

만일 내가 그때 내 말을 들어줬더라면

# ЕСЛИ БЫ Я СЕБЯ ПОСЛУШАЛ

как выйти  
из постоянной гонки  
и обрести себя



книга  
исцеляющей поддержки

НА ЧОН ХО

Springbooks. Корейские бестселлеры

На Чон Хо

**Если бы я себя послушал.  
Как выйти из постоянной  
гонки и обрести себя**

«ЭКСМО»

2024

УДК 159.92  
ББК 88.52

**Чон Хо Н.**

Если бы я себя послушал. Как выйти из постоянной гонки и обрести себя / Н. Чон Хо — «Эксмо», 2024 — (Springbooks. Корейские бестселлеры)

ISBN 978-5-04-241008-6

Мы привыкли бежать так быстро, что не замечаем момента, когда силы заканчиваются. Давайте ненадолго сойдем с беговой дорожки и наконец услышим себя. «Если бы я себя послушал» – честный разговор о тревоге, выгорании и жизни в режиме постоянной гонки. На Чонхо, практикующий психиатр и автор бестселлера в Корее, делится историями пациентов и рассказывает о своей борьбе с тревожным состоянием. Автор объясняет, как мы теряем контакт с собой, почему боимся показывать свои слабости и годами не разрешаем себе остановиться. Вы научитесь заботиться о себе, перестанете стыдиться собственной уязвимости, найдете слова поддержки для родных и близких.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-241008-6

© Чон Хо Н., 2024  
© Эксмо, 2024

## Содержание

|                                             |   |
|---------------------------------------------|---|
| Пролог. Тому, кто бежит на высокой скорости | 6 |
| Конец ознакомительного фрагмента.           | 8 |

# **На Чон Хо**

## **Если бы я себя послушал. Как выйти из постоянной гонки и обрести себя**

L## ## ## # ## ##### by ###

IF ONLY I HAD LISTENED TO MYSELF THEN by Peter Jongho Na

Copyright © 2024 Peter Jongho Na

Korean edition copyright © 2024 Dasan Books Co., Ltd.

Russian Translation Copyright © 2026 «Publishing House «Eksmo»

ALL RIGHTS RESERVED

This translated edition was published by arrangement with DASAN BOOKS CO., LTD.  
through Shinwon Agency Co., Ltd.

© Пургина Е. В., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

\* \* \*



## **Пролог. Тому, кто бежит на высокой скорости**

«Почему после окончания медицинского факультета в Сеульском университете вы переехали в США?»

Этот вопрос мне часто задают при знакомстве. Хочется дать какой-нибудь замысловатый ответ. Сказать, что мечтал посмотреть мир или получить образование международного уровня. Но, говоря откровенно, я просто хотел сбежать из Кореи. Там жизнь состояла из постоянной конкуренции и с каждым днем казалась мне все более сложной и обременительной.

В студенческие годы я словно несся по беговой дорожке, работающей на полной скорости. Остановишься хоть на секунду – и тебя с нее толкнут. Залезть обратно будет непросто. Нужно приложить огромные усилия, и, если повезет, получится избежать падений и травм. К счастью, мне ни разу не пришлось оставаться на второй год, но мысленно я давным-давно сошел с дистанции.

Естественно, «хорошо там, где нас нет». Жизнь иммигранта в США тоже была не сахар. Особенно первые пять лет, пока я адаптировался к новой стране и проходил ординатуру. К внушительному объему работы – больше 60 часов в неделю – добавилась необходимость преодолевать и языковой барьер, и культурный. Порой было так сложно, что я задумывался о возвращении в Корею.

Но со временем я привык к новой жизни. Появилось время на размышления. Сегодня я с горечью осознаю, насколько тяжелыми выдались годы моего студенчества в Корее. Я трудился не покладая рук, и если что-то шло не так, отчаянно винил себя за слабость. Отдых казался недопустимым. «Стоит остановиться хоть на секунду, и я никогда и ничего не добьюсь», – так я думал. Мне даже нравилось болеть. Недомогание оправдывало безделье и избавляло от чувства вины.

В Корею большинство моих друзей и знакомых работали в медицинской или академической сфере или в крупных корпорациях. Но за границей я встретил множество очень разных людей. В Америке среди моих пациентов оказывались и ученики старших классов, и водители автобусов, и руководители крупных компаний.

Общаясь с ними, я все сильнее чувствовал разницу в темпе жизни двух стран. Я не встречал людей более трудолюбивых и ответственных, чем корейцы. Независимо от финансового положения, они намеренно жертвуют сном ради учебы или работы и при этом ищут причины любых проблем в себе. Больно видеть, как люди, работая на износ, винят себя в недостаточных усилиях.

Я получил множество отзывов после публикации моей первой книги «Живая библиотека нью-йоркского психиатра». Их содержание варьируется от теплых слов благодарности за принесенное утешение до резкой критики из-за недостаточного объема. Я признателен за каждый отклик и рад, что среди множества книг люди выбирают мою. Как автор я пытался уменьшить социальную стигматизацию и предрассудки в отношении людей с психическими заболеваниями. Люди писали, что плакали над историями пациентов. Это именно та реакция, к которой я стремился.

Были те, кто нашел в книге утешение после утраты близкого человека. Многие также писали, что мой взгляд на пациентов приносит им облегчение. Первая книга помогла мне понять, что помогать людям можно не только в рамках индивидуальных сессий.

Поэтому я решил написать вторую. Но чем она будет отличаться от существующих книг по самоисцелению? Я размышлял над этим несколько месяцев, прежде чем подписать договор с издательством. И пришел к выводу, что необходимо открыто показать свои слабые стороны. Честно рассказать об уязвимости.

В последнее время все больше говорят о том, как важно проявляться и оставаться искренним, несмотря на неуверенность и страх оказаться отвергнутым.

Проявление уязвимости укрепляет связи между людьми, создает доверие и близость.

Признавая и показывая свои слабости, мы лучше понимаем как себя, так и других. Учимся сопереживать и прощать. И принимать прощение.

## **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.