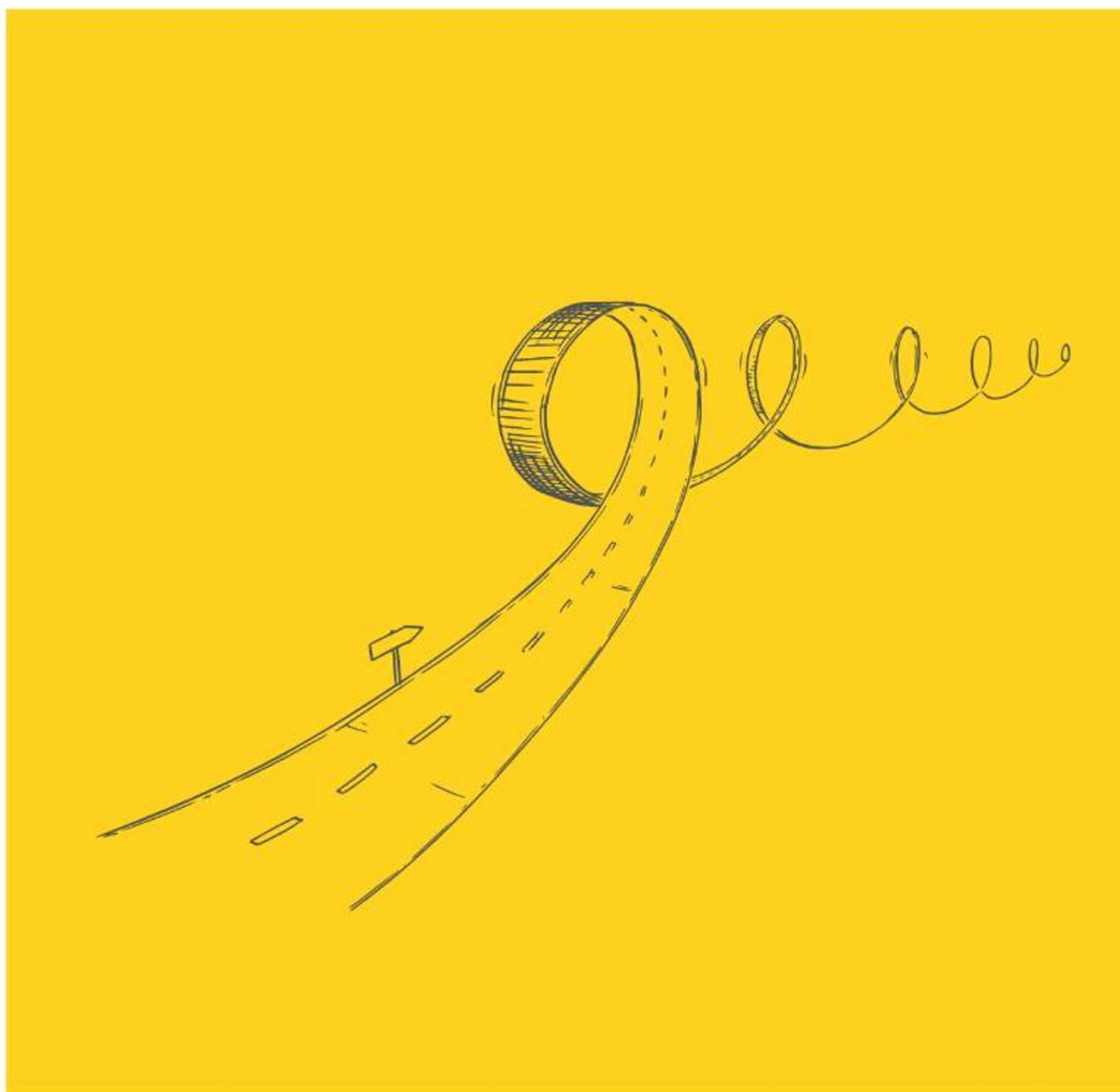


Южная КОРЕЯ:

11 уроков переезда

от психолога



Надя Никишина

18+

Надя Никишина

ЮЖНАЯ КОРЕЯ:
11 уроков переезда

«Автор»

2026

Никишина Н.

**ЮЖНАЯ КОРЕЯ: 11 уроков переезда / Н. Никишина —
«Автор», 2026**

Что формирует характер современной Южной Кореи? Как древние традиции уживаются с ментальными вызовами XXI века? Какова она — настоящая жизнь за яркими неонами Корейской Волны? Это уникальная книга. Написанная на стыке истории, психоанализа и глубокого личного опыта, она предлагает исключительный взгляд на страну. Здесь нет исследовательской дистанции — но есть честное, умное и живое присутствие человека, для которого эта культура стала ежедневным пространством жизни. Автор, практикующий аналитический психолог, смотрит на страну с любовью, любопытством и глубоким пониманием. Это книга-проводник, книга-друг по путешествию. Она рассказывает, показывает, удивляет, злит, смешит и даёт самое важное — ответы на вопрос «Почему?». Книга предлагает не имеющий аналогов взгляд на наследие корейской культуры, ее архетипы и психологические процессы. Настоящая, глубокая, ни на что не похожая проза для тех, кто ищет в литературе живой смысл, бескомпромиссный ум и истинную подлинность.

