

МЕЖДУНАРОДНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР

ЛЮБОВЬ К НЕСОВЕРШЕНСТВУ

ПРИНЯТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ
СО ВСЕМИ НЕДОСТАТКАМИ

An illustration of a person with dark hair, wearing a red t-shirt and a long blue skirt, standing on a dark, textured surface. They are holding a white bowl and pouring a stream of white liquid into a pool of water. In the pool, several small, light blue paper boats are floating. The background is a vast, green landscape under a blue sky with soft, white clouds. The overall style is painterly and evocative.

ГЕМИН СУНИМ



альпина
ПАБЛИШЕР

Гемин Суним

Любовь к несовершенству

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43676832
Любовь к несовершенству: Принять себя и других со всеми
недостатками / Гемин Суним: Альфа-книга; Москва; 2019
ISBN 978-5-9614-2843-8*

Аннотация

Всемирно популярная книга о том, как научиться любить себя со всеми несовершенствами.

Слова «сначала будь добр к себе, потом к другим» – как удар молнии.

Многие из нас реагируют на давление жизни, замыкаясь в себе и игнорируя проблемы, приводящие к беспокойству или депрессии. Другие начинают усерднее работать в офисе, в школе или дома, надеясь, что это сделает их самих и людей, которых они любят, счастливее. Но что, если достаточно быть самим собой? Точно так же, как нам советуют в самолетах сначала надевать собственную кислородную маску, прежде чем помогать другим. Мы должны быть в мире с самими собой, прежде чем пытаться помочь людям вокруг.

Содержание

Пролог	9
Глава 1. Забота о себе	12
Не будьте слишком хорошими	17
Того, что ты есть, уже достаточно	35
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Гемин Суним

**Любовь к несовершенству:
Принять себя и других
со всеми недостатками**

Переводчик *Анастасия Маркелова*

Редактор *Наталья Нарциссова*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *А. Деркач*

Корректоры *Е. Аксёнова, М. Смирнова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Арт-директор *Ю. Буга*

Иллюстрации и обложка *Лиск Фэнг*

© Haemin Sunim English translation copyright, 2016

© Deborah Smith and Haemin Sunim Penguin supports
copyright, 2018

Это издание опубликовано с согласия Penguin Books, от-
печатано Penguin Publishing Group, подразделением Penguin
Random House LLC

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО
«Альпина Паблишер», 2019

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

*** * ***





*Истинная свобода в том,
чтобы не тревожиться из-за несовершенства.*

КИТАЙСКИЙ МАСТЕР ДЗЕН VI в. СЭН-ЦАНЬ



Пролог

Бывает, что какой-нибудь случайно увиденный фильм надолго западает в душу. Для меня одним из таких открытий стала драма «Там, где течет река». События разворачиваются в первой половине XX в. на фоне живописных пейзажей штата Монтана. Нас знакомят с семьей Маклин, в жизни которой самое важное – религия и рыбалка. Глава семейства – пресвитерианский священник и отец двоих сыновей. Старший, Норман, преподает в университете и ведет достойную жизнь. Младший, Пол, беспутный гуляка, работает репортером в местной газете. Страсть к азартным играм загоняет его в долги, и в конечном итоге Пола избивают до смерти в переулке. Его отец, охваченный глубочайшей скорбью, во время воскресной службы обращается к своим прихожанам. «Мы можем любить [человека] безгранично, – говорит он, едва сдерживая чувства, – даже не понимая [его] до конца».

Маклину непросто было понять, почему его сын выбрал такую жизнь. Однако это не мешало ему любить Пола – ведь для него любовь превыше понимания. Можно любить кого-то только тогда, когда чувствуешь, что вполне его понимаешь, но отец Маклин демонстрирует иную любовь – глубокую и нерушимую, любовь, которая не иссякает, даже если ты не одобряешь поступков любимого человека. Такая любовь всегда течет в сердце – как река.

Обводя взглядом свою жизнь, мы видим множество несовершенств. Они как темные пятна на поверхности старого зеркала. Многое может огорчать нас или вызывать недовольство: наши слова зачастую идут вразрез с действиями, отношения осложняются совершаемыми ошибками, планы на будущее рушатся. Кроме того, в ходе жизни мы – намеренно или нет – раним других, о чем потом сожалеем и испытываем чувство вины.

