



**SPRING
BOOKS**

книга
абсолютного
самопринятия

ХА ВАН

대충의 자세

я больше
не пытаюсь
все успеть

что меняется, когда
перестаешь гнаться
за идеальной жизнью

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

X12

대충의 자세

© 하완 (Ha Wan), 2025

All Rights Reserved.

Published in agreement with Woongjin Think Big Co.,
Ltd., c/o Danny Hong Agency.

Ха Ван.

X12 Я больше не пытаюсь все успеть. Что меняется, когда перестаешь гнаться за идеальной жизнью / Ха Ван ; [перевод с корейского Д. А. Ванюковой]. – Москва : Эксмо, 2026. – 272 с. – (Springbooks. Корейские бестселлеры).

ISBN 978-5-04-233248-7

Наблюдать за людьми, жизнь которых выглядит легкой и беззаботной, очень приятно. Однако когда нам самим выпадает шанс сделать что-то беспечное и дурашливое, мы впадаем в тревожность. Нам неприятно гулять без цели, стыдно признаваться в выгорании и безразличии, боязно проявлять свои недостатки, и вообще мы слишком озабочены тем, как бы случайно не выйти за рамки общепринятого...

В своем новом сборнике эссе Ха Ван делится ироничными и душевными историями, благодаря которым он понял, что жить без заморочек не так просто, как кажется. Но именно это легкое отношение к жизни может стать тем самым навыком, развить который вы станете в разы счастливее. Эта книга дает вам разрешение быть собой в мире, требующем совершенства. Потому что настоящая сила – это не серьезность и суровость, а внутренняя легкость и свобода.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Ванюкова Д.А., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-233248-7

Жизнь слишком важна, чтобы рассуждать
о ней серьезно.

– **Оскар Уайльд**

Содержание

ЧАСТЬ 1: КАК-НИБУДЬ	9
Быть неидеальным	11
Мой настрой	18
Жизнь без планов	26
Вера в удачу	32
Как справляться, даже не зная зачем	39
Трудности беззаботной жизни в стиле «как-нибудь»	44
Держать дистанцию	50
Жить легко	56
Командная игра	62
Боль роста	67
Жить без сожалений	74
Когда идешь во тьме	81
Жизнь, которую рисуешь	85
ЧАСТЬ 2: ПРАКТИКА	93
Изобретательность	95
Уменьшение жилплощади	101

Подчинение случаю	107
Завидная жизнь	112
Нарушенные обещания	119
Приемлемые убытки	124
Как пользоваться телом	131
То, что приходит с любовью	137
Люди, которые не бегают	143
О минимализме	150
Увольнение	158
Способы борьбы с миром	164
Отношение к фотографии	173
Как-то да жить	180
ЧАСТЬ 3: ДНИ, ПРОВЕДЕННЫЕ «КАК-НИБУДЬ»	187
Неидеально идеальные дни	189
Брак на авось	196
Так подкрадывается старость	201
Внешний мир	209
Непринужденная прогулка	216
Счастье рядом	224
Все исчезает	231
Слишком милая для меня	236
Сроки поджимают	241
Жизнь как каракули	248
Я люблю Гонконг	253
Я почему-то грущу о прошлом	260

Часть 1:

КАК-НИБУДЬ



Быть неидеальным

Порой случается, что я покупаю книгу только из-за красивой обложки. Вот, как например недавно.

Я с первого взгляда узнал работу одного известного художника со множеством подписчиков в социальных сетях. Обычно я любовался его рисунками на экране смартфона, но живая, напечатанная на бумаге иллюстрация оказалась куда красивее. Обложка выглядела словно наскоро сделанный эскиз, и в этом было какое-то особое очарование. Так что популярность художника вполне заслужена. А вот мои рисунки... Нет, не будем о них. Почему я не могу просто насладиться искусством?