© Никишина Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Благодарности (любимым)	6
Как написана эта книга	7
Оглавление	9
Предисловие автора от 14.04.2025 года	12
Часть I. Точка отсчёта	13
Часть II. Южная Корея — никогда не увядающий цветок	22
Урок 1: Чудо на реке Хан	23
1. Феномен корейской революции	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Надя Никишина

ЮЖНАЯ КОРЕЯ: 11 уроков переезда

Глава

**Посвящается тем, кто дал возможность этой книге быть:
моему мужу Ханбёлю
и моему психологу, Алёне Утту.
Спасибо!**

Благодарности (любимым)

Больше всего я благодарна себе.

За то, что не просто справилась со всем, а стала выше там, где не было для этого возможностей.

Что не сдалась, не сломалась, не осталась лежать тогда, когда случалось страшное.

Я благодарна себе за то, что нашла силы и смелость написать книгу: Алёна знает, каким трудом мне далось это решение — предъявить себя миру.

Я молодец. Очень собой горжусь. И люблю.

Я благодарна своему аналитику. Благодарна за всё то терпение и мягкость, с которыми она подводила меня к этой книге раз за разом. Не давала мне прятаться или исчезать, а стала тем самым устойчивым объектом, который выдержал моё сопротивление, мой страх и мои попытки уйти в сторону.

Спасибо, что ты верила в мою книгу даже тогда, когда я сама от неё отворачивалась. Люблю тебя.

Я благодарна моему мужу. За то, что просто был рядом. Я никогда раньше не думала, что это самый большой подарок — просто быть рядом. Без оценки, без условий, без требований и попыток привлекать внимание.

Просто быть рядом и быть на моей стороне — это бесценный дар. Спасибо. Люблю.

Я благодарна маме. Я рада быть в этом мире, видеть его красоту, плакать его слезами. Благодарна за то, чему я научилась у неё. Я та, кто есть, во многом благодаря тебе, мам.

Я благодарна моим друзьям, приятелям и знакомым. Каждый из вас делает мою жизнь светлее и счастливее. Спасибо, что вы есть.

Я благодарна тем, кто из моей жизни ушёл. Спасибо, что вы освободили пространство для истинной близости, любви и доброты.

Благодарна бабушке, за то, что я выжила там, где не было шансов. Что справилась. Что решительная и упрямая. Что умею менять розетки — за это отдельное спасибо.

Я благодарна моим пациентам. Тем, кто со мной сейчас, кто был и кто будет. Благодаря вам я понимаю, что весь этот путь был не зря. Вы научили и продолжаете учить меня смелости, отваге и терпению.

Я благодарна тебе, мой читатель. Что ты держишь сейчас в руке мою книгу. Что выбираешь пройти со мной небольшой кусочек своего пути. Что не останавливаешься и растёшь.

Спасибо!

Как написана эта книга

Эта книга написана мной за один год и один месяц.

Думаю, сюжет следующей книги будет выдуман полностью — проверка километров энциклопедической информации изменила форму моего тела.

Всё то время, что книга находилась в процессе создания, я собирала в заметках сотни интересных фактов, историй, мифов, рассказов мужа, личных наблюдений и ситуаций. Они заняли итоговые восемнадцать листов мелким шрифтом. После я часами добавляла их в уже готовый текст, проверяя и переписывая.

Я читала свою книгу не менее семи раз, сама проверяла грамматику, орфографию и пунктуацию, находила в источниках каждую сноску и цитату. Это было сложно, долго, утомительно, но очень интересно. Мой первый подобный опыт...

Для транскрипции корейских имён и названий на русский язык в книге использована система Льва Концевича, выдающегося советского и российского востоковеда, корееведа и кандидата филологических наук¹. За этим решением стоит не просто глубокая лингвистическая, но и во многом психологическая логика.

Думаю, Лев Концевич прекрасно понимал: когда русский и европейский человек видит дефис или раздельное написание (Ён-Су или Ён Су), его мозг автоматически сегментирует и имя, и личность. Нам начинает казаться, что «Ён» — это имя, а «Су» — это что-то вроде отчества или второго имени (как Джон Роберт Смит, например).

Но в корейском психическом аппарате и языковом сознании личное имя — монолитно. Ёнсу — это не два имени, это одно имя, состоящее из двух фонем. Разрывать его дефисом — значит навязывать корейскому имени чуждую ему западную структуру. Слитное написание (Ёнсу) защищает целостность корейского «Я» в восприятии иностранцев.

Но важнее для меня другое: дефис — это символический разрез. Когда мы так пишем имя, мы механически и визуально разделяем саму личность, тогда как слитное написание, принятое в Корее, отражает её целостность.

С точки зрения психоанализа, введение дефиса можно интерпретировать как навязанное извне расщепление (разделение на «абсолютно плохое» и «абсолютно хорошее»).

Я думаю, что оставить имя нетронутым — значит признать суверенность и субъектность Другого, его право на неразрывность. Это аналитическая позиция «невмешательства» и уважения к истинному «Я» человека.

И позиция моей книги — как пространства интеграции.

Несмотря на то, что изучение предполагает анализ, сама идея противопоставления анализа синтезу мне претит.

