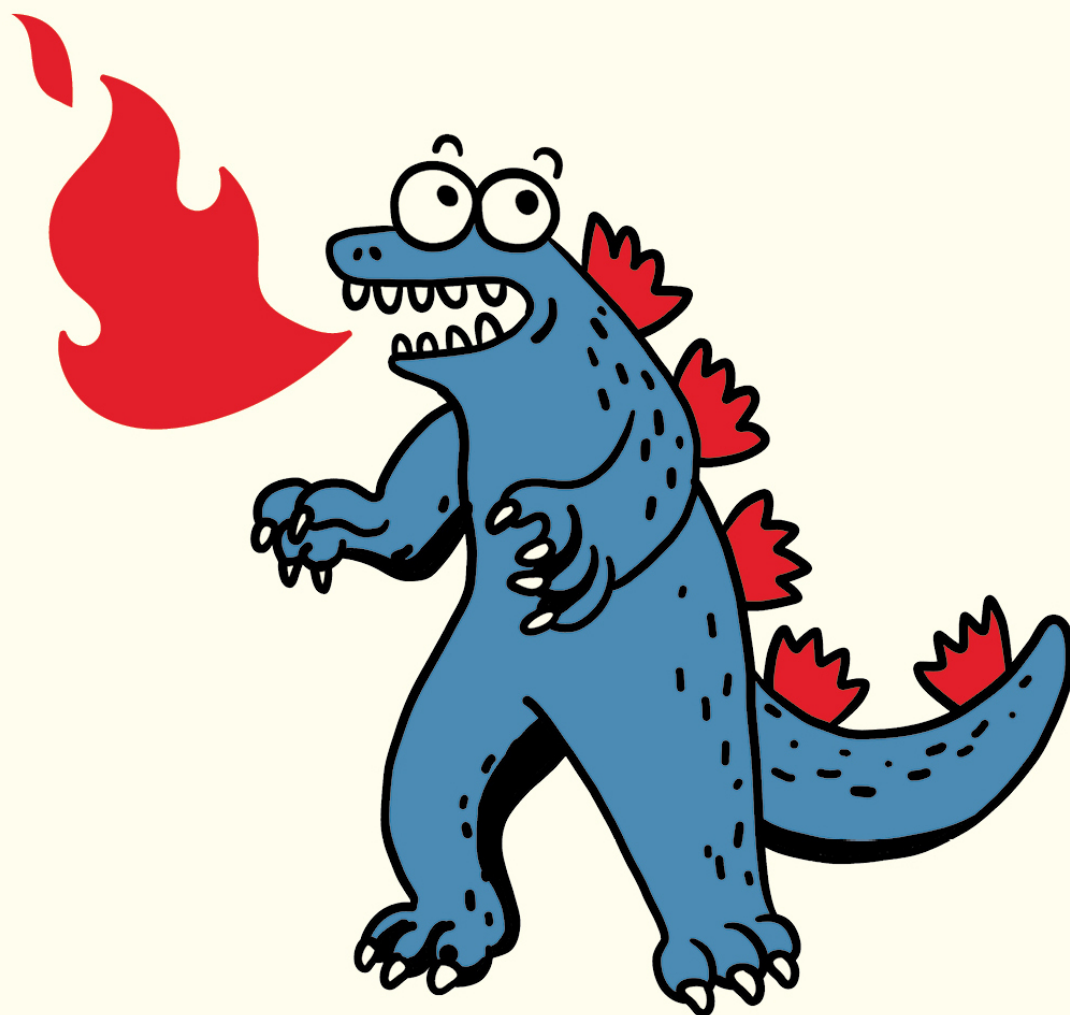


НЕРВЫ, КОТОРЫЕ НЕ СДАЮТ



Д
Ж
У
Х
А
Н

К
И
М

БЕЗУМНО
ЭФФЕКТИВНЫЕ
АЗИАТЫ

Корейский подход к стрессу,
кризисам и ударам судьбы

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Безумно эффективные азиаты. Самые
полезные навыки из стран Востока

Джухан Ким

**Нервы, которые не сдают.
Корейский подход к стрессу,
кризисам и ударам судьбы**

«ЭКСМО»

2019

УДК 159.95
ББК 88.3

Ким Д.

Нервы, которые не сдают. Корейский подход к стрессу, кризисам и ударам судьбы / Д. Ким — «Эксмо», 2019 — (Безумно эффективные азиаты. Самые полезные навыки из стран Востока)

ISBN 978-5-04-246045-6

Что общего между Джеки Чаном и Стивеном Хокингом? Нельсоном Манделой и Сарой Коннор? Ответ прост: они все обладали резильентностью. Резильентность — один из самых важных навыков современного мира. Именно благодаря его прокачке вы перестаете бояться неудач. А самое страшное событие будет казаться мелочью, с которой справится абсолютно любой человек. Джу Хан Ким, ученый и популяризатор нейронауки, рассказывает о мышлении людей, чьи нервы никогда не сдают. На основе научных исследований, историй из практики и клинических наблюдений автор показывает, что резильентностью должен обладать каждый. Благодаря этому навыку вы перестанете бояться столкновения с травматичными событиями, укротите тревожность и наконец вдохнете полной грудью. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.95

