



Юн Хонгюн

Твой внутренний свет

자존감 수업

От неуверенности
и сомнений к гармонии
и самоуважению



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Ю49

자 존 감 수 업

by 윤 홍 군

HOW TO RESPECT MYSELF (SELF-ESTEEM LESSON)

by Yoon Hong Gyun

Copyright © 2016 Simple Life

Russian Translation Copyright © 2025

«Limited company «Publishing House «Eksmo»

ALL RIGHTS RESERVED

This translated edition was published by arrangement with Simple Life
through Shinwon Agency Co., Ltd

Юн Хонгюн.

Ю49 Твой внутренний свет. От неуверенности и сомнений к гармонии и самоуважению / Юн Хонгюн ; [перевод с корейского А. Лебедева]. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с.

ISBN 978-5-04-212948-3

Самооценка влияет на все сферы нашей жизни. Но недостаток самоуважения и уверенности в себе — это распространенная проблема, с которой сталкиваются многие люди. Она может проявляться по-разному: от неуверенности в своих силах до страха перед новыми вызовами и неумения отстаивать личные границы. Всё это приводит к чувству беспомощности, тревожности, а иногда и депрессии.

Психиатр и эксперт по самооценке Юн Хонгюн в своей книге собрал ежедневные упражнения и техники, которые помогут решить проблемы с самооценкой и обрести внутреннюю опору. Следуя этой методике, вы научитесь жить в гармонии с собой и своими эмоциями, найдете внутри себя свет, который осветит вашу жизнь и поможет преодолеть препятствия на пути к счастливой жизни.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Алексей Лебедев, перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-212948-3

СОДЕРЖАНИЕ

Пролог. ПРОБЛЕМА САМОУВАЖЕНИЯ	9
--	----------

Глава 1. ПОЧЕМУ САМОУВАЖЕНИЕ ТАК ВАЖНО?	19
--	-----------

Три аспекта самоуважения	21
--------------------------------	----

Заблуждения и предубеждения, связанные с самоуважением	25
--	----

Почему самоуважение так важно сейчас?	30
---	----

Глава 2. ПАТТЕРНЫ ЛЮБВИ ОТРАЖАЮТ САМОУВАЖЕНИЕ	33
--	-----------

Люди, сомневающиеся в своем праве быть любимыми	34
---	----

Люди, отрицающие свою ценность	42
--------------------------------------	----

Бесконечно вопрошающая и проверяющая любовь ...	51
---	----

Отношения, которые тянутся, несмотря на бесконечные ссоры	60
---	----

Отношения, которые невозможно прекратить из-за страха расставания	68
---	----

Страх быть отвергнутым	77
------------------------------	----

Завершая вторую главу:

Ни я, ни любовь не виноваты	86
-----------------------------------	----

Глава 3. САМОУВАЖЕНИЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ 89

Насколько меня признают?	91
--------------------------------	----

Профессии, разрушающие самоуважение	100
---	-----

Насколько я ценен?	112
--------------------------	-----

Люди, которым трудно принимать решения	121
--	-----

Почему чтение книг по психологии не помогает росту самоуважения?	134
---	-----

Люди, считающие себя ненормальными	147
--	-----

Психология людей, которые уделяют слишком много внимания реакции других	154
--	-----

Люди, чрезмерно зависимые от других	164
---	-----

Завершая третью главу:

Дистанцирование — залог моей безопасности	176
---	-----

Глава 4. ЭМОЦИИ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ САМОУВАЖЕНИЮ 179

Почему так трудно управлять эмоциями?	181
---	-----

Что мы должны различать для управления эмоциями?	191
---	-----

Управление сложными эмоциями: стыдом, чувством пустоты, амбивалентными эмоциями	202
--	-----

Управление «горячими» эмоциями: ненавистью к себе, чувством вины, жалостью к себе и любовью к себе 211

Управление «холодными» эмоциями: разочарованием, пренебрежением, цинизмом, безразличием 222