¹ «Система Концевича» — это официально принятая научно обоснованная система транскрипции корейских слов кириллицей (русскими буквами).

Например, как аналитический психолог я подвергаю анализу слова своих пациентов, их и свои собственные чувства. Но это не анализ с целью разложить на части, рассмотреть и оставить разобраным. Это анализ с целью поддержать, понять и положить на место нетронутым. Нет и не может быть расщепления в работе аналитика, ведь моя задача — интеграция личности. Поэтому любое разделение не найдёт место в моей книге, пусть даже и через дефис.

Для описания феномена корейской волны Hallyu (Халлю) и её составляющих я использовала английское написание — именно такое транслируется миру в рамках продвижения корейской современной культуры и искусства (например, K-pop, K-beauty, K-movie и прочие).

Статические данные для книги собраны из множества интернет-источников, являющиеся самыми последними из известных на момент публикации, отражены в сносках.

Мне симпатична мысль, что тебе, мой читатель, возможно будут интересны книги и исследования, на которые я многократно ссылаюсь. Потому для твоего удобства я разбила их на категории по направлению и языку.

Эти строки я пишу последними — впереди финальная вычитка текста и проверка написания корейских слов. Я приближаюсь к финишной черте, мне волнительно и страшно. А еще радостно — ведь то, что вызревало и наливалось во мне столько лет, наконец найдёт место в этом мире.

Буду рада обсудить и поспорить.
Всегда на связи.

Психолог,
Надя Никишина.

P.S.

На финальном этапе книга подверглась многочисленным попыткам быть сглаженной, переписанной и очищенной от моего авторского голоса. Но этого не случилось, она осталась такой, какая и должна быть — асимметричной, местами недосказанной, сложной, задиристо прямолинейной и живой. Как я. И возможно, как ты, мой читатель.

Завершая эту книгу, я хочу признать свою неидеальность: несмотря на тщательную проверку фактов, дат и транскрипций, в тексте могли остаться досадные ошибки или опечатки. Я разрешаю им там быть — как неизбежному следствию живого человеческого присутствия в этой работе.

Оглавление

Благодарности (любимым)	3
Как написана эта книга	4
Оглавление	6
Предисловие автора от 14.04.2025 года	7
Часть I. Точка отсчёта	8
Часть II. Южная Корея — никогда не увядающий цветок	14
Урок 1: Чудо на реке Хан	14
1. Феномен корейской революции	14
2. Государство и власть	17
3. Провинции и города	18
4. Конфуцианцы и буддисты	22
5. Финансы: банковская система, налоговая системы и корейская вона	23
6. Государственная символика: флаг, герб и гимн	29
7. Цифровая безопасность	31
8. Мобильная связь	31
9. Иммиграционная служба и гражданство	33
10. Безработица и условия труда, профсоюзы — их значение и роль	35
11. Медицинская сфера	36
12. Образование	43
13. Армия	45
14. Кто такие «чеболи»?	46
15. Поддержка собственного производства	47
16. Политика в отношении животных	48
17. Недвижимость	49
18. Автомобили и такси	51
Урок 2: Человек и общество	54
1. Корейское конфуцианство (югё)	54
2. Общество	61
3. Семья и дети	66
4. Судьба поколений	74
5. Холдинг и доверие	78
6. Гендерные особенности, неравенство и феминизм	80
7. Иностранцы в Корее	83
8. Каково быть иностранцем в Корее	88
9. Границы культуры	89
10. Счастье и несчастье	91
11. Бездомные люди	94
12. Суицид	96
Урок 3: Природа	103
1. География страны	103
2. Морюшко и прочие водоёмы	104
3. Климат и времена года	109
4. Тхэбэк и другие горы	113
5. Растения, животные, змеи и малярийные комары	115
6. Демилитаризованная зона — случайный природный заповедник	118

- 7. Фрукты, овощи и рис 118
- Урок 4: История, традиции, культура 124
 - 1. История Южной Кореи 125
 - 2. Южная Корея и другие страны 137
 - 3. Фундамент «корейского кода» 141
 - 4. Праздники и ритуалы 148
 - 5. Язык и наука 155
 - 6. Гостеприимство 159
 - 7. Смыслы корейской культуры 160
 - 8. Культура: щит и якорь 167
 - 9. Южная Корея: рождение субъектности 169
- Урок 5: Любовь и отношения 174
 - 1. Отношения любви: история и современность 174
 - 2. Как знакомятся корейцы? 180
 - 3. Особенности развития отношений в Корее 183
 - 4. Замужество и свадьба 186
 - 5. После свадьбы: жизнь в браке или развод? 189
- Урок 6: Вне расписания — отдых, путешествия и радости жизни 192
 - 1. Ночная жизнь 192
 - 2. Гольф в Корее — явление уникальное 193
 - 3. Ччимчильбан: территория абсолютного равенства 194
 - 4. Отдых на природе и путешествия 196
 - 5. Садоводство и огородничество 202
 - 6. Спорт, фитнес и активный образ жизни 203
- Урок 7: Hallyu: красота, мода, стиль, К-рор и дорамы 208
 - 1. Женские и мужские стандарты красоты в Корее 208
 - 2. Эгё 210
 - 3. Красота и молодость в Корее 211
 - 4. Феномен корейской косметики 213
 - 5. Косметология в Корее 219
 - 6. Худое тело — красивое тело 222
 - 7. Корейская мода 225
 - 8. Hallyu: К-рор, дорамы, кино и кухня 228
 - 9. Какао Друзья (Kakao Friends) 233
- Урок 8: Комфортная жизнь в быту 239
 - 1. Дом и быт 239
 - 2. Правила, создающие комфорт и безопасность 245
 - 3. Что есть в каждом корейском доме 251
 - 4. Домашняя аптечка 255
 - 5. Автомобиль не роскошь... 260
 - 6. Новый человек родился 264
- Урок 9: Еда 270
 - 1. Психология корейского стола 270
 - 2. Основы корейского стола 272
 - 3. Ферментация: философия «времени и ожидания» 274
 - 4. Рис всему голова 277
 - 5. Еда как психотерапия 278
 - 6. Новая корейская кухня 281
 - 7. Мокпан и «маленькие едоки» 287

