



Джу Хан Ким

# НЕЙРОБРОНЯ

новый взгляд на работу мозга  
в условиях тревожного мира

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 612.8  
ББК 28.707.3  
Д42

내면소통  
by 김주환

INNER COMMUNICATION  
by Joo Han Kim

© 2023 INFLUENTIAL Inc.  
Russian Translation © 2025 «Limited company «Publishing House «Eksmo»

ALL RIGHTS RESERVED  
This translated edition was published by arrangement  
with INFLUENTIAL Inc. through Shinwon Agency Co.

### **Джу Хан Ким.**

Д42      Нейроброня : новый взгляд на работу мозга в условиях тревожного мира / Джу Хан Ким ; [перевод с корейского Ю. М. Кушнер]. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с. — (MindCode. Главные мировые исследования о том, что делает нас сильнее).

ISBN 978-5-04-200187-1

Эта книга, ставшая бестселлером и «Книгой года» в Южной Корее, — результат более чем десятилетних исследований профессора Джу Хан Кима в нейробиологии. Автор показывает, что наш мозг до сих пор реагирует на стресс древними инстинктами «бей или беги», которые в современном мире только усиливают тревожность и выгорание. В своей книге он предлагает научно обоснованные практики, которые перепрограммируют мозг, помогут сохранять спокойствие, управлять эмоциями и укреплять внутреннюю устойчивость даже в самых сложных ситуациях.

**УДК 612.8**  
**ББК 28.707.3**

ISBN 978-5-04-200187-1

© Кушнер Ю.М., перевод на русский язык, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# ВВЕДЕНИЕ

Представьте, что ваш ум — это мускул. Его можно накачать, сделать выносливым и послушным. Но в отличие от бицепсов, которые качают гантелями, мозг тренируют медитацией. И эффект от таких тренировок куда значительнее, чем кажется.

Когда вы начинаете медитировать, происходят три важных изменения. Во-первых, вы обретаете контроль над эмоциями. Это не про подавление чувств — скорее, вы начинаете понимать их природу. Гнев, тревога, страх перестают быть слепыми реакциями, превращаясь в сигналы, которые можно осознать и перенаправить. Во-вторых, улучшается физическое здоровье: снижается уровень стрессовых гормонов, укрепляется иммунитет, замедляется старение мозга. Исследования показывают, что у тех, кто медитирует регулярно, даже структура мозга меняется — префронтальная кора, отвечающая за принятие решений, становится толще, а миндалевидное тело, включающее тревогу, уменьшается. В-третьих, растёт продуктивность. Концентрация, креативность, способность к глубокой работе — все это становится проще, когда мозг не скачет от одной мысли к другой, а спокойно фокусируется на важном.

Но если медитация так полезна, почему она до сих пор не стала привычкой для всех? Проблема в стереотипах. Многие до сих пор ассоциируют ее с религией, эзотерикой или сложными духовными практиками. На самом деле медитация — это просто упражнение для ума, такое же, как зарядка для тела. Еще 50 лет назад люди не верили, что бег может быть полезен для здоровья, а сегодня марафоны бегают миллионы. С медитацией происходит то же самое: наука постепенно превращает ее из экзотики в рутину.

Эта книга — попытка ускорить этот процесс. В ней нет мистики — только нейробиология, проверенные методы и понятные объяснения. Вы узнаете, как работает модель прогнозирования мозга, почему принцип свободной энергии объясняет наши эмоциональные реакции и как медитация помогает изменить привычные схемы мышления. А главное — вы получите конкретные инструменты для личностных изменений, которые сможете мгновенно применить.

Через несколько десятилетий медитация, возможно, станет такой же обыденностью, как чистка зубов. Но зачем ждать? Ваш мозг готов меняться уже сегодня. Все, что нужно, — сделать первый шаг.

## **Я ОБЩАЮСЬ, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, Я СУЩЕСТВУЮ**

Медитация — это не просто техника релаксации, это форма внутреннего диалога, фундаментального процесса, который лежит в основе самого нашего сознания. Понимание человеческого существования постоянно эволюционирует — от Декарта с его «Я мыслю, следовательно, я существую» до современных нейробиологов.

Декарт разделил мир на субъект и объект, создав механистическое мировоззрение, которое до сих пор влияет на наше восприятие. Но современная наука предлагает более сложную картину. Антонио Дамасио<sup>1</sup> утверждал: «Я чувствую, следовательно, я есть»<sup>2</sup>, подчеркивая роль телесных эмоций в формировании сознания. Рудольфо Льянас<sup>3</sup> пошел еще дальше: «Я движусь, следовательно, я существую», рассматривая двигательные функции как основу работы мозга. Карл Фристон<sup>4</sup>, разработавший принцип свободной энергии, предложил формулу «Я существую, следовательно, мыслю», где сознание — это процесс постоянного прогнозирования и минимизации ошибок.

