



**SPRING
BOOKS**

книга
нежной
заботы

ХАН СОН ХИ

딸에게 보내는 심리학 편지

ПИСЬМА
С ЛЮБОВЬЮ

37 вещей, которые мама
хотела бы рассказать
своей дочери

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
X19

딸에게 보내는 심리학 편지

Copyright © 2020 한성희 (Han Seong Hee). All Rights Reserved.
Published in agreement with Maven Publishing House c/o Danny
Hong Agency

Хан Сон Хи.

X19 Письма с любовью : 37 вещей, которые мама хотела бы рассказать своей дочери / Хан Сон Хи ; [перевод с корейского Д. А. Ванюковой]. – Москва : Эксмо, 2025. – 352 с. – (Springbooks. Корейские бестселлеры).

ISBN 978-5-04-197131-1

Иногда проще доверить свою боль незнакомцу, чем родному человеку. И эта книга, написанная Сон Хи в формате обращения к читателю, как к своей дочери, может стать тем самым незнакомцем. Она выслушает, обнимет и подарит надежду.

Надежду на то, что боль от расставания невечна. Надежду на то, что милое сердцу дело найдет вас. Надежду на то, что лучшее время не позади, оно – сейчас.

В этой книге вы найдете десятки поддерживающих и отрезвляющих историй, которые трогают сердце и рассказывают о том, как жить жадно, нестерпимо, не откладывая себя на потом. Как поддержать себя, если нужно проявить смелость. Как не мучить себя прошлым, а открыться тому, что будет завтра.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Ванюкова Д.А., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-197131-1

Оглавление

К выходу специального издания 8

Пролог. То, что я еще не смогла тебе рассказать за 30 лет,
но обязательно хотела бы 11

Глава 1

Человек, которым необходимо

дорожить больше всего

на свете, — это ты сама

— О мире и внутреннем «я»

Стать плохой дочерью 19

Если хочешь плакать — плачь, плачь до тех пор,
пока не закончатся слезы 26

Выбора, который удовлетворил бы всех, не существует 35

О том, что подлинная любовь всегда безусловна 43

Что происходит, если перестать заботиться о самом себе 53

Как защитить себя в израненном мире: уметь просить
о помощи и отказывать 61

Не слишком тяготись тем, что приходит и уходит 70

Жить как твердый индивидуалист, а не неумелый эгоист 80

Письма с любовью 5

Глава 2

Не стремись к совершенству во всем

— О работе и отношениях между людьми

Хорошая работа — не решение всех проблем	91
Безопасный путь может оказаться самым опасным	99
Никто не говорил тебе становиться суперженщиной	107
Что я узнала за 40 лет работы	121
Не сильно старайся, чтобы выглядеть смелой	131
Почему нужно быть эмпириком, а не перфекционистом	140
Успех женщины на рабочем месте	148
Время наедине с собой решает многие проблемы в жизни . . .	157

Глава 3

Что бы ни происходило в жизни, не откладывай любовь на потом

— О любви

Что бы ни происходило в жизни, не откладывай любовь на потом	167
Даже при расставании нужно соблюдать приличия	178
Вопрос Ницше, который стоит задать себе при общении с мужчиной	186
Есть более важный вопрос, чем заниматься сексом или нет . . .	195
Даже в браке ощущается одиночество	205
Социальные сети не излечивают от одиночества	215
Люби только тех, кто относится к тебе с уважением и вежливостью	224

Глава 4

Если на душе непокойно, просто отдохни

— Об эмоциях

[Самооценка] Если чувствуешь, что любовь нужно заслужить . . .	235
[Депрессия] Депрессия является сигналом к необходимости восстановления баланса в сломленном разуме	244
[Тревога] Тревога – это доказательство хорошей жизни	251
[Зависть] Если тебе кто-то завидует, значит, ты добилась успеха.	258
[Усталость] Принцип «если получится – то хорошо, а если нет – ну и ладно»	267
[Гнев] Не злись, а выразишься изящнее и решительнее	276
[Независимость] Тебе, кто уехала от мамы и начала взрослую жизнь.	283

Глава 5

Не спеши, живи медленно и пылко

— О жизни

Перестань винить своих родителей.	295
Если хочешь меньше сожалеть под конец жизни.	303
Стать другом, которого хочется видеть	311
Если у вас нет философии касательно денег, настанет тот день, когда вы будете из-за них плакать.	319
Красота после 40 определяется образом жизни	327
Самое настоящее обучение, которое сделает корни вашей жизни крепкими.	334
В жизни нет ничего особенного, просто веселись	343

К выходу специального издания

Для автора каждая книга имеет свою особую значимость, но эта крайне важна для меня. Она стала первой книгой, которую я написала для широкой непрофессиональной публики, а вдохновением послужило личное и важное событие – свадьба моей дочери. В процессе написания я смогла переосмыслить себя как врача-психиатра, а также подвести итог первого этапа жизни в роли матери. Теперь мы с дочерью стали близкими друзьями и надежной опорой друг для друга, пока каждая из нас идет своим путем. Именно эта книга помогла мне принять изменения в роли матери и вдохновила на новый старт в карьере врача. Кроме того, получив любовь такого большого числа читателей, я не могу не испытывать благодарность и счастье.