Урок 10: Сеул 289

1. Seoul, my soul — Сеул, моя душа 289

2. Государство в государстве 292

3. Почему про Сеул я пишу отдельно? 294

4. История и память 294

5. Архитектура и геометрия 298

6. Сеул туристический 302

7. Точка сборки Сеул: как я стала себе домом 306

Урок 11: Подвал — энтропия, Тень и хан 310

Часть III. А мама осталась в Сибири: как жить после... 327

О чём была эта книга 336

Бонусы и ништяки героям, дочитавшим до конца 337

Об авторе 341

Библиография 342

Предисловие автора от 14.04.2025 года

(я сохранила его нетронутым).

Меня зовут Надя Никишина, я психолог (потому иногда зануда).

Сейчас уже середина апреля, а эти строки ложатся на лист под тихий гул обогревателя воздуха — в городе Хвасон, провинции Кёнги-до, Южная Корея, за окном 4 градуса тепла.

Чуть больше двух лет эта страна — мой новый дом.

63 072 000 секунд своей жизни я провела тут.

И ноль из них — с сожалением о переезде.

Я всё жду, когда же пророчества начнут сбываться, и невыносимая тяжесть «разницы в менталитете, традициях и культуре» обрушится на меня. И я уеду отсюда, «потеряв всё и вся»... (вроде так).

Но пока всё спокойно. Корея живёт, растёт и развивается. А вместе с ней и я — влюбленная в эту страну на всю мою психологическую голову.

Готовясь к переезду, я собирала информацию о Корее по кусочкам, складывала, будто пазл. Мне было страшно (позже поговорим, почему так и должно быть), непонятно и незнакомо. Я уже видела страну как турист, но иммиграция — совсем другая история. Очень нужен был один источник с ответами на все вопросы сразу. А такого не было...

Мы боимся неизвестного. Мы боимся непонятного и непредсказуемого — такова природа человека. Потому нам нужно знать, чтобы иметь план, костыль, точку опоры.

Книга, которую вы держите в руках — ваша точка опоры для поездки или переезда в Южную Корею или любую другую страну. Ваш костыль. То, на что можно опираться, выбирая сложный путь интеграции в новое общество.

Я постаралась собрать в неё всё, что вы можете (и будете) встречать на своём пути. Попробовала ответить на многие ваши (и когда-то мои) вопросы. И в конце концов, я просто рассказала про мою Корею, такую разную, такую сложную, но такую необычную и любимую.

Поехали...

Часть I. Точка отсчёта

Помните, когда мы в вузе писали выпускную работу, руководитель говорил: «Введение пишется последним». Никогда не понимала почему, пока не написала книгу.

Введение пишется последним, верно. В нем остаётся главное, понятое автором, выношенное и слитое, прошедшее отбор и получившее максимальное количество звёзд. Остаётся то, что мне больше всего хочется сказать. С этого и начнём.

Сразу признаюсь: в книге не будет историй о том, как я умирала, и в мою протянутую руку вложила золотая вона. Всё произошедшее — результат не смеси ретроградного Меркурия и случайных совпадений, а целого списка осознанных выборов, решений и ответственности.

Хотя парой интересных историй всё же поделюсь.

Сама по себе идея переезда в Корею не возникла спонтанно (*несмотря на то, что видеть своё будущее в странах Будды или Конфуция я начала лет с 28*).

Это странная история со счастливым концом: все началось со скамера.

Товарищ из Африки прикинулся симпатичным корейским парнем, вымогал деньги и душу, был пойман с поличным и отправлен восвояси. Он ушёл, а корейский дух остался — так я заинтересовалась страной. И когда желание релокации в Азию совпало с корейским духом, возникло прекрасное — идея вначале разведочной поездки, а потом и переезда.

Психоаналитически — это встреча с Анимусом (архетип мужского начала у Карла Юнга) в его самом искаженном, «теновом» проявлении, которая в итоге привела к интеграции реального опыта. Скамер хоть и был «ложным объектом», но запустил абсолютно живой и настоящий процесс².

Вторая история связана с тем, что Карл Юнг называет «синхронией»³.