На стыке этих идей рождается новый взгляд: «Я общаюсь, следовательно, я существую». Под общением здесь понимается не только диалог с другими, но и непрерывный внутренний диалог — процесс, в котором формируется само наше «Я». Когда мы думаем, вспоминаем, даже когда познаем мир — мы постоянно переводим личный опыт в форму, потенциально доступную для других.

---

<sup>1</sup> Португальско-американский нейробиолог, популяризатор науки и автор книг.

<sup>2</sup> Damasio A. (2021). *Feeling and Knowing: Making Minds Conscious*.

<sup>3</sup> Доктор медицинских, философских наук, медик, нейрофизиолог.

<sup>4</sup> Британский нейробиолог и специалист по визуализации мозга.

Этот процесс внутренней коммуникации происходит на всех уровнях — от сознательных размышлений до бессознательной обработки сенсорной информации. Даже когда мы общаемся с внешним миром, внутри продолжается сложная работа по интерпретации и прогнозированию. Именно в этом внутреннем диалоге рождаются наши мысли, решения, воспоминания и сама концепция собственного «Я».

Но что особенно важно — многие проблемы, от эмоциональных расстройств до хронической боли, возникают из-за сбоя в этом внутреннем общении. Неправильные паттерны бессознательного прогнозирования создают искаженное восприятие реальности. И здесь медитация становится мощным инструментом — она позволяет перенастроить эти внутренние процессы, создавая более здоровые и адаптивные схемы мышления.

Когда мы медитируем, то не просто успокаиваем ум. Мы вступаем в осознанный диалог с самими собой, учась понимать и корректировать те глубинные процессы, которые формируют наше мировосприятие. В этом смысле медитация — это не уход от реальности, а путь к более глубокому и осознанному в ней существованию.

## **МЕДИТАЦИЯ – ЭТО ТРЕНИРОВКА СИЛЫ РАЗУМА**

Мы привыкли думать о себе как о чем-то цельном и неизменном. «Я хочу измениться», — говорим мы, не замечая парадокса. Кто этот «Я», который хочет изменить самого себя? Нейронаука предлагает удивительный ответ: внутри нас существует не одно, а несколько «Я», и понимание этого — ключ к настоящей трансформации.

В каждый момент времени в нас звучат разные голоса. Один — испытывающее «Я», которое живет настоящим: чувствует тепло чашки в руках, слышит пение птиц за окном. Другой — помнящее «Я», постоянно прокручивающий прошлое: «Эта мелодия напоминает тот вечер...», «В подобной ситуации я всегда...». Но есть и третий голос, самый тихий — фоновое «Я», которое просто наблюдает за этой внутренней суетой.

Представьте, что ваше сознание — это комната с окном. Испытывающее «Я» — стекло, через которое льется свет реальности. Помнящее «Я» — шторы, окрашивающие этот свет воспоминаниями и ожиданиями. А фоновое «Я» — это солнце за окном, неизменный источник света, который всегда был, есть и будет, какие бы узоры ни рисовали на шторах наши мысли.

Проблема в том, что мы почти никогда не замечаем это фоновое «Я». Оно слишком тихое в сравнении с громкими эмоциями и навязчивыми

мыслями. Мы отождествляем себя то с испытывающим «Я» («Эта боль невыносима!»), то с помнящим («Я всегда так реагирую»), забывая о безмолвном наблюдателе.

Медитация — это не способ заглушить внутренний диалог, а возможность услышать его по-новому. Когда вы впервые пробуете медитировать, кажется, что нужно бороться с мыслями, очистить разум. Это все равно что пытаться остановить реку руками. Настоящая медитация — это берег, который позволяет реке течь, не увлекаясь ее течением.

Представьте, что вы несете тяжелый камень. Боль возникает не от самого камня, а от того, что вы не можете его отпустить. Наши тревоги, обиды, навязчивые мысли — такие же камни. Медитация учит задавать простой вопрос: «А действительно ли мне нужно это нести?» И — что еще важнее — дает смелость опустить ношу.

Самое удивительное, что покой не нужно создавать — он уже есть под слоем наших мыслей. Как голубое небо, которое всегда над облаками. Когда мы перестаем бороться с собой, происходит чудо: помнящее «Я» теряет власть («Я должен...»), испытывающее «Я» перестает страдать («Это больно!»), и остается только фоновое «Я» — пространство чистого, безоценочного осознания.