Взглянув на свое окружение, мы видим ту же картину. Ребенок, не слушающий родителей; родители, которые не понимают нас; супруг, который ведет себя неразумно, – все это мы сразу замечаем. Мы волнуемся о здоровье стареющих родственников, тревожимся за близких друзей, которые не способны сами о себе позаботиться. Каждое утро, включая новости, мы видим, как много в мире конфликтов, несчастных случаев, разногласий между людьми. Кажется, что этому нет конца.

И все же, хотя все эти несовершенства и составляют наш мир, мы не можем не любить его. Наша жизнь слишком драгоценна, чтобы провести ее в ненависти и отрицании того, что нам не нравится и чего мы не понимаем. Становясь более зрелыми духовно, мы естественным образом развиваем в себе эмпатию и пытаемся смотреть на все с точки зрения других. Это, в свою очередь, учит нас принимать несовершенства других людей, а также свои собственные с чувством сопереживания – как мать, которая любит своего ребенка

несмотря ни на что.

Эта книга – итог моих размышлений над тем, как научиться относиться к миру и себе с состраданием. Моими вдохновителями стали все те, кто делился со мной своими историями и обращался ко мне с вопросами на публичных выступлениях, а также в социальных сетях; они помогли мне открыть свое сердце и обрести мудрость. Я надеюсь, что моя книга послужит вам опорой в минуты отчаяния и утешит в трудные времена.

Гемин Суним

Школа разбитых сердец, Сеул

Глава 1. Забота о себе

Глава 1

ЗАБОТА О СЕБЕ





Когда мы становимся добрее к себе,
Мы можем стать добрее к миру.



Не будьте слишком хорошими

Хвалили ли вас в детстве за то, что вы «хороший»? Старались ли вы изо всех сил быть таковым, слушаться родителей, учителей и старших родственников? Даже если порой вам приходилось трудно, научились ли вы никому не жаловаться и справляться со всем самостоятельно? А теперь, повзрослев, чувствуете ли вы ответственность – чувствуете, что должны как можно лучше справляться с тем, что вам доверили? Стараетесь ли не беспокоить других и не быть им обузой? И если кто-то осложняет вам жизнь, вы, скорее всего, просто игнорируете этого человека или миритесь с его поступками, ведь вы не привыкли делать или говорить то, что может причинить кому-то дискомфорт.

Я встречал немало хороших людей, которые страдают от депрессий, панических атак и прочих эмоциональных расстройств по причине сложностей во взаимоотношениях. Такие люди стремятся быть мягкими, воспитанными и внимательными к другим. Они склонны к самопожертвованию, для них привычно ставить желания других людей выше своих собственных. И однажды я задался вопросом: почему же у таких хороших людей так часто случаются психические и эмоциональные расстройства?

Я тоже был в детстве тихим и послушным, и меня часто

хвалили за «хорошесть». Хороший сын, который не доставлял родителям беспокойства, хороший ученик, который слушал учителей. Тогда я понял, что хорошим быть хорошо. Но после окончания школы я начал догадываться, что это же качество может доставить мне определенные неудобства. Мне часто приходилось работать в группах с другими – умными и талантливыми – учениками, и я постепенно осознал, что задания, от которых они хотели уклониться, всегда почему-то доставались мне. Я продолжал говорить себе, что помогать другим – хорошо, но по прошествии времени все это начало вгонять меня в депрессию. И когда я наконец решился поделиться своей проблемой со старшим товарищем, он дал мне такой совет: «Прежде будь хорошим по отношению к самому себе, а потом уже для остальных».

У меня было такое чувство, словно меня ослепила молния. До тех пор я беспокоился лишь о том, что думают обо мне другие. Я никогда всерьез не задумывался о том, что нужно заботиться о себе или любить себя.

Когда мы называем кого-то «хорошим», зачастую это значит, что человек соответствует требованиям других и не отстаивает свои собственные интересы. Другими словами, именно людей, которые подавляют собственные желания в угоду желаниям других, чаще всего и нарекают «хорошими». Если кто-то всегда слушает меня и следует моим советам, то мне, разумеется, этот человек нравится и я считаю его хоро-

шим. По всей видимости, определение «хороший» относится к человеку, который слишком много думает о других и не способен заявить о своих интересах.