На обратной дороге из ознакомительной поездки ответом на мой немой вопрос ко Вселенной: «Как переехать в страну?» стала встреча с чудесной Ланой. Именно она помогла мне и словом, и делом. Прошло много времени, а моё чувство благодарности всё так же неизменно: Спасибо!

Помню, как спустя примерно полгода после переезда мне написал бывший коллега: «Как ты смогла мигрировать?? Я проверял, это невозможно...» Возможно, Вань⁴. Просто надо ставить цель и методично к ней идти.

Пойти на второе высшее, получить специальность мечты, дающую возможность работать удалённо. Учиться, проситься на работу в психиатрическое отделение, практически «волонтёрить» в реабилитационном центре, учиться сразу на двух направлениях и работать на третьем, открывать со страхом частную практику. Опять учиться.

Никуда не ходить, аккумулировать деньги на поездку, на визу, на переезд.

Найти работу, оформить визу, получить визу, учить английский всё это время (чтобы хорошо владеть хотя бы одним иностранным языком).

² Тут и далее: Карл Юнг. Синхрония: Казуальный объединяющий принцип.

³ Наиболее известное определение синхронии, которое давал Карл Юнг: «Значимое совпадение».

⁴ Имя изменено автором

Читать про страну, знакомиться с её жителями, культурой и традициями.

Продать всё, что у тебя есть.

И переехать, отправив предварительно десять посылок «приданого» для жизни.

Знаю, что у Питера Пена был какой-то другой способ с волшебной пылью. Но у меня сработал только этот...

Так что Вселенная может нам подмигнуть (синхрония), но идти придётся своими ногами.



Фото 1. Станислав Евгеньевич переехал вместе со мной

Думаю, вы узнали достаточно для того, чтобы захотеть познакомиться с автором.

Меня зовут Надя Никишина, я клинический психолог и клинический аналитик. В работе в основном опираюсь на классический фрейдистский подход, но с удовольствием заимствую элементы юнгианского, лакановского, кляйнианского психоанализа, теории объектных отношений и прочих аналитических направлений.

Имею глубокий опыт клинической практики в психиатрическом стационаре и реабилитационном центре, специализируюсь на работе с психическими расстройствами, заболеваниями и прочей патологией психики.

Веду частную практику, принимая (и нежно любя) психотических и пограничных пациентов, часто в дуэте с врачами-психиатрами.

В моём анамнезе 20 лет личной терапии, 6 лет практики, 5 лет супервизии, 4 года интервизии.

Мне 42 года, живу в Южной Корее, замужем за чудесным человеком.

Полагаю, от читателя не ускользнуло, что иногда повествование ведётся от первого лица (я), а иногда на сцену выходит *Автор*.

В психоанализе это называется созданием «аналитического пространства» или «третьей позиции»⁵. «*Автор*» — это шаг назад, выход из собственного субъективного восприятия, анализ чувств и событий из позиции Наблюдающего Эго.

Автор может быть контейнером для аффекта. Может выступать гарантом автономии. А может быть просто свидетелем, тем, кто просто видит и называет процессы.

В терапии «третья позиция» — это пространство между пациентом и аналитиком. Мостик. Иногда *Автор* — и есть этот самый мостик. Между моими чувствами и опытом и тобой, мой уважаемый читатель.

Тут я, сама того не ожидая, подняла интересную тему: если мой голос в книге будто расщеплен и представлен и мной, и *Автором*, то кем же итоге написана эта книга?!

Книга написана всеми понемногу: аналитическим психологом, русской женщиной 42 лет, женой-иностранкой, дочерью в другой стране, понаехавшей иммигранткой, поухавшей подружкой, необычной женой старшего сына, вежливой соседкой, пациенткой аналитика, вечной студенткой, читательницей книг о Корее, непопулярным «не блогером» Инстаграмма и другими моими частями, субличностями и социальными ролями.

Как интегрированный человек, я пишу книгу всем, из чего состою. Поэтому целостность данной книги для меня ощущается целостностью личности. Не иначе.

Если книга не разваливается — значит и автор собран.

Получается, что эта книга — зеркало интеграции (сборки в целое) моей идентичности. И одновременно — энциклопедия моей интеграции в страну и общество.

Очевидно психолог во мне пустил корни фундаментально, потому что интуитивно я построила книгу по самой привычной мне схеме — используя архитектуру терапевтической сессии:

- *в первой части(тут)* я устанавливаю границы сеттинга и собираю анамнез, обсуждаю важные для нас с вами моменты.

Я задаю правила игры. Я знакомлю тебя, мой читатель, с реальностью Кореи, знакомлю с собой. Это этап формирования нашего «терапевтического альянса». Я как бы говорю тебе: «Смотри, вот в таких условиях мы находимся. Вот мои инструменты, вот мои границы»;

- *во второй части начинается наша работа: глубокая интервенция и регресс.*

⁵ Томас Орден. Статья «Аналитическое «третье»: следствия для психоаналитической теории и техники», англ.

Это сама суть сессии, со всей этажностью психоанализа — интерпретацией, конфронтацией, прояснением, проработкой и прочими шагами.

Тут летят щепки, размещается аффект и наступает неизбежное — столкновение с Тенью;

- в третьей части происходит спокойное — контейнирование и интеграция.

