



**SPRING
BOOKS**

книга
поддерживающего
спокойствия

КИМ ХЭ НАМ

생각이 너무 많은 어른들을 위한 심리학

Я СЛИШКОМ МНОГО ДУМАЮ

как я избавилась от тревожных мыслей
и нашла душевную гармонию

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159923.2
ББК 88.52
К40

생각이 너무 많은 어른들을 위한 심리학 by 김혜남
PSYCHOLOGY FOR ADULTS WHO THINK TOO MUCH by
Hyenam Kim

© 2023 Maven Publishing House
Russian Translation © 2025 «Publishing House «Eksmo»

ALL RIGHTS RESERVED

This translated edition was published by arrangement with
Maven Publishing House through Shinwon Agency Co., Ltd.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Lana Brow / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Ким Хэ Нам.

К40 Я слишком много думаю : как я избавилась
от тревожных мыслей и нашла душевную гар-
монию / Ким Хэ Нам ; [перевод с корейского
Д. А. Ванюковой]. — Москва : Эксмо, 2026. —
352 с. — (Springbooks. Корейские бестселлеры).

ISBN 978-5-04-200866-5

Ким Хэ Нам знакома с постоянной тревожностью, пре-
следующей взрослых независимо от причин. В этой книге она
объясняет причины, по которым тревожные мысли захваты-
вают нас. Книга исследует, как жизненные события способ-
ствуют бесполезным переживаниям, и почему переход через
30-летний рубеж часто сопровождается эмоциональными
сложностями.

УДК 159923.2
ББК 88.52

© Ванюкова Д. А., перевод, 2024
© Дьякевич Е.К., иллюстрация на обложке, 2024
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-200866-5

Для тех, кто хочет жить без сожалений

Психология для взрослых,
которые слишком много думают

Ким Хе Нам

К выходу специального издания

Прошлой осенью я получила радостную новость от издательства: «Прожить жизнь заново» продана тиражом более 100 000 экземпляров. Поэтому мне предложили выпустить специальное издание. Я была искренне удивлена, что у книги оказалось столько поклонников, и благодарна всем читателям. А еще счастлива, ведь это моя любимая книга из написанных.

Однако, когда я начала работать над переизданием, то поняла, что ситуации и обстоятельства, с которыми столкнулись взрослые в 2023 году, сильно отличаются от тех, с которыми им приходилось справляться в 2011 году, когда книга была написана. Поэтому у меня возникли сомнения, стоило ли вообще обещать новое издание.

Тем не менее многочисленные отзывы и электронные письма читателей придали мне смелости. Многие из тех, кто прочитал «Прожить жизнь заново», заинтересовались и другими моими книгами и чаще всего упоминали именно эту. В условиях быстро меняющегося мира некоторые истории потеряли свою актуальность, но все равно продолжали нравиться. Ведь взрослые по-прежнему сталкиваются

с необходимостью решать множество непростых задач.

Поэтому я решила, что было бы правильно переработать содержание книги, сосредоточившись на сложных вопросах, с которыми читатели сталкиваются сегодня. В результате пришлось внести довольно много изменений и выход книги сильно затянулся.

Все это время я честно проживала день за днем с болезнью Паркинсона, мои дети играли свадьбы, а я примеряла на себя роли бабушки, свекрови и тещи. И, конечно же, стала старше. К счастью, мне нравится стареть. Поскольку болезнь продолжает прогрессировать, жизнь во многих отношениях стала еще некомфортнее, но благодаря этому я научилась сосредотачиваться на том, что могу изменить, вместо того чтобы цепляться за неподвластные мне вещи. Это сделало мою жизнь счастливее.

Так что наберитесь смелости и сделайте шаг вперед. У меня проблемы с координацией, из-за чего при ходьбе приходится быть осторожной. Но даже если я упаду, то что? Нужно лишь потом нанести на место ушиба мазь. Поэтому я делаю шаг за шагом. Потому что хочу знать больше о мире и не хочу, чтобы чудесные и веселые моменты проходили мимо. Иногда мне кажется, что каждое движение помогает мне лучше понять мир и сильнее полюбить людей.

Сожалею ли я о чем-то? Да, о многом. Но я не хочу портить сегодняшний день сожалениями, поэтому собираюсь просто прожить его интересно. Дорогие читатели, у вас тоже наверняка много забот и переживаний, но надеюсь, что сегодня вы отложите их все и позаботитесь о себе: займетесь тем, чем сами хотите, и, если останется время, пообщаетесь с близкими. Если проживать так каждый день, нервозность, тревога и страх никогда не смогут навредить вам.

Идеальный момент никогда не наступит. Поэтому надеюсь, что вы сможете отбросить свои заботы и опасения и отправиться куда угодно. И ваша жизнь обязательно станет крепче.

Осень 2023 года.

