



Вон Чонми

В моей семье будет по-другому

가족이지만
타인입니다

Как перестать повторять
ошибки родителей и стать
ближе к тем, кого любишь



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
В73

원정미 (Won Jung Mee)
가족이지만 타인입니다 (WE`RE FAMILY, BUT WE`RE STRANGERS)

Copyright © 2022 원정미 (Won Jung Mee)
All Rights Reserved.
Published in agreement with SEOSAWON, CO.,
LTD. c/o Danny Hong Agency.

Вон, Чонми.

В73 В моей семье будет по-другому. Как перестать повторять ошибки родителей и стать ближе к тем, кого любишь / Вон Чонми; [перевод с корейского П. С. Садиковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с.

ISBN 978-5-04-246923-7

Часто, вырастая, мы решаем, что не хотим быть похожими на своих родителей по тем или иным причинам. Но почему, даже став взрослыми, мы невольно повторяем родительские ошибки? Психотерапевт Вон Чонми через историю собственной семьи рассказывает, как семейные отношения, которые мы наблюдали в детстве, влияют на нашу дальнейшую жизнь. Сочетая личный опыт с профессиональными знаниями, автор помогает понять причины внутренней боли, перестать воспроизводить разрушительные семейные сценарии и начать путь к исцелению.

Эта книга поможет лучше понять себя, обрести внутреннюю опору, выстроить доверительные отношения с близкими в собственной семье и не передавать свои травмы следующим поколениям.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-246923-7

© Садикова П.С., перевод
на русский язык, 2026
© Оформление. ООО
«Издательство «Эксмо», 2026

| СОДЕРЖАНИЕ

Пролог. Ближе к мечте	7
Акт первый. Детство, что лишь казалось обычным	13
По правде сказать, я была в отчаянии	15
Почему все было именно так	24
Уж лучше бы меня просто били	36
Лучше бы я пошла по кривой дорожке	46
Больше не могу молчать	55
Акт второй. Новое начало в Америке	67
Правило одного человека: если хотя бы одна душа безоговорочно на твоей стороне, ты справишься	69
Любовь способен дать лишь тот, кто сам ее вкусил	77
Моя «американская мечта»	85
Самооценка, которую мы создаем сами	93
Встретить человека, на которого можно положиться	103
Акт третий. Воспитывая детей, я встретила своего внутреннего ребенка – того, о ком даже не подозревала	113
Порой я не хотела быть мамой	115
Встретиться со своим внутренним ребенком	126

Срывая злость не на тех	135
Как передать по наследству не душевные раны, а эмоциональную полноту	141
Смогу ли я когда-нибудь примириться с родителями, которые причинили мне столько боли?	152
Акт четвертый. Я решаю жить по-своему	163
Не бывает плохих чувств	165
Я решила полюбить себя	174
Начиная с самого важного	184
Начало исцеления	191
Восстановление все еще в процессе	198
Что значит жить как настоящий взрослый	206
Эпилог. Теперь и раны, и боль – все это часть моей жизни	215

ПРОЛОГ

БЛИЖЕ К МЕЧТЕ

Погожим утром, позавтракав, мы отправились с детьми на прогулку по окрестностям. Это наш семейный ритуал, рожденный во времена COVID. Мы выходим из дома с неумытыми лицами, прямо в пижамах, накинув поверх спортивные куртки. Дети, захлебываясь от восторга, несутся впереди на велосипедах и самокатах, а мы с мужем идем следом, держась за руки, подставляя лица теплему калифорнийскому солнцу.

— Когда же наконец закончится этот COVID-19? Что ждет нас в будущем? — делюсь я с мужем тревогой и беспокойством, что гнездятся в моей душе.

— О чем тебе волноваться, когда у тебя есть я? — отвечает он, и его теплая ладонь крепче сжимает мою, возвращая мне внутреннюю опору.

Такую жизнь маленькая девочка, плачущая в крошечной комнатке пусанского переулка тридцать с лишним лет назад, не могла себе даже вообразить.

Я никогда не желала чего-то грандиозного. Моей мечтой всегда была счастливая семья. Пусть мы были бы бедны, пусть не достигли бы успеха — это не имело значения. Мне было достаточно просто уютного дома, где все собираются вокруг наспех накрытого стола, рассказывают, как прошел день, и заливаются смехом. Создать семью, в которой дети всецело полагаются на родителей, а муж и жена берегут друг друга и делятся душевным теплом, — обрести то семейное гнездо, которого я была лишена в детстве, — вот что было моей мечтой.

Часто говорят, что мечтам не суждено сбываться. Поэтому порой меня охватывает сомнение: неужели все то, что я имею сейчас, на самом деле реальность?