На этой стадии всегда искрит волшебством аналитика, творящего настоящую магию: читатель собирается заново. Узнаёт, что делать с болью; чувствует себя уставшим, но более сильным и выносливым; понимает, что существует другой путь — путь синтеза, баланса и простой радости обычной жизни. Что можно просто жить, сажая цветы и не воюя с этим миром;

- в самом конце, на пороге завершения — мы выдыхаем и смеёмся.

Над собой, над другими, над странными вопросами и удивительными фактами.

У читателя будет эта бесценная возможность — посмеяться вместе со мной. Чтобы выйти из книги (как из моего кабинета) не раздавленным, а облегчённым: «Ох, это было непросто, но я живой, и у меня есть план»...

Я уже писала выше, что эта книга написана человеком. Не психологом, не женой, не историком, не резидентом, а человеком. И как человек, субъект, с чувствами и правами на них, я буду смотреть на Корею как на субъект, и никак иначе.

Я не анализирую цифры, я пробую понять чувства.

Я не ограничиваюсь фактом — я отвечаю на вопрос «почему».

Я разрешаю противоречивое не потому, что такова статистика. А потому, что всё живое в этом мире куда сложнее чёрно-белых стандартов.

Я не лечу, я пытаюсь «сонастроиться» с другой культурой.

Я не наблюдаю за «адским Чосоном», я учусь чувствовать, что у него болит внутри.

Я не смотрю сверху вниз, я смотрю в глаза.

Я не даю ответов, я учусь задавать правильные вопросы и быть внимательной.

Мой психоаналитический бэкграунд — это не фильтр для критики, а мой способ слышать то, что не сказано вслух.

Для меня Корея — не набор данных и не пациент на кушетке, а живая, сложная, иногда пугающая, но всегда отдельная Личность. Со своим правом на «слепую зону» и правом оставаться до конца не понятой; со своим влиянием на меня и правом не подходить мне во всём.

Живая и чувствующая, думающая и понимающая, откликающаяся на протянутую руку — прекрасная страна, друг, проводник и попутчик.

Двигаясь дальше, Автор понимает, что пришло время устанавливать рамки сеттинга, отношений, которыми эта книга свяжет вас и меня.

В отношениях психолог-пациент никогда нет равенства, есть асимметрия. Она не про иерархию, а про необходимость: терапевт удерживает рамку, чтобы пациент мог позволить себе регресс, хаос и уязвимость. Она не про слепое подчинение психологу как учителю или начальнику: в терапии нет места подавлению воли, чётким указам и командам.

Отношения пациента с психологом — это те отношения, которые у него до этого не случились: важные, нужные, но никогда не равные. И в начале терапии психолог устанавливает правила таких отношений.

Вот правила этой книги, точнее её аксиомы:

1. Я люблю Корею. Всё, написанное тут, пишется из любви.
2. Я люблю Россию. Это моя родина и мой первый дом.
3. Все люди разные. Но любое тело и любая психика работают по одним законам.
4. Национальность, пол и поведение любого из нас не определяет нас как личность.
5. Мир не дуален, а другой — не значит плохой. Никто и ничто не может быть или чёрным, или белым. Пограничности нет места в этой книге.
6. Любая норма условна.
7. Здоровая психика так же важна, как и здоровое тело.

Как-то мне сейчас захотелось особо подчеркнуть, что я не сравниваю Корею и корейцев с кем-то ещё. Сравнение подразумевает оценку, а я настаиваю на принятии.

Нельзя сравнивать страны между собой, людей между собой, события, травмы, чувства, ситуации... — это невозможно в рамках психически здоровой нормы. А автор тут как раз про неё. Сравнить можно себя с собой, а лучше просто учиться быть.

В книге я буду говорить про Республику Корею и ещё кого-то, но только для расширения угла обзора и поиска тождеств — это видится мне отражающим идею культурного многообразия.

Оглядываясь назад, я вспоминаю, как много чувств и эмоций осталось за пределами этих строк, как много моих состояний не повлияло на контекст написанного. Я осознаю весь масштаб сконтейнированного мною аффекта и понимаю: читатель тоже его коснется.

Он будет злиться, будет сочувствовать, негодовать или терзаться любопытством. Чувства и эмоции автора так или иначе, но найдут путь к читателю. Потому давайте немного поговорим о том, что может с вами происходить.

Вы можете почувствовать:

- гнев: от тихого раздражения до лавинной ярости;
- отвращение: чувство, защищающее нас от поглощения или отравы «ядом»;
- презрение: как социальную защиту дистанции;
- страх: самое нейтральное чувство-сигнал об угрозе нарушения границ нашей целостности;
- грусть: как необходимый процесс проживания утраты;
- удивление: от реакции на новый стимул до точки, с которой начинается познание;
- радость: как тихий или оглушительный отклик нашего либидо.

Называя эти чувства и эмоции тут — мы с вами легализуем их полное право на существование и размещение. Просто говорите вслух о том, что чувствуете — и в море аффекта появится новый островок суши.

Помимо чувств мы испытываем различные состояния, различать и признавать которые автор также считает необходимым: потеря, стыд, чуждость, горе, апатия, паника, тупик, разочарование, вина, обида, долг и торг.

Прочитайте, попробуйте слово на звук — названное вслух, обретает форму. Имеющее форму — способно к изменениям.