Собравшись с мыслями, я внимательно рассмотрел обложку и заметил кое-что странное:

правая рука персонажа была нарисована правильно, а левая – зеркально. В результате у фигуры оказалось две правые руки. Что? Опытный художник не мог допустить такой детской ошибки. Я протер глаза и еще раз убедился, что рука действительно нарисована неправильно. И тут же в памяти всплыло одно имя.

Художник эпохи Чосон¹, Ким Хон До. Он был признанным гением, который тем не менее допускал нелепые ошибки. В большинстве его жанровых картин можно обнаружить неточности. Например, в работе «Борьба ссирым»² у зрителя в правом нижнем углу перепутаны правая и левая руки. Там, где должна быть

¹ Период правления династии Ли с 1392 по 1897 год (а фактически до аннексии Японией в 1910 году).

² Традиционный вид национальной борьбы, схожий с сумо или монгольской борьбой. Два борца, обвязав вокруг талии и бедер специальную ткань стараются повалить друг друга на землю, используя силу, ловкость и технику. Ссирым имеет древнюю историю, был популярен в эпоху Чосон, а в современной Корее является профессиональным видом спорта с регулярными соревнованиями.

левая, Ким Хон До нарисовал правую, и наоборот. Подобные ошибки встречаются и в других картинах. Где-то у действующих лиц не совпадают направления ног и рук, а где-то неправильно нарисованы кисти.

Почему же Ким Хон До допускал такие погрешности? На этот счет существуют разные версии. Одни считают, что он намеренно проверял зрителей на внимательность, словно играя с ними в игру. Другие полагают, что у художника был физический недостаток, из-за которого тот не отличал лево и право. Третьи уверены, что Хон До просто создавал свои работы в сильной спешке. Мне очень хотелось бы разобраться, какая из теорий верна, но правду знает только сам автор.

И вот у нас есть два художника, допустивших одну и ту же ошибку с руками. Просто совпадение? Я был в замешательстве. При высочайшем уровне их мастерства допустить подобное невозможно. Но мысль о том, что они сделали это намеренно, казалась еще более абсурдной и не укладывалась в моей голове. Обычный

человек старается не ошибаться или, по крайней мере, находить и исправлять свои ошибки. Ах! Так вот в чем разница между ними и мной. Я – обычный, а они – нет.

В мире итальянской моды используется такой термин, как «*sprezzatura*», который можно перевести как «элегантная небрежность» или «непринужденная грация». Суть феномена в том, чтобы специально добавить один-два «неправильных» штриха в свой образ: надеть бейсболку к строгому костюму, заправить в штаны только одну половину рубашки или неидеально повязать галстук. Все эти детали должны создавать впечатление непринужденности: «Я вообще не заморачивался с одеждой (хотя на самом деле очень даже заморачивался). Так, быстро накинул, и даже не заметил, что что-то не так».

Однако прием требует немало мастерства, потому что намеренную небрежность слишком легко превратить в неряшливость. Вы можете задаться вопросом, зачем итальянцам так усложнять себе жизнь и стараться

продемонстрировать всем вокруг свое равнодушие к одежде, но при этом выглядеть безупречно. Похоже, они считают «правильные» образы слишком скучными. Настоящая красота и стиль – это всегда что-то немного необычное, естественное, непринужденное и небрежное.

На самом деле, я не знаю, допустили ли те два художника ошибки намеренно или случайно. Однако, я подозреваю, что они увидели их во время работы или после ее завершения. К тому же кто-то из их окружения наверняка обратил бы их внимание на неточности. Значит, и Ким Хон До, и современный иллюстратор знали об ошибках, но не стали ничего менять.

Ошибка. Изъян. Обычно их исправляют. Тем не менее художники решили оставить все как есть. Почему? Может, потому что ошибка не была слишком заметной? Или потому, что им стало лень? Или потому, что в ней они нашли особое очарование? Я не знаю. Но похоже, творцы не сочли это серьезным недостатком. Возможно, потому что их представление о красоте совпадает с итальянским: настоящая