



**SPRING  
BOOKS**

книга  
исцеляющей  
поддержки



НА ЧОН ХО

만일 내가 그때 내 말을 들어줬더라면  
ЕСЛИ БЫ Я СЕБЯ  
ПОСЛУШАЛ

как выйти  
из постоянной гонки  
и обрести себя

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Н12

만일 내가 그때 내 말을 들어줬더라면 by 나종호  
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 «Эксмо»  
ALL RIGHTS RESERVED  
This translated edition was published by arrangement  
with DASAN BOOKS CO., LTD. through Shinwon Agency Co., Ltd.

**На Чон Хо.**

Н12 Если бы я себя послушал: как выйти из постоянной гонки и обрести себя / На Чон Хо ; [перевод с корейского Е. Пургиной]. – Москва : Эксмо, 2026. – 224 с. – (Springbooks. Корейские бестселлеры).

ISBN 978-5-04-220838-6

На Чон Хо, практикующий психиатр и автор бестселлеров в Корее, делится историями пациентов и собственным опытом борьбы с тревожностью. Он объясняет, как мы теряем связь с собой и боимся признать свою уязвимость. Эта книга поможет научиться бережно относиться к себе, принимать слабости и находить слова поддержки для близких.

**УДК 159.92**  
**ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-220838-6

© Пургина Е. В., перевод на русский язык, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

## Оглавление

<b>Пролог. Тому, кто бежит на высокой скорости .....</b>	<b>9</b>
<b>Глава 1. Тревога подчиняет мой разум .....</b>	<b>19</b>
Когда сердце колотится как бешеное .....	28
Начинающий психиатр с тревожным расстройством .....	36
Захваченный тревогой .....	42
Краткий миг покоя .....	47
Почему же я тогда не попросил о помощи ...	53
Можно ли вернуться к прежнему состоянию .....	59
Каждый имеет право на боль .....	64

**Глава 2. Что можно увидеть, если сойти с беговой дорожки . . . . . 69**

На твоём месте я поступил бы так же . . . . . 77

Ради кого я стал врачом . . . . . 85

Побывать в чужой шкуре . . . . . 91

Разделить зонт с тем, кто попал под дождь . . . 96

Когда усилия не оправдываются . . . . . 101

Заплати другому . . . . . 109

**Глава 3. Быть терпимее друг к другу . . . . . 117**

По другую сторону . . . . . 125

Всего три слова: «Мне нужна помощь» . . . . . 131

Различия – не препятствие . . . . . 138

Очевидный факт – мы все уникальны . . . . . 145

Откровенность помогает сблизиться . . . . . 152

Принятие ошибок . . . . . 159

Прислушайтесь к себе . . . . . 166

**Глава 4. Проживать каждый момент ..... 173**

Для чего вы живете ..... 181

Не скрывайте грусть ..... 187

Если бы мы могли «читать» друг друга ..... 192

Вместе мы сильнее ..... 202

**Эпилог. Как подарить утешение ..... 209**

«Какие слова принесут наибольшее  
утешение?» ..... 211

Источники ..... 215

# 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 столкнут. 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 Корею. 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.**

.....

Современному обществу с его бешеным темпом и достижательством это просто необходимо. Для проверки я посвятил этой теме две лекции в программе *Sebasi Talk*<sup>1</sup>, а также опубликовал несколько постов в социальных сетях. И каждый раз сталкивался с критикой: «У нас не принято демонстрировать уязвимость». Наверное, это естественная реакция. В Корее нас с юных лет учат скрывать свои чувства. Мы взрослеем в мире, где каждый должен стать идеальным. Волосы должны быть безупречно уложены, одежда – аккуратной и стильной, аксессуары – подобраны со вкусом. Нам не остается иного выбора, кроме как скрывать свое истинное лицо, подстраиваясь под общество. Мы все носим маски. Но скрывая недостатки, мы лишаем себя

---

<sup>1</sup> «15 минут, чтобы изменить мир» – программа формата *TED Talks*, где выступающие дают лекции на 15 минут на темы, близкие корейской аудитории.