ББК 88.3

ISBN 978-5-04-246045-6

© Ким Д., 2019

© Эксмо, 2019

Содержание

Пролог	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Джухан Ким
Нервы, которые не сдают
Корейский подход к стрессу,
кризисам и ударам судьбы

(Resilience)

Joohan Kim

© ###, 2019

© Манакова Э.В., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Пролог

Ментальная устойчивость рождается из способности к диалогу и подлинного чувства счастья

Если бы все в жизни всегда шло так, как мы хотим, то человек был бы богом. Поэтому наша жизнь – череда испытаний. А жить – значит снова и снова преодолевать вызовы и трудности, которые нам подбрасывает судьба. Бывают серьезные удары: болезнь, авария, развод, банкротство, смерть близких. А бывают мелочи, с которыми мы сталкиваемся каждый день: недоразумения в отношениях, незначительные ошибки, досадные происшествия.

Для меня самым тяжелым испытанием стала внезапная смерть матери в начале марта 2001 года. Через два с половиной года за ней ушел и отец. Они были ровесниками, познакомились в университете и всегда были друг для друга самыми близкими людьми – друзьями, которые прошли вместе всю жизнь. Я вырос, постоянно слушая, как родители разговаривают, и иногда принимая участие в их беседах.

Поэтому самым страшным после их ухода оказалось осознание, что я больше никогда не смогу поговорить с ними. Ни о чем. До сих пор наворачиваются слезы, стоит только подумать: «Хоть бы 10 минут просто посидеть с мамой и папой, поболтать о чем угодно...» Родители всегда были на моей стороне, гордились мной, чем бы я ни занимался. А когда их не стало, я почувствовал, что ни на что не способен. Меня охватила глубокая апатия, которая длилась несколько лет. Только изучив силу позитивных эмоций и феномен ментальной устойчивости, я смог понемногу выбраться из этого состояния. И постепенно научился спокойно принимать любые жизненные трудности.

С выхода первого издания «*Ментальной устойчивости*» в марте 2011 года прошло 8 лет. За это время книга получила отклик, намного превосходящий мои ожидания. Само слово «*резилентность*» («*ментальная устойчивость*») – неологизм, который появился в Корее благодаря моей книге. Когда она только вышла, многие говорили: «Звучит сложно, будто термин из физики или экономики». Но всего за несколько лет слово прижилось: его стали использовать так, словно оно всегда было частью языка. Даже появились десятки изданий, в названиях которых фигурирует *устойчивость*.

В 2015 году газета *JoongAng Ilbo* включила книгу в рейтинг «Самые часто цитируемые научные и переводные издания». «*Ментальная устойчивость*» заняла второе место в категории социальных наук. Значит, четыре года ее активно цитировали в научных работах. Это признание особенно приятно. Хотя книга создавалась не для широкой публики, а как серьезная научная работа, ее горячо приняли читатели всех возрастов и профессий, что вызывает у меня удивление и благодарность.

Современные гуманитарные науки в основном сосредоточены на возвращении к норме. Между разными дисциплинами широко распространено негласное правило: главная задача науки – восстановление нарушенного состояния. Психология стала наукой о том, как вернуть человека с психическими отклонениями в «норму». Экономика как средство борьбы с кризисами и инфляцией. Политология как попытка ответить на вопросы, почему демократия дает сбой и откуда берутся репрессивные режимы. Социология как поиск решений общественных конфликтов, в том числе классовых.

Коммуникология (наука о коммуникации) также долгое время концентрировалась на изучении сбоев и барьеров в общении. Достаточно посмотреть на тематику научных статей: большинство из них касается страхов в общении, коммуникативных трудностей и т. д. А вот исследования того, как *улучшить* общение у здоровых, психически стабильных людей, – редкость.

Стремление развивать и поднимать на новый уровень личность или общество в нормальном состоянии практически исчезло в современном обществе. Такие идеи теперь можно найти разве что в философии Чжуанцзы, учении Конфуция или стоической традиции. Так, риторика времен Древнего Рима, расцвет которой пришелся на первые века нашей эры, интересовалась не решением проблем, а тем, как воспитать выдающегося оратора. В своем 12-томном труде «Воспитание оратора»¹ Квинтилиан подчеркивал, что блестящий ритор должен быть и умным, и нравственным. Другими словами, чтобы уметь хорошо общаться, нужно быть хорошим человеком.

Я твердо убежден: сегодня важно исследовать то, как обычные, психически здоровые люди могут совершенствовать свои коммуникативные навыки. Подлинное общение – не просто красивая речь, а прежде всего умение строить и сохранять здоровые отношения. Основа таких отношений – любовь и уважение. То есть способность к общению – это способность проявлять в отношениях любовь и уважение. Они вызывают симпатию и доверие, которые лежат в основе убеждения и лидерства. Повысить коммуникативные способности можно через развитие позитивного эмоционального фона.

