

Введение

Меня зовут Накамура Цунэко, недавно мне исполнилось восемьдесят девять лет. Почти семьдесят из них я работаю психиатром. Мой график по штатному расписанию — полный день с 9 до 17 часов. Можно даже сказать, что работа меня «преследует».

Моя жизнь была богата событиями, но больше всего я благодарна пациентам, которые приходили ко мне за помощью. Когда ты столько лет работаешь врачом, то встречаешь множество людей: молодых и пожилых, мужчин и женщин. Естественно, я часто задумывалась о том, какие же разные вещи их тревожат: у кого-то проблемы на работе, у кого-то — в семье.

«Фирма, куда я пришел после института, мне не подходила».

«На работе я не могу делать то, что мне хочется».

«У меня появились подчиненные, и стрессов стало намного больше».

«На работе надо мной издеваются».

«Я не справляюсь с работой по дому и воспитанием детей, постоянно нервничаю».

«Я должна была ухаживать за родителями, пришлось бросить работу».

«Новая работа совсем не такая, как я себе представлял».

На первый взгляд, заурядные проблемы. Но стоит столкнуться с ними лицом к лицу — и мы глубоко переживаем. Хорошо, если можем справиться сами, но ведь не всем хватает терпения и сил. А еще бывает, что проблемы сыплются на нас одна за другой. Что делать в таком случае?

Мне кажется, многое здесь зависит от нашей способности принять реальность. Примириться с ней. И ответить на важный вопрос: «Как во всем многообразии жизни успешно найти свой путь?»

Например, раньше у вас что-то хорошо получалось — и вдруг вы словно разучились это делать. Причина может быть глупой, от неправильно застегнутой пуговицы до обиды на неосторожное слово, но если думать об этом без конца, то проблема усугубится. Все, что не нравится вам в работе или в людях, будет вызывать еще больше раздражения. Беспокойство начнет расти день ото дня, становясь неконтролируемым. Так и появляются пациенты, которые приходят на прием со словами «Я страдаю, но не могу ни с кем поделиться», «Я ничего не могу поделать».

Все это связано в большой степени со временем, в котором мы живем. Сейчас так много возможностей, что мы устаем от необходимости бесконечно

выбирать, как лучше поступить. Представьте, что вы столкнулись с большой проблемой. Что вы будете делать, чтобы успешно с ней справиться и при этом сохранить душевное спокойствие, несмотря на каждодневный стресс? И я, и мои пациенты — все через такое проходили.

Большую часть жизни я посвятила работе. Но когда меня спрашивают, люблю ли я работу, то честно отвечаю: «Нет, не люблю». Это не значит, что я не люблю ее совсем. Но не могу сказать, что люблю работу всем сердцем. А если меня спросят, ставила ли я какие-то великие цели, то этого тоже не было — никогда.

Я говорю: «Надо уметь жить», но сама очень медлительна и не слишком деятельна. Мне никогда не удавалось ни блестяще справляться со сложными обстоятельствами, ни даже тщательно к ним подготовиться. Максимум, что я могла, — сказать себе: «Перед тобой пациент, который на тебя надеется, и ты должна ему помочь», «Сделай все, что в твоих силах».

Сейчас, вспоминая прошлое, я часто думаю: а может, для меня этого было даже больше чем достаточно? Сколько людей, столько и мнений, каждый решает сам. Как ты будешь жить, чего хочешь — только это важно.

У меня нет никаких особых достижений, только многолетний опыт работы с разными людьми. И если вам интересно, я им поделюсь. Надеюсь, какие-то ваши печали уменьшатся и вы научитесь более умело распоряжаться своей жизнью.

Вступительное слово стенографа Окуда Хироми, врача-психиатра

Накамура Цунэко в июне 1945 года (20-й год эпохи Сёва*) было шестнадцать лет. За несколько месяцев до окончания войны она в одиночку отправилась в Осаку из городка Ономити префектуры Хиросима, надеясь выучиться и стать врачом. И после этого, до своих нынешних восьмидесяти девяти лет, она работала психиатром шесть полных дней в неделю. Лишь с августа 2017 года она наконец-то сократила количество рабочих дней до четырех.

Ее рост 1 метр 48 сантиметров, вес меньше 40 килограммов. Но когда эта маленькая женщина говорит, каждое ее слово дышит глубокой искренней любовью, возрождающей в пациентах желание жить. Это можно сравнить с тем, как колеблющееся, едва видимое пламя

* *Эпоха Сёва* — период в истории Японии с 1926 по 1989 год, в императорство Хирохито. В Японии используется европейское летоисчисление, но традиционно для каждого японского императора выбирается название эпохи, а точнее, девиз его правления. Сёва означает «Просвещенный мир». *Здесь и далее прим. пер.*

истончившейся свечи вдруг в какой-то момент снова ярко разгорается.

Не только пациентам Цунэко-сенсей дарит этот свет. Многие люди, которые встречались с ней, видели, как она спокойно работает, и словно заряжались ее силой и энергией. Я, стенограф этой книги, не исключение.

Жизненный принцип сенсея прост: главное, чтобы каждый день был спокойным и размеренным. Она ничем не щеголяет, не гонится за успехами — просто живет, заботясь о том, что в ее силах. Цунэко-сенсей так естественна во всем, что рядом с ней невольно думаешь: «Надо же, значит, можно жить именно так? Может, и у меня получится?»

Я надеюсь, что вы дочитаете эту книгу до конца. И тоже научитесь.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