С момента издания книги прошло семь лет. За это время многое изменилось. Моя дочь, которая устроилась на работу в США и вышла замуж, получила должность руководителя компании и теперь сама проводит

собеседования с новыми сотрудниками. Я вернулась из Америки в Корею после завершения обучения по психоанализу и теперь снова забочусь о пациентах. Умер мой свекр, а у племянниц появились дети, и они стали замечательными мамами. Так что жизнь кажется медленной и размеренной, но на самом деле она проходит стремительно быстро.

Иногда из-за плохих новостей меня охватывают пессимистичные мысли, но благодаря маленьким радостям, которые встречаются в повседневной жизни, я снова нахожу в себе стимул развиваться и жить вопреки невзгодам.

Тем не менее в нашу клинику по-прежнему обращается множество тех, кто страдает от душевных болезней, а именно молодые люди в возрасте от 20 до 30 лет, испытывающие на себе неопределенность жизни. Они оказываются в моем кабинете с депрессией, тревогой и разбитым сердцем.

Встретившись с ними, стоящими перед трудностями жизни, которые не изменились за семь прошедших лет, я подумала, что должна переиздать книгу. Несмотря на то, что по личным причинам книга отсутствовала в продаже почти три года, многие проявляли к ней интерес, поэтому я набралась смелости и выпустила специальное издание.

В мире не всегда все происходит так, как нам хочется, и человек должен привыкнуть к этому. Возникающие психологические проблемы существовали как в про-

шлом, так и сейчас. Однако отношение к принятию этих самых проблем за семь лет претерпело существенные изменения. В прошлом многим приходилось нелегко. Они фокусировались на том, что «недостаточно хороши» и плохо вписываются в общественные стандарты. Теперь все больше людей стремится сохранить свое «я» и не поддаться чрезмерному влиянию извне.

Им хочется знать, как выстроить правильный баланс между внешним миром и самим собой. В связи с этим я пересмотрела первую главу и дополнила ее новыми методиками и размышлениями на эту тему. Кроме того, учитывая пожелания читателей, в четвертой главе были рассмотрены концепции, характерные для психоанализа, такие как самооценка, депрессия, гнев и т. д.

Я вижу себя в середине так называемой Третьей Эпохи – где-то между средним и преклонным возрастом. Грустно ощущать, как меняется мое тело день ото дня. Но я с благодарностью принимаю эти изменения, напоминающие мне о смысле жизни, и хочу с радостью встретить новое время. Жизнь – это непрерывное путешествие, и колесо судьбы продолжает двигаться вперед. Если мы признаем и примем этот факт, то сможем сделать еще один шаг, и неважно, что было в прошлом. Несравненной радостью для меня будет, если книга окажется вашим спутником в этом процессе развития.

Январь 2020 г.

Хан Сон хи

Пролог



ТО, ЧТО Я ЕЩЕ НЕ СМОГЛА ТЕБЕ РАССКАЗАТЬ ЗА 30 ЛЕТ, НО ОБЯЗАТЕЛЬНО ХОТЕЛА БЫ

Дочка, давно я не писала тебе письма. Как дела? Ты хорошо ешь? Интересно ли живется молодоженам в Америке? Что нового на работе? Хотя мы часто обмениваемся новостями по телефону или в сообщениях, маме всегда интересно, как ты поживаешь. Когда мы далеко друг от друга, разве я могу не беспокоиться о том, хорошо ли мой ребенок ест и не болен ли он?

Иногда я задумываюсь над тем, переживала ли я за кого-либо настолько мучительно сильно. Пока не родила тебя, я была человеком, опьяненным уверенностью в достижении своих целей, смотрела только вперед и неслась сломя голову.

Честно говоря, я думала, что для меня нет ничего невозможного. Была эгоисткой и верила, что море по колено. Но после твоего рождения на душе стало неспокойно. Для того чтобы заботиться о тебе, беспомощ-

ной малышке, я внимательно наблюдала за медсестрами и каждый день проживала в ожидании непредвиденных событий: ты могла пораниться, внезапно упав, или у тебя могла подняться температура. Я впервые поняла, что жизнь непредсказуема, а мир не вращается вокруг меня. В трудные моменты, когда я не могла справиться в одиночку, я впадала в уныние, задаваясь вопросом, на что я способна, если даже не могу нормально тебя воспитать. Но потом я узнала ценности жизни: почему люди говорят о счастье, а моральный рост родителей зависит от воспитания детей. Например, не роди я тебя, могла бы добиться большего успеха в карьере, но в моем сердце было бы пусто. Оглядываясь назад, можно сказать, что ты – самый большой подарок, который преподнесла мне жизнь. Каждый раз, когда меня бросало из стороны в сторону, я думала о тебе и снова находила точку опоры.