Фото 2. На борту самолёта в Сеул я встречала свой первый корейский рассвет

Эта книга не возникла внезапно: я всегда хотела писать.

Свою первую книжку с детской, придуманной мною же сказкой, я написала и сама оформила в 6 лет. Она до сих пор хранится у мамы дома. Далее шли тонны ярких сочинений в школе, статей в университете, сложноподчинённых писем на работе — я писала всегда (*я и блог завела для этого*).

Я хотела написать книгу о переезде, а написала о стране. Знаете, в творчестве наступает момент, когда не ты управляешь потоком, а он тобой: так книга превратилась в зеркало для меня и контейнер для реальности.

А позже я поняла: книга взяла на себя отцовское право дать мне место в этом мире.

В жизни ребёнка отец выполняет наиважнейшую функцию: очерчивает его первые границы. Он вторгается в слияние матери с ребёнком и разрывает его. Выводит малыша в мир, знакомит с его правилами, указывает на структуру и закон, и совершает главное — даёт ребёнку место в этом мире, провозглашая законное право в нём быть. У меня отца не было.

А нет отца — нет права.

Получается, ты живёшь одной ногой в этом мире, одной вне его. Ты сомневаешься, прячешься, стыдишься и боишься. Ты не уверен в себе, законном праве тут стоять и иметь голос. Ты лечишь эту травму, но не можешь заглушить её голос до конца.

И вот я написала книгу.

И увидела в ней себя: умную, смешную, начитанную и образованную. Такую сильную и такую смелую. Увидела личность с нечеловеческой дисциплиной: я писала каждый день, после работы, личных и домашних дел, по ночам или в свободный перерыв. Увидела ту, кто не терпит фальши, лицемерия и обмана. Кто боится перестать чувствовать грань и перейти чью-то границу.

Я писала книгу, а место появлялось у меня. Моё либидо, моё право на жизнь и место в ней — появились благодаря этим строкам. Благодаря любви к этой стране и большому желанию её понять. Я перестала быть объектом и обрела субъектность.

Удивительно, но именно это и происходит сейчас в стране — люди обретают себя, нащупывая новые нормы. Вот такая синхрония.

Муж говорил, что я никогда не закончу писать, ведь мне всё время что-то не нравилось. В ответ я рассказала ему историю про Илью Репина, которому закрыли вход в Третьяковскую галерею: он переписывал свои картины...

Это книга не учит анализировать. Она учит понимать. Думать, соединять, узнавать и прикладывать к себе. Я очень старалась, чтобы вы увидели не место, а чтобы вы увидели Жизнь. Увидели людей — таких понятных, и таких особенных. Не других, а именно особенных.

Глупые нелепости про «неэмоциональность корейцев» для меня всегда разбиваются о реальное и земное: после ланча группа курящих ребят играет в «камень, ножницы, бумага». Проигравший покупает кофе на всех. Это традиция и смешной ритуал.

Жизненное — для тех, кто умеет видеть и понимать.

Муж говорил, что четыреста тридцать страниц много, надо разбить на десять книг. Я в ответ посоветовала прочитать «Войну и мир». Чтобы понимал масштабы наших...

В завершение первой главы и нашего ещё совсем короткого знакомства, мне бы хотелось рассказать о моих чувствах к этой книге.

Я думаю, что она никак не может претендовать на научность. Если вы спросите меня про жанр, я глубоко задумаюсь, но в конечном счете назову её энциклопедическим эссе, написанным психологом-аналитиком и приправленным толикой личного опыта и восприятия.

У меня нет многих лет проведённых в этой стране. Нет глубокого знания языка, понимания культурного подтекста и длительного опыта проживания.

Я новичок. И как писатель, и как житель Южной Кореи. Мой опыт субъективен, свеж, подчас экспрессивен. Я люблю краткие формы прилагательных, длинные тире и маркированные списки — это вы тоже скоро поймете.

За спиной у меня три года жизни в стране методом глубокого погружения. Три года интересных поездок, смешных и нелепых ситуаций, бюрократических ступеней, новой обуви и острых вкусовых ощущений.

Это мой опыт. Мой рассказ о стране, которая уже сейчас занимает особое место в моём сердце. Это родина моего мужа. Это воздух которым я дышу каждый день. Мой новый второй дом.

В этой книге будет множество удивительных историй и удачных совпадений. Неожидаемых открытий и поводов для размышлений. Это книга про жизнь, про путешествия, про победу над собой и над обстоятельствами, про случайные открытия, про несущие конструкции фактов и обретение новых истин.

Это книга про любовь — меня ко мне, к мужу и близким, к Южной Корее, к истории, к науке психология, к моим пациентам, к каждому окружающему меня человеку и прячущемуся от меня коту. Любовь двигала и движет этим миром, несмотря ни на что.

Книга расскажет вам о том, что даже в самые трудные времена нельзя опускать голову и сдаваться. О том, как мечты становятся реальностью, только если становятся целью.

Она научит тому, что если из проблемы изъять эмоции, она станет просто ситуацией, которую вы вполне способны решить.

Это не книга про борьбу и страдания, эта книга про опыт, поиск путей и видение новых возможностей. И да, в какой-то степени это учебник.