Завершая четвертую главу:
Воспользуйтесь энергией под названием
«Эмоции» 232

**Глава 5. ПРИВЫЧКИ, ОТ КОТОРЫХ НУЖНО
ИЗБАВИТЬСЯ, ЧТОБЫ ВОССТАНОВИТЬ
САМОУВАЖЕНИЕ 233**

Привычка заранее отчаиваться 235

Апатия 245

Комплекс неполноценности 256

Откладывание и избегание 270

Повышенная чувствительность 280

Завершая пятую главу:
Принимай, желай, поддерживай 289

**Глава 6. ТО, С ЧЕМ НУЖНО БОРЬТЬСЯ, ЧТОБЫ
ВОССТАНОВИТЬ САМОУВАЖЕНИЕ 293**

Преодоление травмы 295

Преодоление сопротивления 307

Преодоление критики 316

Разорвать порочный круг 328

Глава 7. ПЯТЬ ПРАКТИК, ПОВЫШАЮЩИХ САМОУВАЖЕНИЕ	339
Принять решение любить себя безоговорочно	341
Любить себя	346
Делать выбор и принимать решения самостоятельно	353
Сконцентрироваться на «здесь и сейчас»	361
Преодоление пессимизма и движение вперед	368
Эпилог. ТЫ – ЦАРЬ ВСЕХ ЗВЕРЕЙ	375

ПРОЛОГ

ПРОБЛЕМА
САМОУВАЖЕНИЯ

Я и не заметил, как превратился в седеющего врача средних лет. Люди регулярно обращаются ко мне за советами. Некоторые пишут мне, что благодаря моим лекциям их жизнь изменилась. Я жив-здоров, любимые жена и дети уважают меня. Родители мне доверяют, старший брат всегда поддерживает. В общем, мою жизнь можно назвать счастливой.

Но я совершенно не мог представить, что она сложится таким образом. В детстве я был слаб здоровьем. Слаб физически и душевно. Из-за частого воспаления лимфоузлов регулярно пропускал учебу. Часто плакал. В отличие от других мальчишек, я не был хулиганом, но в то же время меня нельзя было назвать примерным учеником. Я не обладал выдающимся умом или какими-либо особыми навыками. Мне недоставало уверенности в себе и усидчивости. Близкие смотрели на меня с беспокойством.

Неуверенность в себе сопровождала меня как тень. Я был добрым и уступчивым ребенком, который в боль-

шинстве случаев поступал так, как того хотели другие. И это было моей главной проблемой. Сейчас я понимаю, что моя доброта не была проявлением заботы о других или желания помочь. Я осознал, что тогда я, не доверяя себе и боясь все испортить, всегда уступал возможности другим людям.

Время неумолимо шло, и произошло то, что тогда казалось совершенно невозможным. Сейчас я доволен собой. Я верю в свою проницательность, доверяю собственным суждениям, люблю себя и глубоко благодарен всем, кто помог мне стать тем, кем я являюсь сегодня.

Кажется, некоторые полагают, что секрет моего счастья заключается в титуле «врач-психиатр». Конечно же есть доля правды в том, что уважаемая в обществе профессия придает уверенности в себе. В резидентуре я многому научился у замечательных старших коллег и преподавателей; благодаря им я смог расти как профессионал. Я очень горжусь лицензией специалиста.

При этом я знаю, что многие врачи абсолютно несчастливы в жизни. Также мне известно, что среди психиатров процент покончивших самоубийством намного выше, чем среди врачей других специальностей. Поэтому я не могу согласиться с утверждением: «Вы — врач, которому все завидуют, быть счастливым для вас естественно».

Несколько лет назад, уволившись из больницы, в которой работал, я занялся частной врачебной практикой

и решил закрыть один важный гештальт, с которым долго откладывал. Мне хотелось найти причину, благодаря которой я могу быть доволен своей жизнью. Но это оказалось не так просто. На протяжении долгого времени я вел записи о том, что для меня значит счастье, что делает меня счастливым, какие условия для этого нужны и так далее. Мне хотелось сохранить свои мысли о том, что я понял, как изменился за время этого процесса и каким образом смогу сохранить эту эмоцию счастья.

