



КНИГА
ЦЕЛИТЕЛЬНОГО
ПРИНЯТИЯ

ХА ВАН

하마터면 열심히 살 뻔했다

я хочу жить
в своем
темпе

что я понял, пока бежал
за чужими мечтами



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

X12

하마터면 열심히 살 뻔했다 by 하완

Copyright © 2024 All Rights Reserved. Published in agreement
with Millie's Library c/o Danny Hong Agency

Ха Ван.

X12

Я хочу жить в своем темпе. Что я понял, пока бежал за чужими мечтами / Ха Ван ; [перевод с корейского Д. А. Ванюковой]. – Москва : Эксмо, 2025. – 304 с. – (Springbooks. Корейские бестселлеры).

ISBN 978-5-04-196873-1

Когда общество поощряет переработки и конкуренцию, агитирует скорее искать вторую половинку и даже показывает, как обустроить квартиру всем на зависть, выгореть от мысли, что ты недостаточно хороши, проще простого.

В этом целительном сборнике эссе Ван Ха делится инсайтами, которые его посетили за все то время, пока он гнался за чужими целями, «успешным успехом» и одобрением окружающих. Он считает, что иногда нужно выйти из гонки и это не будет означать, что ты сдался. Иногда нужно отпускать мечты, которым не суждено сбыться, и не винить себя при этом. Иногда нужно потерять смысл жизни, чтобы сделать паузу и все переосмыслить.

Эта книга целительного принятия даст вам разрешение ошибаться и двигаться по жизни в своем темпе. Потому что стремление быть идеальными приносит много боли, а признание права на свою скорость делает вашу жизнь особенной и по-настоящему уникальной.

**УДК 159.923.2
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-196873-1

© Ванюкова Д., перевод на русский язык, 2024

© Муртазина Р., иллюстрация на обложке, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пролог. КУДА Я...	9
Глава 1. Я СТАРАЛСЯ РАДИ ЭТОГО? 17	
Когда старания нас предают	19
Если жить усердно, то проиграешь	25
На что я растратаю свою страсть	31
Мой путь	36
Наше желание – богатство	42
Есть множество путей	48
Я смогу это сделать	55
Эпоха тяжелого труда закончилась	60
Эпоха просветления	64
Лихорадка юности	69
Потому что я хочу хорошо рисовать	75
Жизнь – это загадка	78
Глава 2. ХОТЬ РАЗ КАК Я ХОЧУ 85	
Взрослым нельзя развлекаться	87
Вкус увольнения	92
Боль неразделенной любви	96

Время, которое меня наполняет	101
Пока что меня не нужно утешать	107
Время наедине с собой	112
Алкоголь	120
Ты это ты, а я это я	128
Одинокий неудачник	133
Постаревший ребенок	137
Ни планов, ни целей	142
Все ли у меня внутри в порядке?	149
Потому что ничего не делал	153
Глава 3. ЧТО ЗНАЧИТ ЗАРАБАТЫВАТЬ НА ЖИЗНЬ	159
Чем я действительно хочу заниматься	161
Уйти с работы – это сложно	171
Баланс в жизни	177
Сижу и мечтаю	181
Что такое работа?	185
Не хочу зарабатывать деньги	188
Как зарабатывать на жизнь в будущем	193
Право на попытку	201
Я не могу купить это	205
Жизнь без долгов	209
Кочевник	217
Что такое YOLO	222
Глава 4. Я ЧУТЬ БЫЛО НЕ СТАЛ НЕСЧАСТНЫМ	227
Быть медленным – это нормально	229
Если не получается так, как хочется, – все нормально	235

Хоть я и стал таким взрослым	238
Разные вкусы	243
Я бы хотел, чтобы моя жизнь была похожа на сериал ..	250
Нормальная самооценка	256
Кто заставляет меня страдать	263
Ты оскорбил меня	267
Проходят жаркие летние ночи	273
Что приобретаешь после потери	277
Мужчина, читающий истории	281
Ожидания	288
Эпилог. КОГДА ЖИЗНЬ КАЖЕТСЯ ТРУДНОЙ	295
Дополнение	303

ПРОЛОГ

куда я...

Гёте говорил: «Жизнь – это не скорость, а направление».

И мне вдруг стало любопытно. Куда я так упорно иду? Но сколько бы я ни размышлял, так и не смог понять, в какую сторону двигаюсь. Поэтому остановился. Вот и все. Я лишь хочу сказать, что ушел из компании, в которой спокойно работал, не потому, что у меня была конкретная цель или план.

