

ПСИХОТЕРАПИЯ  ВОСТОКА

КОНФУЦИЙ УЧИТ ЗАМЕДЛЯТЬСЯ

Психологические техники
Востока



**Как структурировать мышление,
пережить трудные времена
и обрести опору**

Издательство АСТ
Москва



УДК 159.9 *Все права защищены. Никакая часть данной*
ББК 88.3 *книги не может быть воспроизведена в какой*
К40 *бы то ни было форме без письменного*
 разрешения владельцев авторских прав.

Ким, Александр.

К40 Конфуций учит замедляться. Психологические
 техники Востока. Как структурировать мышле-
 ние, пережить трудные времена и обрести опору /
 Александр Ким. — Москва : Издательство АСТ,
 2026. — 256 с. — (Психотерапия Востока).

ISBN 978-5-17-190803-4

Внутренний покой кажется недостижимым, когда мир трещит по швам, а психика на грани выгорания. Но что, если эффективный рецепт спокойствия был найден более двух тысяч лет назад? Конфуций создал систему внутренней устойчивости даже в самые смутные времена, удивительно созвучную современной психологии.

Эта книга объединяет жизненную мудрость Учителя Куна с инструментами когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и терапии принятия и ответственности (АСТ), чтобы помочь вам упорядочить мышление и спокойнее проходить через неопределенность.

Вы получите готовую систему заземления: узнаете, как разорвать порочный круг тревоги, перестать бояться ошибок, справляться с выгоранием и восстанавливать отношения. Научитесь отделять факты от страхов, принимать эмоции и действовать, опираясь на собственные ценности.

Откройте для себя силу проверенных временем и наукой техник и обретите долгожданное спокойствие в этом непостоянном мире.

УДК 159.9
ББК 88.3

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

© Ким А., текст, 2026
ISBN 978-5-17-190803-4 © ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ



Рецепт от тревоги, или Как построить внутренний сад гармонии, когда мир летит в пропасть	9
Архитектура внутреннего сада гармонии	17

Жэнь

Как не разбить чашку чая о чужую глупость, или Спокойствие, только спокойствие!	22
Сердцевина бамбука	25
О сгоревших колесницах	27
Почему мозг выбирает цинизм	28
Трое у костра	32
Упражнение «Два имени»	34
Жэнь в действии: ваш шаг на сегодня	35

Ли

Магия повседневного, или Как не сойти с ума в мире без границ	37
Небесный алтарь и земной порядок	39
О Великом храме предков	41
Фарфоровая чашка для вашей психики	42
О слепом музыканте и ступеньках	48
Упражнение «Ментальный тамбур»	49
Ли в действии: ваш шаг на сегодня	50



Сюэ

Исцеление любопытством, или Как снять

с себя тяжелую корону достигаторства	51
Две руки и ребенок под крышей	53
Счастье в бамбуковой плошке	55
Анатомия самозванца	56
Идеальный антиэксперт	58
Упражнение «Два попутчика»	60
Сюэ в действии: ваш шаг на сегодня	61

Цзюнь-цзы

Проект «Благородный человек», или

Как выбрать характер вместо личного бренда. . . .	63
Великая кража Конфуция	65
О красном теленке	66
Позиция шахматной доски.	68
О братстве четырех морей	70
Упражнение «Настоящий фундамент».	72
Цзюнь-цзы на каждый день: смещение локуса контроля	73

Сяо

Исцеление корней, или Как перестать воевать

с прошлым и обрести опору	74
Сын, несущий старика.	76
О собаках и голоде	78
Почему мы выбираем обиду	79
О скоротечности времени.	84
Упражнение «Возвращение корней»	85
Сяо на каждый день: мягкое несогласие по Конфуцию	86



И

Овца и алебарда, или Искусство делать правильный выбор в мире компромиссов	88
Добро с бронзовыми клыками	90
О верности имен	91
Болезнь угодничества и эволюция страха	92
О танцующих девушках и покинутом дворце ..	95
Как вернуть себе право на лидерство	96
Трое у весов Справедливости	98
Ловушка «белого пальто» и диктатура правды ..	99
Упражнение «Возвращение алебарды»	103
И на каждый день: Исправление имен	104