Хотя это и не всегда так, существуют определенные шаблоны, которые просматриваются в наших отношениях с родителями. Многие из тех, кто во взрослой жизни так или иначе занимается самоуничтожением, выросли в семье с доминирующим отцом или подавляющей матерью. Или были средним ребенком в семье, которому не хватало внимания, что вылилось в потребность завоевывать признание родителей, во всем слушаясь их. В отдельных случаях, когда отношения между родителями оставляют желать лучшего или атмосфера в семье нездоровая, дети взваливают на себя непосильную задачу: решают быть хорошими и тем самым осчастливить родителей.

Но проблема заключается в том, что, живя в соответствии с требованиями других, мы невольно пренебрегаем собственными желаниями и потребностями. Если в детстве вы были невнимательны к своим чувствам, преуменьшали их значение или вовсе не считали их важными, то, став взрослым, вы не в состоянии понять, чем хотите заниматься или кто вы как личность. А потом, когда встретите кого-то, кто будет поступать с вами несправедливо или портить вам жизнь, тот гнев, который должен быть направлен на зачинщика, обратится вовнутрь, на вас самих. «Почему я такой идиот, почему я не способен нормально выражать свои чув-

ства, даже разговаривать нормально не могу?»

Прежде всего прошу вас помнить вот о чем: свои чувства нельзя игнорировать. Они имеют значение. Чувства внутри вас не исчезнут оттого, что вы решили подавить их или обойти вниманием. Многие проблемы психологического характера возникают тогда, когда вытеснение чувств становится привычкой и энергия этих подавленных эмоций не может найти правильный выход. Стоячая вода становится зловонной и ядовитой – так же дело обстоит и с эмоциями.

Но еще не слишком поздно. С этого момента, прежде чем соглашаться с тем, чего хотят от вас другие, возьмите за правило прислушиваться к своему внутреннему голосу – он подскажет вам, чего хотите вы сами. Даже когда вы чувствуете себя так, словно находитесь под обстрелом требований, помните: если вы действительно не хотите что-то делать, не пытайтесь преодолеть свое нежелание и истощать себя до тех пор, пока не сможете больше справляться с этим. Лучше постарайтесь донести до других свои чувства в словесной форме. Не беспокойтесь о том, что если вы выскажетесь, то произведете неприятное впечатление на собеседника и ваши отношения испортятся. Если бы другой человек знал, что вы на самом деле чувствуете, он, возможно, не стал бы предъявлять к вам столько требований...

Даже в том случае, когда кто-то предлагает: «Давайте выпьем кофе», а вы хотите чай, вполне нормально просто сказать: «Я бы лучше выпил чаю». Мы считаем, что нужно быть

хорошими для других, но не стоит забывать о том, что вы несете ответственность в первую очередь перед самим собой – и важнее всего быть хорошим по отношению к себе.



* * *

Учись выражать свои чувства,
Не делая из этого проблемы.
Этот навык столь же важен, как
Научиться читать. Без него
Копится недовольство, происходят ссоры,
И отношения могут закончиться
Вулканическим взрывом.

* * *

Разве ты не чувствуешь досаду
Оттого, что один бросаешься на помощь?
Если так, не подавляй это чувство; скажи:
«Мне сложно справиться в одиночку.
Пожалуйста, помоги и ты».
С каждым разом тебе будет все легче
Выражать свои чувства.

* * *

Когда кто-то просит тебя об услуге,
Не забывай, что ты вправе сказать:
«Мне очень жаль, но я не могу».
Ты не обязан выполнять задачу.
На твои плечи ляжет тяжелый груз.
А если отношения испортятся
Из-за того, что ты откажешь,
Значит, они и не были хорошими.

* * *

В жизни как в самолете:
Вам говорят, что сначала
Нужно надеть кислородную маску на себя
И только потом – на ребенка.
Сначала позаботься о себе – это не эгоизм.
Только если ты счастлив сам, ты сможешь
Сделать счастливыми других.

* * *

Когда ты начнешь заботиться о себе,
Мир увидит, что ты достоин заботы.

* * *

Вспомни: когда ты в кого-то влюблен,
Ты хочешь проводить с ним все время.
Точно так же попробуй уделять время себе –
Ты заслуживаешь заботы и внимания.
Побалуй себя вкусной едой,
Хорошим фильмом, прогулкой на природе.
То же, что мы даем любимому человеку,
Давай самому себе.