Ким Хе Нам

Пролог

Если хочется прожить жизнь без сожалений

В школьные годы наша основная цель – поступить в престижный университет, а затем получить хорошую должность в какой-нибудь фирме. Считается, стоит этого достичь, и все станет хорошо. Или, по крайней мере, что больше не придется учиться. Но как только мы устраиваемся на работу, нас охватывает чувство, будто мы снова на стартовой линии. *Почему в мире так много людей лучше меня? Почему они настолько далеко впереди? Почему мне кажется, будто только у меня нет никаких талантов?* Мы стараемся не отставать, но слишком нетерпеливы, из-за чего каждая ошибка воспринимается болезненно. Волнуемся, что плетемся далеко позади остальных, но боимся сделать неверный шаг и в итоге остаться вне игры.

Но это еще не все. Поскольку мы стали взрослыми, мир требует от нас соответствующего поведения. Работа, карьера, брак, дети и т. д. – все это предполагает свободу выбора и ответственность за свои решения. Но, с другой стороны, нам говорят: «Устроился на работу, а теперь пора найти хорошего человека

и строить семью. Пока не слишком поздно». Любезно добавляя, что с браком нужно поторопиться, поскольку ребенка лучше завести как можно раньше. Но я еще не встала на ноги и не знаю, чем зарабатывать на жизнь, стоит ли думать о замужестве и детях? Тем не менее мы надеемся, что брак обеспечит нам более стабильную жизнь. И вскоре начинаем ощущать разрыв между ожиданиями и реальностью. Хорошо иметь рядом надежного партнера, но брак предполагает очень много обязанностей, реальность не перестает быть суровой, а будущее — неопределенным. Так что переживаний и забот у начинающих взрослых все прибавляется.

Мы сталкиваемся с бесчисленным количеством выборов. И чем они важнее, тем осторожнее мы их делаем. **Но проблема в том, что, постоянно думая о том, как принять правильное решение, мы все глубже проваливаемся в ловушку собственных размышлений:** никому не нравится тратить силы на ненужные эмоции и время на бесполезные переживания, но однажды поддавшись негативным мыслям, мы уже не знаем, как остановиться. Мне не нравится, что я легко поддаюсь влиянию людей. Ненавижу себя за свою ранимость. Я такая жалкая, раз продолжаю совершать одни и те же ошибки. Чувствую себя трусихой из-за того, что не пробую новое, придумывая себе оправдания, хотя на самом деле просто боюсь неудач. Люди, попавшие в болото негативных мыслей, принижают



**НО ПРОБЛЕМА В ТОМ, ЧТО, ПОСТОЯННО
ДУМАЯ О ТОМ, КАК ПРИНЯТЬ
ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ, МЫ ВСЕ
ГЛУБЖЕ ПРОВАЛИВАЕМСЯ В ЛОВУШКУ
СОБСТВЕННЫХ РАЗМЫШЛЕНИЙ.**



и чрезмерно критикуют себя, задаваясь вопросом: «Почему я такой?»

За более чем 30 лет работы психотерапевтом у меня было много пациентов. Большинство из них были негативно настроены по отношению к себе, другим и миру. Они ругали себя, говорили, что не достойны любви, и желали, чтобы завтрашний день никогда не наступил. Но, что удивительно, пройдя курс лечения, они смогли самостоятельно выбраться из темной пещеры, найдя причины постоянных негативных мыслей. Попытки изменить то, что изменить невозможно, например несчастное детство или прошлое без любви, приносят только боль — это осознание помогло моим пациентам взглянуть на ту же ситуацию по-другому и начать меняться.

Если вы не знаете, как выбраться из болота негативных мыслей, выполнение самых простых дел вызывает повышенную тревогу, а будущее кажется мрачным, то нужно выяснить, что не отпускает вас и связывает настолько сильно, что вы не можете пошевелиться. Только обнаружив и устранив первопричину негативных мыслей, вы сможете избежать попадания в ловушку негатива и жить без сожалений.

Что связывает вас по рукам и ногам? Старая рана; завышенные ожидания родителей; гнев и зависть из-за невоплотившихся желаний; прошлое без любви или невыносимая

боль расставания? А может, тщетность бытия, ведь каждый прожитый день лишь приближает конец?

В любом случае, как только вы поймете природу своего страха, он утратит над вами власть. Представьте, что вы нашли выключатель в страшной темной комнате и наконец включили свет. Узнав причину своих негативных мыслей, вы сможете устранить их.

Когда наши желания не удовлетворяются – это больно. Когда задевается наша гордость, мы чувствуем себя униженными или опозоренными. Нам больно ощущать себя беспомощными и ни на что не способными, чувствовать себя нелюбимыми и ненужными.

Другими словами, наши желания причиняют нам боль. Мы хотим не просто жить, а быть лучшими, любимыми, независимыми и еще находиться в безопасности. Но в столкновении с интересами других людей наши желания иногда остаются неудовлетворенными, и появляются большие и маленькие раны, которые заставляют тело и разум проливать кровавые слезы.

Однако, если сидеть и сокрушаться о нанесенных нам необратимых травмах, мы упустим драгоценные настоящее и будущее. Не стоит забывать, что, падая и поднимаясь, мы учимся и растем над собой.