаются в агрессоров, оскорбляющих дорогих им людей. Конечно, не стоит все сводить к одной причинно-следственной модели. Если смотреть на жизнь как на грандиозную картину из сотен тысяч пазлов, то окажется, что в агрессоров не превращаются внезапно, из-за одного человека. За этим всегда стоит очевидная или неочевидная история, уходящая корнями в далекое прошлое.

Дети, которых не воспитывали, а лишь чрезмерно одаривали любовью, тоже нередко вырастают агрессорами. Они растут с мыслью, что они – центр вселенной, а потому не считают нужным контролировать инстинкты, эмоции и желания. Они не пытаются смягчить собственные слова или освоить язык социума. Им и в голову не приходит следить за чистотой речи. Родители упорно внушают им: «Ты особенный, ты всегда прав, ты идеален», «У тебя не бывает провалов», «Это не твоя вина, а моя».

В конце концов такие дети теряют способность к самоанализу и состраданию. Повзрослев, они становятся эгоцентричными людьми с раздутым самомнением. Считают, что они и есть закон, и не контролируют свою речь. Даже когда такие люди резки в своих высказываниях, они убеждены: виноват собеседник – это он их спровоцировал. Они не сомневаются в его вине, ведь тот не считался с их чувствами. Они, не стесняясь, бросают резкие фразы и отпускают самодовольные замечания. Их оскорбления зачастую принимают изощренную, выверен-

ную форму. Нередко своим пассивно-агрессивным поведением они тонко провоцируют окружающих на гнев.

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.