Каждый раз, когда части головоломки моих размышлений складывались, на поверхность неизменно всплывало слово «самоуважение». В психиатрии в медицинской карте пациента это слово обозначено как *self-esteem*¹. В словаре оно определяется как «самооценка» и «показатель того, насколько человек любит себя и удовлетворен собой». Я же больше сфокусировался на значении «уважения к себе».

Анализируя свои размышления, я пришел к выводу, что мой путь к счастью был процессом восстановления самоуважения. В моменты, когда я был наиболее несчастен, мое самоуважение находилось на самом дне.

Я человек с очень низкой самооценкой. Однажды, во время обучения в медицинском институте, я не смог перейти на следующий курс. Конечно же это был не первый провал экзамена. До этого я не смог поступить в старшую школу с углубленным изучением естествен-

¹ Самоуважение, самооценка (англ.).

ных наук, провалил вступительные экзамены в университет и даже на подготовительные курсы для повторного поступления¹. Но тяжелее всего я переживал провал экзамена в медицинском институте. Я стал сомневаться в правильности выбора своего жизненного пути. В то время я целыми днями пил, курил и играл в компьютерные игры. Перспектива посещать учебу с младшекурсниками вгоняла в тоску, и мне было так стыдно, что я избегал общения с семьей. Мои друзья шли в университет, а я — в компьютерный клуб. Там я проводил ночь, а под утро прокрадывался домой. Ночи напролет я играл с друзьями в бильярд или сидел в палатках с дешевой выпивкой и закусками, а на рассвете возвращался домой. И так повторялось изо дня в день.

Кроме того, я неоднократно переживал отчаяние и падения, а мое самоуважение оказывалось на нуле. Можно без преувеличения сказать, что вся моя жизнь была чередой разрушения и восстановления самоуважения. Я как никто другой испытывал комплекс неполноценности, «ощущение отставания от других», «желание сдаться», «импульс впасть в зависимость и выпустить из рук нить надежды».

Оглядываясь назад, я понимаю, что мне пришлось преодолеть столько испытаний, чтобы вернуть самоуважение. И только сейчас, обладая здоровым самоуважением, я чувствую, что по-настоящему счастлив.

¹ Подразумеваются специальные курсы, на которых учатся школьники, не сумевшие набрать достаточно баллов для поступления в желаемый вуз.

Самоуважение является результатом счастья, но равным образом счастье есть результат самоуважения. Для меня восстановление самоуважения было эквивалентно счастьем. Именно поэтому нелегкий и тернистый путь возвращения самоуважения, безусловно, стоил того, чтобы его пройти.

Проблема самоуважения важна не только для меня. Большинство людей, обращающихся ко мне за консультацией и жалующихся, что чувствуют себя несчастными, имеют низкое самоуважение. Люди, пережившие предательство друзей или партнеров, расставание с любимым человеком, люди, страдающие депрессией, зависимые, люди с суицидальными наклонностями и их близкие — все без исключения имели проблемы с самоуважением, а я помогал им. Иными словами, я был не только врачом, но и тренером по развитию самоуважения.

Во время обучения на психиатра я исследовал множество теорий и методов, применяя их на себе. В результате я приобрел крепкий разум, а также развил способность сопереживать тем, кто испытывает трудности. Благодаря собственному тяжелому опыту я начал глубже понимать, какие слова могут ранить людей с низкой самооценкой и как нужно себя вести по отношению к ним, чтобы их поддержать. В прошлом я ощущал себя абсолютно бесполезным и очень расстраивался по этому поводу, но со временем тот мой опыт оказался весьма полезным ресурсом. И мне хотелось честно описать весь этот процесс, поделиться им через книгу.