



**SPRING  
BOOKS**

книга  
непоколебимой  
веры



КИМ ХЭ НАМ

만일 내가 인생을 다시 산다면

ПРОЖИТЬ  
ЖИЗНЬ ЗАНОВО

всё, что я хотела бы  
сказать себе в прошлом

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
К40

만일 내가 인생을 다시 산다면 by 김혜남  
IF I HAD MY LIFE TO LIVE OVER

Copyright © 2022 Maven Publishing House  
Russian Translation Copyright © 2024 EKSMO Publishing House  
ALL RIGHTS RESERVED

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

### **Ким Хэ Нам.**

К40 Прожить жизнь заново : все, что я хотела бы сказать себе в прошлом / Ким Хэ Нам ; [перевод с корейского Е. В. Федосеевой]. – Москва : Эксмо, 2025. – 320 с. – (Springbooks. Корейские бестселлеры).

ISBN 978-5-04-191695-4

Ким Хэ Нам – практикующий психотерапевт – мечтала поехать в Америку, чтобы изучать психоанализ. Все казалось прекрасно, но в 43 года ей сообщили о болезни Паркинсона. Жизнь потеряла стабильность: собственную клинику пришлось закрыть, о поездке в Америку забыть...

Прошел месяц, а тревога, охватившая Хэ Нам, не ушла... Но она поняла: если сдать, жизнь лучше не станет, и решила действовать без сожалений.

Эта книга – психотерапевтический прием у Ким Хэ Нам. Пусть он и не проходит в стенах ее клиники, но вы – ее дорогой посетитель – узнаете, как важно действовать и не бояться ошибаться. Она вдохновит вас идти своей дорогой, верить сердцу и следовать за ним, даже когда очень страшно.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

© Федосеева Е. В., перевод на русский язык, 2024

© Чхве Ин Хо, иллюстрация на обложке, 2017

© Оформление.

ISBN 978-5-04-191695-4

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Прожить жизнь заново  
Всё, что я хотела бы сказать себе в прошлом

| Ким Хэ Нам |

Если бы я могла заново прожить свою жизнь,  
Я бы осмелилась больше ошибаться в следующий раз.  
Я бы расслаблялась, я бы разминалась.  
Я была бы глупее, чем я была в этот раз.  
Я бы меньше вещей воспринимала всерьёз.  
Я бы больше рисковала.  
Я бы больше ходила в горы и больше плавала в реках.  
Я бы ела больше мороженого и меньше бобов.  
У меня было бы, наверное, больше реальных проблем,  
но меньше воображаемых<sup>1</sup>.

– стихотворение из книги Надин Стейр  
«Если бы я могла заново прожить свою жизнь»

---

<sup>1</sup> Перевод на русский Д. Мордвинова.

# | Оглавление |

| Выпустив уже 100 000 экземпляров этой книги... | • 11

| ПРОЛОГ | Чему меня научил Паркинсон • 17

## ГЛАВА 1

СЕКРЕТЫ БЫТИЯ, КОТОРЫЕ ОТКРЫЛИСЬ МНЕ ПОСЛЕ 30 ЛЕТ РАБОТЫ ПСИХОАНАЛИТИКОМ • 25

Как бы ты ни был хорош,  
с тобой всё равно может случиться что-то плохое • 27

Идеальный момент не наступит никогда • 32

Сделать всего один шаг • 39

В начале всем трудно • 46

Если закрывается одна дверь, открывается другая • 52

Настоящая причина жить той жизнью, какой хочешь • 57

О чём я сожалею больше всего • 64

Перестань говорить, что ничего не выйдет • 70

## ГЛАВА 2

### ТО, ЧТО Я НЕ УСПЕЛА, НО ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНА БЫЛА СКАЗАТЬ СВОИМ ПАЦИЕНТАМ • 77

- Быть взрослым • 79
- Что чаще всего говорили мне пациенты • 84
- Не дайте прошлому взять верх над настоящим • 88
- Не пытайтесь исцелить тех, кого любите • 94
- Не тратьте слишком много сил на то, чтобы любить коллег • 97
- Секрет счастливой жизни с комплексом неполноценности • 103
- Не стоит всё подряд называть травмой • 109
- Тем, кто всегда говорит, что им хорошо в одиночестве • 115
- Тем, кто винит себя за дурные чувства • 122