Это и есть настоящая ментальная сила: не контроль над мыслями, а свобода от их диктата. Не новое умение, а воспоминание о том, что всегда было вашей сутью. Когда вы обнаруживаете это внутреннее пространство тишины, жизнь не становится проще — но вы перестаете быть заложником ее сложностей.

## **ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ — ЗНАЧИТ ИЗМЕНИТЬ МИР**

На моих лекциях студенты часто спрашивают: «Разве медитация — это не бегство от реальных проблем? Как можно сосредотачиваться на себе, когда вокруг столько несправедливости?» Эти вопросы затрагивают важную тему — связь личного развития и социальных преобразований.

Дело в том, что изменить мир, не меняя себя, невозможно. Социальные структуры состоят из людей, а люди — из мыслей, эмоций и реакций. Любая системная проблема в конечном счете коренится в коллективном сознании.

История показывает, что настоящие социальные изменения всегда начинались с людей, обладавших тремя видами ментальной силы:

1. Самоконтролем — способностью управлять своими эмоциями.
2. Эмпатией — умением выстраивать диалог.

3. Стойкостью — внутренним ресурсом для долгосрочных изменений.

Без этой основы любые попытки преобразований превращаются либо в агрессию, либо в бесплодный активизм. Современное образование часто учит нас быть частью системы, но настоящие изменения происходят, когда люди начинают мыслить по-новому.

Медитация — не уход от действительности. Это тренировка качеств, необходимых для ее изменения: осознанности вместо автоматических реакций, эмоционального интеллекта вместо импульсивных действий и внутренней устойчивости перед лицом трудностей.

Человек становится агентом реальных изменений, когда учится понимать свои мотивы, а не действовать под влиянием страха или гнева, когда учится видеть ситуацию целостно, без искажающих фильтров и сохранять ясность в кризисных ситуациях. Здоровое общество строится людьми, которые умеют осознавать свои эмоции, чтобы не проецировать боль на других, умеют слышать разные точки зрения, чтобы находить решения и действовать последовательно, а не реагировать импульсивно.

Медитация — это не пассивность. Это фундамент для осознанных социальных изменений. Когда достаточное количество людей развивает эту внутреннюю опору, внешние преобразования становятся естественным следствием.





ПОЧЕМУ НУЖНО  
РАЗВИВАТЬ  
МЕНТАЛЬНУЮ  
СИЛУ



## **СОВРЕМЕННЫЕ ЛЮДИ ЖИВУТ МОЗГОМ ПЕРВОБЫТНЫХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЙ ИСКАЖАЕТ МИР, ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ**

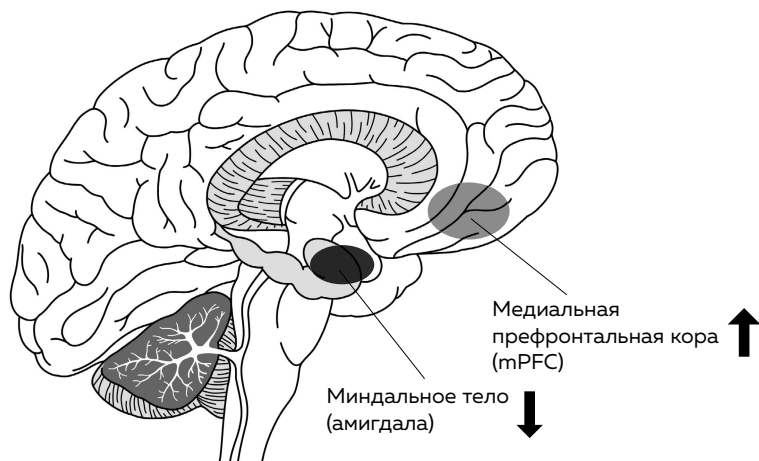
Представьте, что ваш мозг — это древний компьютер, на котором пытаются запустить современную операционную систему. Он тормозит, перегревается и регулярно выдает ошибки. Почему? Потому что он был создан для решения совсем других задач.

На протяжении миллионов лет эволюции наш мозг совершенствовался, чтобы помогать нам выживать в условиях дикой природы. Его главной задачей было не познание истины, а мгновенное распознавание опасностей. Он научился искажать реальность, упрощать сложное и маркировать все вокруг ярлыками «опасно/безопасно». Эти механизмы спасали наших предков от хищников и голода, но в современном мире они часто работают против нас.

Возьмем типичную реакцию на стресс. Когда первобытный человек встречал саблезубого тигра, его мозг мгновенно мобилизовал все ресурсы: учащалось сердцебиение, напрягались мышцы, замедлялось пищеварение — тело готовилось к схватке или бегству. После драки или успешного побега система возвращалась в норму. Теперь перенесемся в сегодняшний день. Ваш мозг реагирует на звонок начальника или просроченный дедлайн точно так же, как на того самого тигра! Но бежать или драться в офисе не получится. В результате стрессовая реакция затягивается, тело постоянно находится в состоянии боевой готовности, а это прямой путь к хронической усталости, тревожности и психосоматическим заболеваниям.