Счастливая семья была мечтой именно моей, но вовсе не все живут, лелея такую же. У каждого человека есть собственные устремления и надежды. Однако когда то, что в детстве казалось абсолютно недостижимым, вдруг стало явью, я невольно оглядываюсь назад и спрашиваю себя: как это стало возможным?

Я верю, что смогла построить нынешнюю семью и жить в согласии со своей мечтой лишь потому, что не бросила на произвол судьбы своего раненого, подавленного внутреннего ребенка. Пусть это было трудно и мучительно, но я оборачивалась к нему и заботилась о нем. И еще я думаю, что мне удалось доказать самой себе: какими бы ни были обстоятельства, я способна — своим выбором и своей ответственностью — направлять жизнь в более светлое русло.

Какие бы надежды и мечты вы ни взращивали в себе сейчас, первым шагом на пути к ним станет обращение взгляда внутрь себя.

В детстве атмосфера в нашем доме была пронизана холодом и избирательной любовью. Это превратило меня в существо, лишенное ценности и сил. Мысль о том, что я недостойна любви, сковала меня беспомощностью, и со временем это проросло в душе глубокой болезнью. Позже, изучая психологию, я узнала, что смысл человеческого бытия вовсе не определяется другими. Я осознала: даже те, с кем мы делим кровь, не всегда способны любить друг друга по-настоящему. И порой необходимо сделать шаг назад, отстраниться. Я поняла, что кратчайший путь к здоровым отношениям — даже с семьей — это соблюдение уместной дистанции и проявление учтивости, словно мы имеем дело с посторонними.

Именно так, отдалившись от ранившей меня семьи и научившись прежде всего смотреть на себя и любить себя, я исцелилась.

Прошлые лишения и травмы стали мощной движущей силой для погружения в недра человеческой души, и в итоге — чего я никак не могла предвидеть — я стала психотерапевтом в США. Сейчас я консультирую множество детей и родителей в семейном консультационном центре в Калифорнии. И при каждой возможности пишу колонки или провожу тренинги для родителей и образовательные семинары, стремясь помочь корейским семьям в Америке справиться с психологическими трудностями.

Помогая распутывать клубки психологических конфликтов, проблем привязанности и унаследованных эмоциональных лишений в семьях и частной жизни, помогая людям становиться эмоционально устойчивее и здоровее, — я по-прежнему испытываю огромную радость и чувство осмысленности своего дела. Быть может, для того чтобы прийти к этому, мне и нужны были те самые раны и боль в прошлом.

Доверить страницам этой книги все — и мое несчастливое прошлое, и глубоко личную семейную историю — было непросто. Пожалуй, это сродни тому, как если бы я стояла обнаженной посреди огромной многолюдной площади. И речь не только о моем личном стыде. Меня не покидало ощущение, будто я выставляю на всеобщее обозрение и своих родителей — пусть они не были ласковы и сердечны, но прожили жизнь, исполняя свой долг с прилежанием и ответственностью. Я не могла отделаться от мысли, что публикация этой книги будет сродни дочерней непочтительности.

И все же я верю: если эти строки смогут подарить хотя бы малую надежду тем, кто пережил в детстве нечто подобное и лелеет схожие со мной мечты, то мой стыд и чувство вины будут не слишком высокой ценой за это.

АКТ ПЕРВЫЙ

ДЕТСТВО,
ЧТО ЛИШЬ КАЗАЛОСЬ
ОБЫЧНЫМ

ПО ПРАВДЕ СКАЗАТЬ, Я БЫЛА В ОТЧАЯНИИ

В переулке, сворачивавшем с рыночной улочки и ведущем к нашему дому, все было как в квартале Ссанмундон из дорамы «Ответ в 1988». Похожие друг на друга каменные заборы и ворота. Отворишь калитку — а там крошечный дворик, и в углу его маленький водопроводный кран, у которого мать, склонившись над стиральной доской, колотит белье деревянной колотушкой. Минуешь двор, откроешь входную дверь — и попадаешь на деревянный настил *мару*. Я всегда замирала перед ним, прислушиваясь, ловя малейшие оттенки настроения: не ссорятся ли опять мать с бабушкой?

Мои опасения «а вдруг?» неизменно оборачивались горьким «ну конечно». Из-за дверей комнаты доносились их громкие голоса. Тот холодильник, что уже несколько дней витал между взрослыми, наконец прорвался наружу. Вечером, когда вернется отец, снова начнется война.

Сколько продлится на этот раз? Неделю? А может, месяц? И все это время снова придется жить, затаившись, словно мышь. Чтобы не потревожить ненароком взрос-