* * *

Дорогой друг,
Возможно, именно потому, что в тебе есть
Несовершенства или слабости,

Ты найдешь мотивацию и будешь трудиться,
Чтобы преодолеть их,
И в конечном итоге добьешься успеха.
А еще это поможет выстраивать взаимоотношения
И научит чуткости.
Не отчаивайся из-за своих несовершенств.
Напротив, думай о них с любовью.

* * *

Иметь недостатки – это нормально.
Может ли жизнь быть белоснежна и чиста,
Как пустой лист бумаги?
Разумеется, время не проходит бесследно
Для наших тел, сознания, взаимоотношений.
Вместо того чтобы ничего не делать
Из страха совершить ошибку,
Выбери становиться лучше через неудачи и боль.
И не забывай говорить самому себе:
«Я очень люблю тебя!»

* * *

В сердце каждого кроются тайны,

В которых непросто признаться.
Они могут быть связаны со здоровьем, деньгами,
Интимной жизнью, отношениями или семьей
И вызывать острое чувство
Неполноценности, стыда, тревоги или вины.
Но под грузом собственных тайн
Мы становимся более кроткими и понимающими.
Не судите о людях по первому впечатлению,
Ведь у них могут быть трудности,
О которых никто не знает.

* * *

Испытывал ли ты зависть,
Видя в социальных сетях,
Как твои друзья радуются жизни?
Мы часто совершаем эту ошибку:
Сравниваем то, что у нас внутри, с тем,
Что демонстрируют друзья.
Мы не знаем, что творится у наших друзей на душе,
Но прекрасно осознаем, что чувствуем
Мы сами.
Твои друзья могут завидовать тебе,
Просматривая твои посты
И не зная, что на самом деле происходит
В твоей жизни.

* * *

Чувствовал ли ты хоть раз
Собственную неполноценность
Из-за родственника, которому что-то
Удастся лучше, чем тебе?
Кто-то может быть способнее тебя,
Может учиться в более престижном заведении или
Работать в лучшей компании. Но помни, что
Никто из нас не знает, как в итоге
Повернется жизнь.
Учеба и карьера могут быть мерилom успеха,
Но чем старше ты становишься,
Тем меньше они значат.
Настоящий победитель – тот,
Кто счастлив в жизни.

* * *

Ты можешь показаться неинтересным
Не потому, что у тебя много неприглядных черт,
А потому, что ты сам так считаешь
И оттого испытываешь неловкость.

Даже если в тебе есть нечто непривлекательное,
Но ты уверен в себе и расслаблен,
У тебя не будет проблем.
Помни, что самое привлекательное качество –
Твоя уверенность.

* * *

Все в порядке, если ты не занял места –
Первого, второго или даже третьего.
Сравнивай себя не с другими,
А с собой прежним.
Похвали себя за честную попытку
И не теряй веры в себя.

* * *

Если ты будешь и дальше переживать из-за критики,
То постепенно лишишься сил
И в конце концов не сможешь делать ничего.
А ведь именно на это рассчитывают критиканы.
Не позволяй им определять твою судьбу.
Всякий раз, когда слышишь слова критики
В свой адрес, заявляй:

«Что бы вы ни говорили, я не сдамся.
Посмотрим, кто в конечном итоге окажется прав».

* * *

Почему твоя жизнь должна быть разрушена
Случайными словами тех,
Кто не знает тебя и кому нет до тебя дела?

*АКТЕР ХОН СОК ЧХОН, ПЕРВЫЙ КОРЕЕЦ, ОТКРЫТО
ОБЪЯВИВШИЙ, ЧТО ОН ГЕЙ*

* * *

Если ты начнешь верить в то,
Что говорят о тебе другие,
То они начнут управлять тобой.
Не все мысли, которые приходят тебе на ум, верны.
Не позволяй чужому мнению вершить твою судьбу.

* * *

Если внутренний голос говорит тебе
«Ты не сможешь рисовать»,
Рисуй во что бы то ни стало,
И этот голос однажды замолчит.