Особенно ярко этот конфликт проявляется в работе двух ключевых структур мозга (рис. 1).

**МИНДАЛЕВИДНОЕ ТЕЛО — НАШ ДРЕВНИЙ «ДЕТЕКТОР  
УГРОЗ» — ПРИ МАЛЕЙШЕМ СТРЕССЕ ПЫТАЕТСЯ  
ПЕРЕХВАТИТЬ УПРАВЛЕНИЕ, ОТКЛЮЧАЯ РАЦИОНАЛЬНОЕ  
МЫШЛЕНИЕ.**



**Рис. 1.** Схема взаимодействия миндалевидного тела и префронтальной коры. Когда активируется одна структура, активность другой подавляется, как чаши весов.

Префронтальная кора, отвечающая за логику и самоконтроль, в такие моменты просто отключается. Это как если бы водитель в критической ситуации вместо тормозов начал судорожно дергать руль.

**СОВРЕМЕННОЕ ОБЩЕСТВО ЖИВЕТ В МИРЕ, ГДЕ БОЛЬШИНСТВО УГРОЗ СОЦИАЛЬНЫЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ, НО НАШ МОЗГ ПРОДОЛЖАЕТ РЕАГИРОВАТЬ НА НИХ КАК НА ФИЗИЧЕСКУЮ ОПАСНОСТЬ.**

Экзамен, публичное выступление, конфликт с коллегой — все эти ситуации воспринимаются нервной системой как угроза выживанию.

Хорошая новость: мы не заложники своей биологии. Мозг обладает удивительным свойством нейропластичности — способностью перестраивать свои нейронные связи. Она является нашей ментальной силой, которую необходимо тренировать. Благодаря ей мы учимся распознавать устаревшие реакции мозга, перенаправлять активность с эмоциональных центров на зоны рационального мышления, создавать новые, более адаптивные нейронные пути. Это не значит, что мы должны полностью отключить древние механизмы выживания. Они по-прежнему полезны в реальных опасных ситуациях. Но в современном мире важно уметь выбирать — когда включать режим «бей или беги», а когда решать проблему с холодной головой.

Развитие ментальной силы — это не просто способ чувствовать себя лучше. Это вопрос выживания в мире, который меняется быстрее, чем наша биология. Мы больше не охотники и собиратели, но наш мозг пока не получил эту памятку. И пока эволюция не доделает свою работу, нам придется взять дело в свои руки.

## **СТРАХ. КАК МОЗГ РЕАГИРУЕТ НА ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ**

В глубинах нашего мозга скрыт удивительный механизм выживания — миндалевидное тело. Эта крошечная система, размером с орех, становится дирижером симфонии страха, когда чувствует угрозу. Когда оно активируется, вся наша физиология мгновенно перестраивается: учащается сердцебиение, напрягаются мышцы, обостряются чувства. Это идеальная система для кратковременных кризисов, но в современном мире его бдительность часто оборачивается против нас.

Феномен «обучения страху» показывает, насколько пластичен механизм амигдалы. Одно столкновение с пугающим стимулом — и мозг начнет реагировать страхом даже на нейтральные сигналы. Как гласит корейская поговорка: «Сердце, которое один раз испугалось, продолжает трепетать, даже если перед ним лишь крышка от горшка».

**ЭТА ГИПЕРБДИТЕЛЬНОСТЬ, СПАСИТЕЛЬНАЯ В ДИКОЙ ПРИРОДЕ, В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ЧАСТО ПРИВОДИТ К ТРЕВОЖНЫМ РАССТРОЙСТВАМ.**

Интересно, что люди с повреждениями миндалевидного тела теряют способность испытывать страх. Они могут спокойно держать в руках ядовитую змею или смотреть фильмы ужасов, не испытывая ни малейшего беспокойства. Но это не суперспособность, а серьезное нарушение — без страха мы теряем важный механизм самосохранения. Контраст между реакцией животных и современных людей на стресс особенно показателен. Зебра, убежавшая от льва, уже через несколько минут спокойно пасется на лугу. Ее организм быстро возвращается в норму, потому что кризис миновал. Но современный человек, столкнувшийся с диким зверем в виде проблем на работе или финансовых трудностей, часто неделями, а то и месяцами живет в состоянии хронического стресса.

Последствия такой постоянной активации системы страха разрушительны. У человека нарушается работа иммунной системы — активность