Это мой учебник: я прохожу в нём свои 11 уроков переезда.

А вам я предлагаю отношения: со мной, с книгой, с Кореей.

Отношения, где у каждого будет право на чувства, право закрыть книгу на любой странице или право дать ей шанс. Я никогда не прошу своих пациентов принять мои слова на веру. Я лишь прошу допустить возможность, что так тоже может быть.

С любовью,
Надя Никишина.

Часть II. Южная Корея — никогда не увядающий цветок

6⁶

⁶ Это название пошло от национального цветка Кореи - Мугунхва (гибискус сирийский), которое буквально переводится как «вечно цветущий» или «бессмертный цветок».

Урок 1: Чудо на реке Хан

Для остального мира эта земля — «Корея» — эхо старого имени забытого государства. Но внутри её границ, за полосой тумана и бетона, мир звучит иначе. Здесь говорят *Хангук*.

Корень «Хан» — это не просто название.

В нем зашито «великое, единое, целое» — это понятие восходит к концепции *Тэхан*(##), что дословно переводится как «Великое Хан» или «Великое Единое».

В древности на юге полуострова существовали три племенных союза — Самхан (Махан, Чинхан и Пёнхан). Считается, что корейский народ — слияние этих трёх групп. Слово *Тэ* (Великое) добавили, чтобы подчеркнуть мощь и единство всех корейских земель в одном государстве. Потому, называя себя *хангук сарам*, жители страны заявляют не о гражданстве, а о принадлежности к общности, которая старше любых политических режимов.

Это страна, чьё официальное имя — *Тэхан Мингук* (Великая Республика Народа Хан) — чеканится на монетах и в указах, но в обыденной речи сокращается до тёплого, почти сакрального *Хангук*.

В этом коротком звуке спрятан парадокс: гордость за сверхсовременную державу и печаль по утраченному единству, ведь на севере, за колючей проволокой — Чосон, «Страна утренней свежести», словно застывшая в другом времени.

История этой земли начинается не с карт, а с осознания себя частью *Хан*. Так само название страны становится первой невидимой границей. Это точка отсчёта, где заканчивается география и начинается сложная, иерархичная, но глубокая и искренняя территория нации...



Фото 3. Тэхан Мингук

1. Феномен корейской революции

10 августа 1945 года, Корею, бывшую с 1910 года под колониальным господством Японии, разделили на Северную и Южную. Северной досталась поддержка от СССР, на территорию Южной зашли войска союзника.

Как и во многих других странах, в северной части полуострова находились промышленные предприятия и производство, а в южной — сельское хозяйство и животноводство. Разделение страны разрушило существующие экономические связи, оставив Север — индустриальным, а Юг — аграрным. В 1950 году началась Корейская война между Северной и Южной Кореей, окончательно подорвав экономическое положение последней.

Своим стремительным взлетом от разрушенного войной пепелища до ведущего мирового экспортера Корея обязана тому, что историки называют не иначе как «Чудо на реке Хан».

Если коротко, то «Чудо..» — это не что иное, как последовательная деконструкция старого уклада и принудительное рождение промышленного гиганта.

Создание ядра промышленной революции завершилось за три пятилетки из шести. Я считаю важным остановиться именно на них, чтобы читателю стала ближе и понятнее цена, которую нация заплатила за своё будущее.

Это был период, когда корейцы доказали свою способность к тотальной мобилизации духа, превратив повседневный износ человека в основной ресурс государственного строительства, без понимания которого невозможно постичь ни сложность этой страны, ни истинный характер её людей.

Генерал Пак Чонхи совершил военный переворот 16 мая 1961 года.

Страна — руина войны, ВВП на душу населения — \$87.

Как человек жёсткой структуры и системы генерал понимал, что стране нужен чёткий, определяемый во времени план. Так родилась идея пятилеток.

Первая пятилетка началась в 1962 году.

Её основной целью было создание собственного независимого финансового фундамента.

Для формирования первичного капитала Пак Чонхи национализировал банки, ввёл современную вону, «излишки» наличности граждан были принудительно переведены в долгосрочные государственные облигации.

Эти замороженные средства населения стали стартовым капиталом для первых заводов лёгкой промышленности — трудоёмкой, но подъёмной для страны. Началось производство текстиля, париков, простой обуви, которое обслуживала избыточная дешёвая рабочая сила из деревень.

Именно в то время начинает развиваться косметический рынок страны. Это был идеальный товар для старта: натуральное сырьё, огромный внутренний спрос и возможность начать в любой момент.

Основатель «Amorepacific» Со Сонхван начинал именно так. Его мать варила масло из семян камелии на кухне в Кэсоне, а сын развозил его на велосипеде.

В начале 60-х открылись косметические артели. После войны у женщин не было ничего, кроме желания смыть с себя серую копоть руин и вернуть рукам мягкость — так появились первые кремы: жирные, простые, в жестяных банках.

Первым массовым хитом был ABC Cream, его делали почти вручную, но именно он дал понять Паку Чонхи: на женском желании быть красивой можно построить целую индустрию. И в июле 1961 года он сделал косметическим артелям поистине королевский подарок: запретил ввоз иностранной косметики.

Люди не могли купить французские или американские кремы и оказались вынуждены покупать м

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.