ВИНСЕНТ ВАН ГОГ

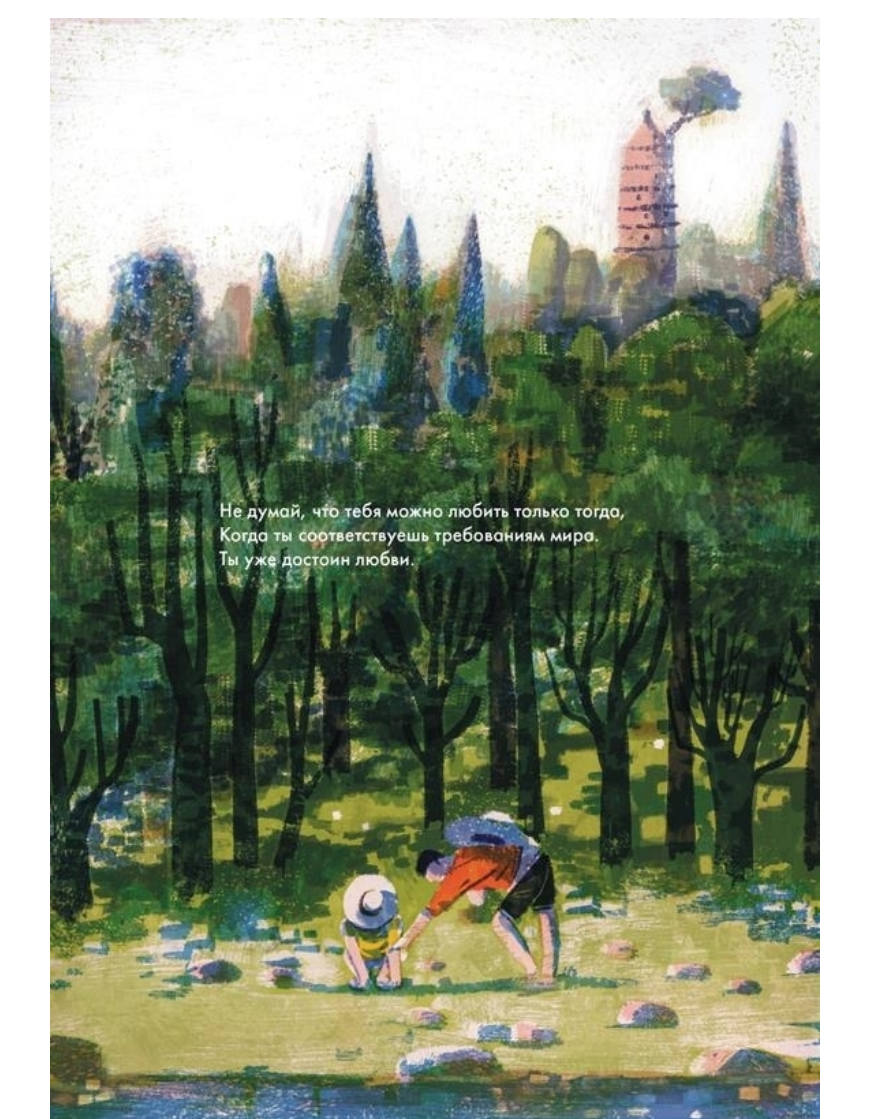
* * *

Мы достойны того, чтобы нас любили
Не за наши заслуги,
А за сам факт существования.
Даже если вы не достигнете
Того совершенства, которого требует от вас мир,
Ваше существование ценно само по себе
И заслуживает любви.

* * *

В Индии «Намасте» – это обычное приветствие,
Как «Здравствуй».
Но у «Намасте» есть чудесный смысл.
Это значит: «Божественное создание во мне
Приветствует божественное создание в тебе».
В нас намного больше величия и святости,

Чем мы привыкли считать.

An oil painting depicting a scene in a lush, green forest. In the foreground, a man in a red shirt and dark shorts is bending over, holding the hand of a small child wearing a white hat and a yellow shirt. They are standing on a light-colored, rocky path. The forest is filled with tall, dark trees with dense green foliage. In the background, a large, red, multi-tiered tower or castle structure rises above the trees, with a small figure perched on top. The sky is a pale, hazy blue. The overall style is impressionistic, with visible brushstrokes and a soft, dreamlike atmosphere.

Не думай, что тебя можно любить только тогда,
Когда ты соответствуешь требованиям мира.
Ты уже достоин любви.