Хуэй

Сила милосердия, или Почему быть добрым — не значит быть слабым	106
Поле, взращенное сердцем	107
О расточительности	108
Почему мы боимся быть добрыми	110
Об удочке и сети	113
Упражнение «Проверка щедрости»	114
Хуэй на каждый день: презумпция добрых намерений	115

Чжун Юн

Серединность без бесхребетности, или Как обрести устойчивость в мире крайностей	117
Стрела в центре мишени	120
О лекарстве для нрава	121
Ловушка крайностей	122
О «слишком» и «недостаточно»	125
Упражнение «Термометр середины»	126
Чжун на каждый день: один шаг к мере	128



Шу

Великое «поставь себя на место другого», или	
Как спорить, не превращая человека во врага...	129
Резонанс двух сердец.....	131
Об отрицательном золотом правиле.....	132
Фундаментальная ошибка и чтение мыслей .	133
О трудном госте и любителе оценивать.....	137
Упражнение «Обратный экран».....	139
Шу на каждый день: презумпция	
усталости	140

Синь

Надежность как тихая суперсила, или	
Как перестать предавать свои обещания	142
Человек, стоящий рядом со своим словом ...	144
О трех столпах государства.....	145
Громкие слова и ловушка настроения:	
почему мы предаем себя	146
О свинье и плачущем ребенке	150
Упражнение «Одно малое обещание»	152
Синь на каждый день: фильтр пустых слов...	153

Чи

Здоровый стыд без самоуничтожения, или	
Как отличить совесть от внутреннего палача....	155
Услышать собственное сердце	157
Об ошибках без отчаяния.....	159
Внутренний палач и глобальные ярлыки	161
Об ошибках, прожитых с достоинством.....	165
Упражнение «Стыд-компас»	166
Чи на каждый день: извинение без	
«потому что»	168

**Хэ эр бу тун**

Гармония без одинаковости, или Как спорить, не разрушая любовь	170
Вода, налитая в воду	173
О разных учениках.	174
Иллюзия контроля	176
О птицах, зверях и человеческом долге	181
Упражнение «Мягкая твердость».	182
Хэ эр бу тун на каждый день: право на чужую странность	184

Мин и Тяньмин

Принять то, что больше тебя, или Как выжить в эпоху тотальной неопределенности	185
Небесный приказ и границы всемогущества. .	188
О праве на неисцелимое горе	189
Продуктивная и непродуктивная тревога	190
О лютне в окруженном городе	195
Упражнение «Три корзины»	196
Мин на каждый день: остановка мысленного «толкания»	198

Син

Ежедневная самопроверка, или Как вернуть себе свою жизнь	200
Прищуренный взгляд внутрь себя	202
О самом медленном ученике	204
Ментальная жвачка и почему руминация — это не рефлексия	205
О том, как не наступать на одни и те же грабли	209
Упражнение «Три вопроса перед сном»	210



Син на каждый день: остановка мысленной мельницы	212
«Скорая помощь» Конфуция:	
10 проблем современного человека и ключи к их решению	214
Архитектура спасения: как читать эту главу..	214
Выгорание на работе и потеря себя	216
Конфликты в семье и потеря близости.....	219
Социальная тревога и страх публичного неодобрения	222
Синдром самозванца и страх своей некомпетентности	225
Токсичность в соцсетях и импульсивность в споре.....	229
Одиночество, чувство отчуждения и разрушенные связи	232
Информационная перегрузка и страх пропустить важное	235
Конфликт между личными ценностями и требованиями системы.....	239
Перфекционизм и парализующий страх ошибки	242
Чувство потери смысла и экзистенциальная пустота	245
Орхидея в темном лесу	249
Опорная литература.....	252

РЕЦЕПТ ОТ ТРЕВОГИ,

*или Как построить
внутренний сад гармонии,
когда мир летит в пропасть*

Представьте, что вы оказались в Древнем Китае эпохи Сражающихся царств. Вековые империи рушатся, законы не работают, вчерашние союзники предают друг друга, а люди живут в животном страхе за завтрашний день. Выжить в этом хаосе можно лишь при одном условии: если помимо острого меча у вас есть невероятно крепкий дух.

А теперь оглянитесь по сторонам. Кажется, машина времени нам не нужна. Да, сегодня вокруг не летят стрелы, а за ошибку в отчете не отправляют на плаху. Но дворцовые интриги просто переехали в рабочие чаты, а набег кочевников сменились хамством в пробках.