## ГЛАВА 3

### ПОЧЕМУ МОЖНО ЖИТЬ СЧАСТЛИВО, ДАЖЕ КОГДА ТЫ БОЛЕН • 129

- Что я узнала за 22 года болезни • 131
- Тем, кто мешал мне стать счастливее, была я сама • 140
- Почему я простила • 145
- О друзьях, что несут мою печаль на своих плечах • 151
- Вот почему я не даю советов • 161
- Как защитить себя и не сломаться • 166
- О радости учиться • 173
- О том, как мне повезло, что меня кто-то слушает • 180
- Я просто решила жить и радоваться • 186

## ГЛАВА 4

### ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ХОРОШО БЫЛО БЫ ЗНАТЬ В 40 ЛЕТ • 195

- О смерти отца • 197
- Отношение к старению • 202
- Почему нам обязательно нужно иногда ничего не делать • 209
- На самом деле, мы с мужем совсем друг друга не знаем • 216
- Не нужно слишком стараться быть хорошим родителем • 222
- Иногда терпение — это ответ • 229
- Чем ближе мы к человеку, тем больше появляется того, что нам делать не следует • 237
- Бесценные дары • 244
- Не доверяй людям безоглядно, и если уж доверяться, то до конца • 249

## ГЛАВА 5

### ЕСЛИ БЫ Я МОГЛА ЗАНОВО ПРОЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ... • 257

- ...Я бы совершала больше ошибок • 259
- ...Я не боялась бы старости • 267
- ...Я бы любила больше, несмотря на боль • 276
- ...Я бы шла своей дорогой, а мои дети — своей • 282
- ...Я бы сошла с ума хоть разок • 287
- ...Я бы не теряла чувства юмора даже в тяжёлые минуты • 293
- ...Я бы верила в себя, несмотря ни на что • 298
- ...И тихо встретила бы смерть • 303

| ЭПИЛОГ | 10 вещей, которые нужно успеть сделать, пока живёшь на свете • 311



## | Выпустив уже 100 000 экземпляров этой книги...<sup>1</sup> |

В 2001 году, будучи сорокалетней, я узнала, что у меня болезнь Паркинсона. С тех пор минуло уже 22 года. За это время я написала около десяти книг. Некоторым из них удалось стать бестселлерами – так что я иногда встречаю людей, которые их читали.

Один такой случай произошёл на острове Канхвадо, где мне довелось оказаться недавно. Мы с друзьями зашли в небольшое милое кафе, сидели там и болтали. Вдруг я заметила, что какая-то женщина смотрит на меня из дальнего угла. Вначале она как будто колебалась, но потом всё-таки подошла ко мне.

– Прошу прощения, – сказала она. – Вы ведь Ким Хэ Нам?

– Да, – пришлось мне признаться. – Это я.

– Я читаю и перечитываю все ваши книги, – сказала она. – Но в прошлом году вы говорили, что, кажется, больше не сможете писать. Как вы себя чувствуете?

---

<sup>1</sup> Продажи книги в Корее. – Прим. ред.

Я было на мгновение смутилась от столь неожиданного приветствия в свой адрес, а потом растрогалась от той искренней заботы, что была слышна в голосе и отражалась на лице этой женщины. Удивительно было в абсолютно незнакомом кафе повстречать собственного читателя, но гораздо сильнее во мне звучал голос благодарности за её беспокойство обо мне, чужом человеке.

Она сказала, что прочитала мои «Вопросы о психологии от человека в возрасте 30 лет»<sup>1</sup>, когда ей было 20 с небольшим, и этот текст принёс ей большое утешение. Сейчас этой женщине, по её словам, было уже за сорок. В своё время я, признаюсь, тоже считала, что в этой книге что-то есть. Потом мне самой исполнилось 30 – и вот тут я обнаружила, что в этом возрасте вместо мудрости к человеку начинает приближаться старость и более, как мне тогда казалось, ничего. Я была очень смущена этим фактом. Однако все вокруг убеждали меня не бояться и не опускать руки, верить в себя и идти вперёд. Моя читательница сказала, что эти слова придали ей сил.

Я ответила, мол, хорошо, что вам они пригодились. Но тут она добавила дрогнувшим голосом:

– Вы стали моим учителем. Жаль, что вы больше не будете рассказывать что-нибудь новое, но это ничего. Только, пожалуйста, будьте с нами подольше. Берегите себя!