Того, что ты есть, уже достаточно

К моей радости, буддисты из Новой Зеландии и Австралии пригласили меня приехать к ним и выступить с речью на тему дхармы. Вот так впервые в жизни мне довелось пересечь экватор и побывать в Окленде и Сиднее. Несмотря на то что путь из Сеула был неблизкий, я очень ждал этой поездки, потому что благодаря ей у меня, ко всему прочему, появилась возможность встретиться с другом, вместе с которым я когда-то оканчивал магистратуру в Соединенных Штатах. Получив докторскую степень, он вернулся в родную Австралию и стал профессором. Я обещал ему как-нибудь приехать в гости, но с тех пор прошло больше десяти лет. Каждый год, получая от него неизменную рождественскую открытку с поздравлениями, я вспоминал о своем невыполненном обещании. Теперь, когда представилась такая возможность, я с нетерпением ждал встречи.

По другую сторону экватора погодные условия разительно отличались от тех, к которым я привык в Корее. В тот день, когда я выступал с речью, температура превышала 32 градуса. Я узнал, что в Южном полушарии, если ты хочешь, чтобы в доме было много солнца, нужно выбирать жилище с окнами на север. А еще реки несут свои воды на север, а не на юг, а в ночном небе на месте Большой Медведицы сияет Южный крест. Но, несмотря на то что Новая Зеландия

и Австралия являли собой в буквальном смысле противоположность тому месту, где живу я сам, они не показались мне чужими, как я мог бы ожидать. Особенно это касается людей. Хорошо зная, сколь одинока и суетлива жизнь в современных мегаполисах, я был рад возможности сказать этим людям несколько слов утешения и мудрости.

Когда с выступлениями было покончено, я направился к другу. Добравшись до его дома, я позвонил в звонок. Мой друг открыл мне дверь с широкой улыбкой на лице. Мы обнялись, как родственники, надолго разлученные войной в Корее. Несмотря на то что с нашей последней встречи прошло десять лет, мой друг почти не изменился, разве что немного пополнел, а волосы его поредели. Он, как и всегда, излучал дружелюбие и открытость, и я чувствовал себя легко и расслабленно, тем более что со времен магистратуры был знаком и с его женой Джейн.

После ужина мы пили чай на террасе, глядя на заходящее солнце и посмеиваясь над нашим уже солидным возрастом. В душе мы были точь-в-точь такие же, что и тогда, в студенчестве; мы и поверить не могли, что нам с ним уже за 40. Как давние друзья, мы открыто говорили обо всем, обнажая свои подлинные чувства. Старым друзьям нет нужды притворяться, ты можешь принимать их такими, какие они есть, и показывать им свое истинное «я». Этот человек был мне именно таким хорошим другом. Он рассказал мне обо всем,

что случилось за минувшие десять лет, и наконец дошел до того, что творилось с ним в последнее время.

Мой друг всегда отличался тревожностью, даже когда особых поводов для беспокойства не было. В последнее время это состояние усугубилось, и, чтобы не поддаваться тревоге, он очень много работал. Джейн беспокоилась, что, если ее муж будет продолжать в том же духе, у него начнутся проблемы со здоровьем. По вечерам он работал за компьютером и засиживался за полночь; редко высыпался ночью и всегда был чем-то занят. Разумеется, благодаря трудоголизму он снискал признание в академических кругах и упрочил свой статус в университете, но при этом не только не мог перестать работать, но и испытывал острые приступы тревоги, когда ему бывало нечем заняться.

На улице стемнело и стало прохладно. Чтобы спастись от комаров, мы вернулись в дом и устроились на диване. Мой друг включил негромкую музыку и налил себе бокал вина. Потом рассказал мне о своем непростом детстве. В глазах общества его отец был успешным человеком, но из-за стресса на работе срывался дома. Выпивая, он превращался в другого человека, становился жестоким. Он даже бил сына. Поэтому дома мой друг чувствовал себя так, словно ходит по острию ножа. Мать частенько уходила из дома, чтобы не сталкиваться с мужем, а в ее отсутствие моему другу приходилось приглядывать за младшими детьми и ради их спокойствия делать вид, что все это – какая-то игра. Именно

тогда в нем и развилась повышенная тревожность, так как он не знал, когда его отец в очередной раз выпьет и взорвется.

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.