Наша древняя нервная система не видит разницы. Открывая ленту пугающих новостей и глядя на скачки цен, мы получаем такую дозу паники, словно реально стоим на поле боя. **Мы все так же живем в хроническом режиме «бей или беги», сжимая челюсти от напряжения и теряя сон из-за тревоги о будущем, ипотеке и здоровье.**

В таком состоянии естественно желать только одного — отыскать хоть какую-то твердую почву



под ногами. Мы отчаянно ищем способы нащупать внутреннюю опору, пытаемся заземлиться и защитить свою психику. Нам жизненно необходимо работающее решение «здесь и сейчас», чтобы банально не сойти с ума и сохранить себя, когда внешний мир штормит не на шутку. И как ни парадоксально, но один из самых мощных и точных рецептов от этой сугубо современной тревоги был выписан как раз две с половиной тысячи лет назад, и сделал это не кто иной, как **Учитель Кун** — знаменитый **Конфуций**.

В этой книге мы не будем благоговеть перед скучным старцем из школьной программы. Забудьте образ бронзового мудреца, изрекающего истины с пьедестала. Настоящий Учитель Кун был живым, уязвимым человеком: он рос в нищете, годами скитался без работы, сталкивался с предательством и спасался от наемных убийц. Но, находясь в самом сердце этой бури, он смог сохранить потрясающее жизнелюбие, искрометный юмор и железобетонную устойчивость.

Как ему это удалось? **Конфуций вовремя осознал жестокую истину: безумие внешнего мира не поддается контролю. Мы не можем силой мысли остановить кризисы или заставить людей быть адекватными.** Поэтому он перестал воевать с ветряными мельницами и занялся тем, чем действительно мог управлять, — собой. Он взял самые обыденные вещи — ежедневную рутину, реакцию на подлость, разговоры



с близкими — и превратил их в понятные правила, создав прочный якорь на случай, когда весь привычный мир рушится.

Люди вокруг не могли этого не заметить. В эпоху, когда все паниковали, бежали или предавали друг друга, непоколебимое спокойствие Конфуция выглядело как божественная сила. К нему начали стекаться ученики, от простых парней с улицы до аристократов. Они приходили не за мистическими откровениями, а за практическими советами: как жить, как договариваться с трудными людьми, как сохранить лицо в безвыходной ситуации. Эти правила оказались настолько действенными, что в дальнейшем на них стали опираться и правители, раскинув идеи Конфуция на всю страну и построив на них свою власть.

Именно эту систему, проверенную временем и миллионами людей, мы будем разбирать и применять к нашим сегодняшним проблемам. Как читатель вы имеете полное право спросить: «Подождите, а как древнее человеколюбие или какие-то там ритуалы превратятся в мою личную устойчивость к стрессу? Почему я вообще должен подставлять вторую щеку, всех понимать и уважать, когда вокруг неадекватные люди, которые ждут от меня невозможного и постоянно бесят?»

В этом вопросе кроется главная ловушка восприятия, из-за которой многие не понимают сути восточной мысли. Мы привыкли думать, что быть «благородным» — значит быть удоб-



ным и мягкотелым человеком, раздающим добро в ущерб себе. Тем, кто улыбается, когда ему хамят, и покорно тащит на себе груз чужих проблем. Но Конфуций учил совершенно иному. **Быть благородным, по Конфуцию, означало обладать такой внутренней силой, чтобы чужие грубость, злоба и страхи не могли вовсе добраться до души.** Он предлагал не терпеть унижения, а брать управление ситуацией в свои руки. В какой-то мере Учитель Кун учил здоровому эгоизму, защите своих границ и бережному отношению к своему разуму в те мгновения, когда внешний сумбур пытается поглотить нас с головой.

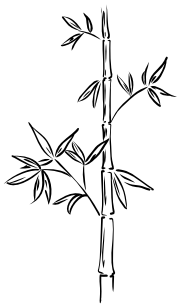
Разумеется, две с половиной тысячи лет назад не существовало ни самого термина «психология», ни кабинетов специалистов. Но давайте посмотрим в корень. Главная задача любой психологической системы — помочь человеку привыкнуть к сложным условиям, справиться со стрессом и научиться жить спокойно, не разрушая себя. Именно эту задачу в прошлом и решал Конфуций. И когда мы используем его мудрость в современной повседневной жизни, то опираемся на самую что ни на есть работающую психологическую практику.