---

<sup>1</sup> «서른 살이 심리학에게 묻다», книга на русском языке не издавалась. – Прим. пер.

Вскоре после этого разговора мне позвонили из издательства. Они хотели перевыпустить «Вопросы о психологии...» специальным тиражом по случаю продажи уже более ста тысяч экземпляров. Меня обрадовало и поразило то, что произведение, о котором я и сама уже практически позабыла, прочитало такое огромное количество людей. И если раньше я в подобных случаях выступала против переиздания моих старых книг, потому что стеснялась их, то на сей раз дала добро.

Дело было не только в той встрече на острове Канхвадо. Просто мне захотелось наконец хоть как-то выразить свою безмерную благодарность читателям – всем тем, кто вникал в мои немудрёные тексты, оставлял к ним подробные отзывы и писал мне письма. Поблагодарить людей, которые в своём плотном графике находили время для того, чтобы прийти на мою лекцию и сказать: «С удовольствием прочитал вашу книгу».

К тому же, пользуясь открывшейся возможностью, я хотела как следует извиниться перед всеми пациентами, от которых мне пришлось отказаться: к сожалению, в какой-то момент состояние моего здоровья сильно ухудшилось, и я вынуждена была закрыть клинику. Поначалу я ещё надеялась, что если стану усердно лечиться, то со временем снова смогу вернуться к работе, когда мне станет получше, но, похоже, мне больше не удастся практиковать.

Пока я наполняла эту книгу словами извинений и благодарности, то вспомнила о стандартах

нормальности, про которые говорил основоположник психоанализа Фрейд. По его мнению, для каждого человека нормально обладать «некоторой истерией, некоторой паранойей, некоторой одержимостью». Но тогда получается, что в мире вообще нет проблемных людей: каждый из нас хоть до какой-то степени да страдает тем или иным расстройством. Но если это так, то и не нужно стыдиться собственных проблем или же вовсе отрицать их существование.

Я, впрочем, сама такая. Уже настолько долго борюсь со своей болезнью, что иногда мне хочется просто вцепиться в кого-нибудь и ныть, жалуясь на жизнь. Или кричать от боли, когда больше нет сил её терпеть. Бывает так, что я говорю слова, которые могут ранить другого человека, даже если знаю, что потом пожалею о сказанном. Всем нам хотелось бы выглядеть в чужих глазах людьми приятными и не теряющими самообладания, но дело в том, что бывают моменты, когда у нас это попросту не получается.

Как специалисту, который сам более тридцати лет проработал психоаналитиком и лечил множество пациентов, мне всякий раз бывало стыдно за мой неприглядный вид в подобные моменты, но однажды я приняла решение простить себя. Оглянулась на свой вчерашний день, подумала о нём как следует и сказала себе: «С завтрашнего дня так больше делать не стоит», – и от всего сердца решила себя принять.

И вы, мой читатель, точно такой же человек, как и все прочие. Вы, вероятно, думаете, что у вас полно

проблем – особенно по сравнению с теми, кто считает себя во всём правым и кто думает, что уж у них-то никаких проблем нет. И вы наверняка хотите себя исправить. Это абсолютно здоровая реакция. Пожалеть о содеянном, отрефлексировать всё это, а затем сказать себе: «С завтрашнего дня я так больше не делаю», – путь, который рано или поздно обязательно приведёт к успеху.

А пока что было бы хорошо, если бы вы не пилили себя за каждый неверный шаг; не были так чувствительны ко всему подряд; не тосковали слишком много – а просто жили и радовались. Вы так упорно трудитесь, что заслуживаете того, чтобы теперь ещё и порадоваться от всего сердца. И я всегда буду поддерживать вас в этом. Именно поэтому я убрала из изначального варианта этой книги четыре главы, в них были истории, которые мне хотелось рассказать своим сыну и дочери, и вместо этого добавила слова, обращённые к тем, кто уже знаком с моими книгами, к тем, кому уже за сорок, – к моим читателям.

По словам психоаналитика Юнга, в возрасте сорока лет человек ощущает некое «землетрясение». В этот период своей жизни мне тоже довелось испытать подобное землетрясение. Вот поэтому я и хочу рассказать, опираясь на собственный опыт, о том, как можно пережить это состояние и не превратиться при этом в руины. По той же причине я отобрала для этой книги идеи, о которых сама когда-то думала: «Жаль, что я не знала этого в свои сорок лет».