Когда занимался этой темой, я заметил, что исследования по психологической устойчивости во всем мире сходятся в одном: умение строить отношения с другими людьми – важнейшее составляющее устойчивости. Хотя в разных странах используют разные термины и теории, суть остается общей: резилентность невозможна без способности поддерживать отношения. Именно поэтому я, занимаясь исследованиями в области коммуникации, решил посвятить отдельную книгу устойчивости.

Коммуникативные навыки – основа душевной силы. Без них невозможно обрести настоящую устойчивость. Чтобы их развить, нужны позитивные эмоции. Важно понимать: позитивные эмоции – это не острые удовольствия, которые дает дофаминовая система лимбической области мозга. Речь идет о глубоком, подлинном чувстве счастья, связанном с активацией префронтальной коры.

Нейроны, сосредоточенные в медиальной префронтальной коре, активируются, когда человек обрабатывает информацию о себе и других. Поэтому настоящая радость приходит тогда, когда мы воспринимаем себя и окружающих в позитивном свете. Например, когда мы прощаем, принимаем и уважаем и себя и других, рождается подлинное счастье. Особенно сильна благодарность, потому что она объединяет позитивное отношение к себе и к окружающим.

Подлинное счастье не зависит от внешних условий, оно исходит изнутри,
не требует никаких «обязательных» условий.

Если вы верите, что для счастья вам необходимо что-то внешнее, это убеждение, скорее всего, и делает вас несчастным.

Те, кто связывает счастье с определенными условиями (деньгами, властью, статусом, успехом, внешностью и т. д.), по сути, поклоняются им. Тот, кто поклоняется деньгам, всегда будет ощущать их нехватку. Тот, кто гонится за властью, всегда будет чувствовать себя бессильным. Тот, кто стремится к высокому статусу, всегда будет сравнивать себя с теми, кто выше. Тот, кто заиклен на внешности, всегда будет страдать от неуверенности, глядя на свои якобы «недостатки». Таким образом, условия счастья становятся условиями несчастья.

Настоящее же счастье – это не то, что диктуют внешние обстоятельства, а отношения, которые мы выстраиваем с собой и другими. У того, кто может сделать себя счастливым собственным решением, налажены отношения с собой. Коммуникация с другими начинается с внутреннего диалога. Внешние отношения отражают внутреннее состояние.

¹ Institutio Oratoria – «Воспитание оратора» Марка Фабия Квинтилиана. На русском языке издавался, в частности, в переводе А. С. Грузберга: СПб., Изд-во СПбГУ, 2002.

Самое разрушительное для устойчивости чувство – это страх. Из страха рождается разочарование, а из него – гнев. Есть два главных источника страха. Первый: «А вдруг я не получу то, что считаю необходимым для счастья?» Второй: «А вдруг я потеряю то, что уже имею?» Чтобы избавиться от страха, нужно понять: то, к чему вы стремитесь, само по себе не принесет счастья.

Счастье приходит изнутри, из внутреннего выбора. Только когда вы действительно это осознаете, вы сможете обрести устойчивость: никакое внешнее событие больше не сможет вас разрушить. Даже если жизнь сложится не по плану, вы будете способны сохранять удовлетворение. Это и есть *оючимжок* (####)² – довольство тем, что есть. В этом состоянии нет места тревогам, а значит, исчезает страх. А где нет страха, там появляется решимость. Это и есть устойчивость: состояние, в котором вы не боитесь неудачи.

Если вы просто позволите себе быть здесь и сейчас такими, какие вы есть, то обнаружите источник безграничного счастья. Как сказал Мейстер Экхарт, «счастье – это не когда у тебя есть все, что нужно, а когда ты больше ни в чем не нуждаешься, потому что все отпустил».

Думать, что устойчивость означает твердую решимость добиться успеха любой ценой, – распространенное заблуждение. На самом деле одержимость успехом подрывает устойчивость, вызывает негативные эмоции. Устойчивость – это спокойствие перед лицом возможной неудачи. Состояние, в котором вы, имея четкое направление и цель, не заиклены на результате. Такое отношение рождается из глубокой саморефлексии.

Люди с низкой устойчивостью склонны регулярно испытывать негативные чувства к себе и окружающим. Если человек живет в гневе, ненависти, обиде, враждебности – значит, внутри он слаб. Страх, злость и стресс делают его несчастным и лишают устойчивости.

Многие причины несчастья кроются в стремлении заслужить признание других. С детства нас приучают искать одобрения сначала родительского, затем общественного. Мы буквально выдрессированы получать удовольствие от похвалы и восхищения. В итоге мы живем, охотясь за чужим признанием и не замечая собственной жизни. Боимся не столько неудачи, сколько осуждения, насмешек, пренебрежения со стороны окружающих.

Чтобы испытать подлинное счастье, нужно избавиться от этой зависимости.

Только полностью освободившись от нужды в чужом одобрении, можно наладить здоровые отношения с собой.

² *Оючимжок* (####) – корейская идиома, восходящая к китайскому выражению #### – «доволен тем, что имею». Означает способность чувствовать благодарность и полноту жизни вне зависимости от внешних обстоятельств.

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.