Чтобы понять, как эта древняя механика спасает нас сегодня, давайте посмотрим на нее с точки зрения работы мозга. Когда начальник несправедливо критикует отчет или кто-то бестактно учит нас жизни, организм мгновенно переходит



в режим боеготовности. Вы либо начинаете доказывать свою правоту до хрипоты, либо проваливаетесь в глухую обиду. В этот момент вы полностью сливаетесь с эмоциями и тратите колоссальную энергию на обслуживание чужого хаоса. Вы можете часами прокручивать в голове диалог и не спать полночи, пока ваш оппонент давно забыл о споре. Кто в этом случае проиграл? Только вы, потому что сгорели изнутри.

Учение Конфуция предлагает изящный ход. Когда в момент конфликта вы делаете крошечную паузу и пытаетесь увидеть в кричащем противнике уставшего, напуганного или глубоко несчастного человека (то есть применяете первый конфуцианский принцип — Жэнь, человеколюбие), происходит магия. Вы переключаете работу мозга, гасите в нем пожар, зато призываете логику, осознанность и контроль. Из жертвы чужой агрессии вы становитесь спокойным наблюдателем, который не кормит внутренних демонов нервными клетками и сохраняет ясность ума.



Однажды во время своих многолетних скитаний Конфуций и его свита оказались в осаде на границе между двумя враждующими царствами — Чэнь и Цай. Запасы провизии закончились, люди голодали уже семь дней, многие заболели от истощения и просто не могли подняться с земли.

Самый вспыльчивый из учеников, бывший воин Цзы-лу, не выдержал. В ярости, забыв



о субординации и правилах приличия, он ворвался в шатер к учителю с гневным и почти хамским упреком: «Неужели и благородный муж должен терпеть такую беспросветную нужду и унижение?!»

Конфуций посмотрел на разъяренного Цзы-лу и спокойно ответил: «Благородный муж стойко переносит беду. А вот малый человек, попав в беду, теряет человеческий облик».

Он не принял чужой гнев на свой счет. И благодаря этому сохранил не только свое достоинство, но и рассудок всех, кто был рядом. Это и есть та самая точка контроля, которую мы будем искать.

Ссоры и чужая злоба — лишь верхушка айсберга. Современная жизнь ежедневно подбрасывает нам десятки других, не менее разрушительных проблем. Мы выгораем на работе, пытаемся соответствовать неадекватным требованиям, страдаем от синдрома самозванца, теряем почву под ногами из-за того, что новости с каждым днем становятся все тревожнее. И заветы Конфуция придут на помощь в каждой из этих ситуаций. Чувствуете, что повседневная суэта высасывает все силы? На помощь придет Ли — конфуцианские ритуалы, которые работают на заземление. Заедает страх ошибки? Тут как тут принцип Сюэ (епрерывное учение), который поможет уменьшить давление на самого себя. Разрываетесь между чужими ожиданиями и своими желаниями? Правило И (справедливость и долг) даст возмож-



ность нащупать личные границы и научит говорить твердое «нет» без чувства вины. А когда накрывает паника от того, что будущее туманно и вы ничего не можете контролировать, древняя концепция Мин (принятие судьбы) сработает не хуже лучших клинических техник по борьбе с тревогой. На эти принципы мы и будем опираться в книге, главная цель которой — помочь вам решить внутренние конфликты и выстроить свой личный сад гармонии.

В психологии хорошо известно: бессмысленно просто кивать головой, читая красивые фразы. Наш мозг так не работает. Старые привычки паниковать, срываться, тревожиться и доказывать свою правоту в интернете никуда не уйдут от одного прочтения умного текста. Нейронные связи нужно переписывать через действия. Один из любимых учеников Конфуция, Цзэн-цзы, как-то произнес фразу: «Я ежедневно трижды проверяю себя». По сути, он говорил о трекинге своего состояния, дневнике мыслей и сверке со своими глубинными ценностями.

Сегодня под его словами с готовностью подпишется любой современный когнитивно-поведенческий терапевт. Идеи Учителя Куна удивительным образом перекликаются с актуальными системами самопомощи. В конфуцианстве можно отыскать суровую практичность античного стоицизма с его умением разделять то, что мы можем контролировать, и то, что нам неподвластно.