И вот однажды ты заговорила о свадьбе и сказала, что вы будете жить в Америке. Я думала, что, поработав в США, ты вернешься в Корею и выйдешь замуж тут. И я, скучая по тебе, уговаривала себя потерпеть, потому что тогда мы сможем видеться чаще. Но ты сказала, что останешься в далекой стране.

С одной стороны, я была рада и полна гордости. Какой родитель не благословил бы своего ставшего взрослым ребенка проложить собственный путь? Но, с другой, я чувствовала грусть и опустошенность. Поначалу было очень трудно смириться с тем, что ты будешь жить далеко.

Потом в какой-то момент у меня появилась идея преподнести тебе кое-что как мать дочке, которая подарила мне столь многое и которой приходится жить вдальеке. Все это время я была тебе матерью, а ты – моей единственной дочерью. Если оглянуться назад на прожитые нами 30 лет, то произошло много всего. Но я осознала, что не успела сказать тебе все, что хотела. Я думала, что мы всегда будем рядом.

За последние 40 лет, что я работаю психиатром, мне повстречалось множество людей. По приблизительным оценкам, одних только пациентов наберется 200 тысяч человек. Все они приходили вместе со своими болью и печалью. Сильнее всего у меня сжималось сердце, когда я видела сидящих в моем кабинете молодых людей одного с тобой возраста. Смотря на них, я постоянно видела тебя и размышляла, есть ли что-то, о чем ты точно так же не могла мне рассказать. Не так давно ко мне пришла 30-летняя женщина, которая хранила молчание, а потом вдруг начала всхлипывать и громко разрыдалась. Проплакав довольно долго, она немного успокоилась и медленно заговорила. Сказала, что работает в нестабильной компании и ее могут уволить в любой момент, а несколько дней назад сорвалась запланированная свадьба. Ей было очень тяжело. Потом девушка добавила: «Сейчас стало немного легче. Мне хотелось плакать, но я не могла дать волю слезам из-за родителей, которые будут переживать больше, чем я сама».

Как же у меня защемило сердце после этих слов. Она была полна безрассудной уверенности и находи-

лась в самом расцвете сил, но несмотря на это испытывала трудности и даже не могла от души поплакать.

Говорят, что из-за проблем в экономике стало трудно зарабатывать на жизнь. Однако когда молодые люди, не сумев найти работу, находятся в состоянии постоянного стресса и скитаются в попытках накопить копейку, их жалеют, но про себя порицают и обвиняют в недостаточности приложенных усилий. Говорят, что единственная причина, по которой они остаются безработными несмотря на приличную внешность и университетский диплом, – это лень. Многие насмешливо замечают, что молодежь не может копить деньги, потому что не знает им цену. Но молодые люди лишь искренне верили, что смогут добиться успеха, если будут упорно трудиться, и прикладывали для этого все усилия. А сейчас они, потерпев неудачу, разочарованы и переживают тяжелые времена в мире, где для них не нашлось ни одной достойной должности. Они считают это подтверждением собственных недостатков и поэтому не могут спокойно плакать. Вне зависимости от того, кто виноват – мир или другие люди, самым страшным является то, что ничего не изменится, время будет течь, не принося никакого решения. Ответственность лежит исключительно на них самих.

Уже некоторое время мне хочется кое-что сказать людям одного с тобой возраста. Не нужно стремиться быть идеальными во всем; не волнуйтесь, если вам сейчас тревожно, ведь это в очередной раз доказывает, что вы живой человек и с вами все в порядке. Именно

это я до сих пор так и не смогла сказать всем моим молодым пациентам и то же самое не смогла рассказать тебе, переезжающая в Америку после свадьбы дочка. Поэтому я начала работать над книгой. В течение года я несколько раз писала, а затем стирала рукопись. Проработав психиатром 40 лет, я многому научилась, но в то же время чувствовала, что мне еще многого не хватает. Я переживала, что моя работа не только не откликнется в сердцах больных молодых людей, но, наоборот, столкнет их в пропасть. Однако я решила опубликовать книгу, так как боялась упустить возможность поделиться словами, которые может сказать только мать.

Я люблю тебя, дочка. Кто бы что ни говорил, ты самый дорогой для меня человек. Независимо от того, какой выбор ты сделаешь и каковы будут последствия, я всегда поддержу тебя. Так что не бойся и иди вперед, как ты всегда делала. А если что-то не получилось – просто передохни и двигайся дальше. Достаточно уже того, что ты инициативна и умна. Так что, с какими бы трудностями ты ни столкнулась, надеюсь, ты не перестанешь получать от жизни удовольствие. Если ты не можешь придумать способ, как продолжить наслаждаться жизнью, и постоянно злишься – обратись к этой книге. Взбодрись, оглянувшись на полную ошибок и упущений, но тем не менее с интересом прожитую жизнь мамы. Вперед, моя дочь и все дочери в мире.

*Всегда поддерживающая и любящая тебя
мама*