Я опомнился уже после того, как подал заявление на увольнение. Мужская гордость не позволила сделать вид, что это какое-то недоразумение, хотя очень хотелось, да и к тому же начальник сказал, что уважает мой выбор и с радостью принял мою отставку. А? Да нет же. Я что, в самом деле должен уйти с работы?

Оказавшись зажатым в угол, подумывал даже остаться, притворившись побежденным, но никак не ожидал, что мои навыки убеждения окажутся настолько выдающиеся. Или директор только и ждал моего увольнения? Ах, зачем я поторопился? Это все из-за Гёте.

Еще одна причина – приближавшийся новый год. Через два месяца мне исполнялось 40, и на душе бы-



ло неспокойно, словно вот-вот должен пробить мой смертный час. 40. Я даже представить не мог, что до живу до такого возраста. Уже 40... Когда успело пройти столько времени? А я ведь так мало сделал.

40-летних людей называют «неподдающимися сомнениям», потому что считается, что ничто мирское не способно поколебать решимость человека в этом возрасте, но я не знаю, кто это сказал¹. Эй, посмотри сюда! Смотришь? Я сейчас очень сильно сомневаюсь!

¹ Речь идет о Конфуции, который говорил, что в 40 лет сумел освободиться от сомнений. – Здесь и далее – прим. переводчика, если не указано иное.

И из-за этого мое драгоценное заявление на увольнение попало прямо на стол к начальнику.

40 – это уже половина пути. Говорят, что сейчас люди будут доживать и до 100 лет, но, думаю, если взять во внимание плачевное состояние моего тела, то ко мне это не относится, так что 40 лет – это как раз половина. Поворотный момент! Не поэтому ли я начал больше думать о прожитых днях и о тех, что еще впереди. Правильно ли так жить?

Я почувствовал, что нужно немедленно сменить направление. Потому что только так смогу нормально провести остаток жизни.

.....

Настал момент по-настоящему серьезно задуматься над вопросом, правильным ли путем я иду? Пришлось на мгновение остановиться, чтобы это выяснить.

.....

Нет, честно говоря, думаю, это был предлог, и я просто хотел что-то поменять в своей жизни. Или, может быть, просто устал.

Страйся! (Да, да, я постоянно стараюсь.)

Покажи свой максимум! (Еще? Это уже мой максимум.)

Потерпи! (Я терпел всю свою жизнь.)

Вот что я слышал чаще всего и жил так, как мне велили. И совершенно не сомневался, что в жизни нужно прикладывать много усилий, быть терпеливым и постоянно стараться. Но неужели мне лишь кажется, что такая жизнь делает меня все более и более несчастным?

Действительно ли я не мог жить никак иначе? Меня охватило чувство сожаления. Нет, скорее это было чувство несправедливости. Мне сказали, что до вершины можно подняться за 10 минут, поэтому я терпел и карабкался, но прошло больше 10 минут, а вершины так и не было видно. «Просто пройди еще немного. Вот сейчас точно осталось всего 10 минут». Я попадался на эту удочку снова и снова. У меня такое ощущение, будто я взбираюсь на гору уже 40 лет. И вот-вот сойду с ума.

Раз уж зашел так далеко, то можно попробовать подняться еще немного выше. Если продолжу прикладывать усилия, то смогу что-то разглядеть. Но я устал. Истощен физически и морально. Черт, я больше не могу. Да, 40 лет — переломный возраст. Поэтому я решил, что больше не буду стараться!

Со всех сторон раздаются обеспокоенные вздохи. Люди, наверное, думают, что у меня большие неприятности. И подобные предположения вполне логичны. Я сам до смерти боюсь.

Знаю, что в мире, где все много работают, абсурдно утверждать, что ты этого делать не будешь. Я не стремлюсь оскорбить людей, которые усердно трудятся, а лишь хочу дать себе шанс. Шанс жить по-другому...

Можно ли назвать это подарком самому себе на 40-летие?

Говоря иначе, это эксперимент над моей жизнью. Удастся ли он?

Даже если эксперимент не увенчается успехом, разрушенной окажется моя жизнь, так что, читатели, вам не о чем беспокоиться (смеется). Кроме того, мне особо нечего терять. Придется лишь снова вернуться к тяжелой жизни. Поэтому надеюсь, что вы насладитесь моим странствием. А я со спокойной душой собираюсь отправиться в свое бесцельное путешествие.

Я хотел пожить так хотя бы раз. Просто довериться течению, не прилагать усилий.

Не знаю, куда ведет эта река, я просто наслаждаюсь плаванием!

Путешествие началось.