




КРИС НИБАУЭР

когнитивный нейрopsихолог

УСПОКОИТЬ ТРЕВОЖНЫЙ МОЗГ

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ
ДЛЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ТРЕВОГИ
И САМОКРИТИКИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Н60

THE NO SELF, NO PROBLEM WORKBOOK:
Exercises & Practices from Neuropsychology and Buddhism
to Help You Lose Your Mind
by Chris Niebauer

Copyright © 2022 by Chris Niebauer

Нибауэр, Крис.

Н60 Успокоить тревожный мозг : нейропсихологические техники для освобождения от тревоги и самокритики / Крис Нибауэр ; [перевод с английского С. А. Кудряшева]. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с. — (Терапевтические воркбуки. Прикладные книги по психологии и самопомощи).

ISBN 978-5-04-220905-5

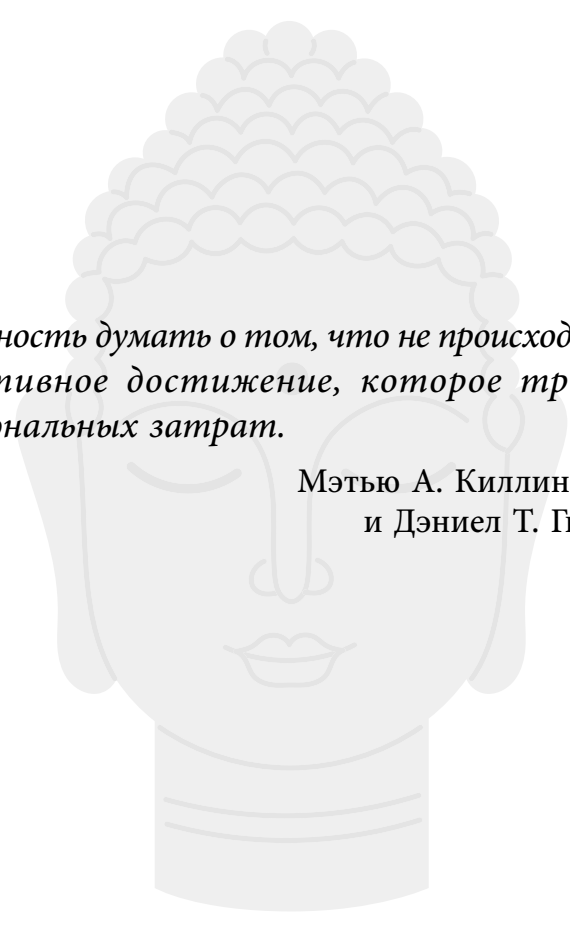
Вы сделали успешный проект, но голос в голове шепчет, что могло быть и лучше? Постоянно сравниваете себя с другими и чувствуете, что недоотягиваете? Этот внутренний критик, который обесценивает ваши достижения и заставляет вечно сомневаться в себе, и есть ваше Я, или Эго. Именно оно – корень тревоги, выгорания и «синдрома самозванца».

Эта книга основана на последних открытиях нейропсихологии и проверенных веками буддийских практиках. Когнитивный нейропсихолог Крис Нибауэр предлагает уникальную методику «перепрошивки» мозга, которая поможет вам освободиться от стресса и научиться получать удовольствие от жизни.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-220905-5

© Кудряшев С.А., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026



Способность думать о том, что не происходит, — когнитивное достижение, которое требует эмоциональных затрат.

Мэтью А. Киллингсворт
и Дэниел Т. Гилберт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. ОБЛАКА МЫСЛЕЙ	13
<i>Практика. Сила маленьких шагов</i>	18
ПРОБУЖДЕНИЕ РАЗУМА	19
ИЗУЧЕНИЕ РАСЩЕПЛЕННОГО МОЗГА	22
УМУ НРАВИТСЯ ДУМАТЬ	24
ИСПОЛЬЗУЙ СВОЙ РАЗУМ ИЛИ ОН ИСПОЛЬЗУЕТ ТЕБЯ	25
<i>Практика. Дыхание</i>	26
ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ МОЗГА ВСЕ ПОРТИТ	27
<i>Упражнение. Какое следующее число?</i>	27
<i>Упражнение. Зачем очки?</i>	28
<i>Практика. «Незнающий» ум</i>	29
<i>Практика. История, которую я придумываю</i>	31
<i>Упражнение. Левое полушарие любит следовать правилам</i>	32
<i>Упражнение. Может ли быть правдой обратное?</i>	34
ПРЕДВЗЯТОСТЬ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ И «Я»	36
<i>Упражнение. Выше среднего</i>	37
МОТИВИРОВАННОЕ РАССУЖДЕНИЕ	39

НАДЕВАНИЕ МАСКИ	40
<i>Практика.</i> Притворитесь другим человеком	41
ЛОГИКА И ОСОЗНАННОСТЬ ПРОТИВ ЛЕНИ ЛЕВОГО ПОЛУШАРИЯ	42
<i>Упражнение.</i> Добро пожаловать в мир ленивого ума	42
<i>Практика.</i> Три способа получить доступ к лучшей логике	45
НЕФОРМАЛЬНЫЕ ОШИБКИ	47
<i>Упражнение.</i> Человек или аргумент?	47
ОСОЗНАННОСТЬ	49
<i>Практика.</i> Укрепляйте свою осознанность	50
ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ МОЗГА ОБМАНЫВАЕТСЯ, ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ СТАНОВИТСЯ МУДРЕЕ	51
<i>Упражнение.</i> Ум верит тому, что видит	51
РИСОВАНИЕ ПРАВЫМ ПОЛУШАРИЕМ МОЗГА	53
<i>Упражнение.</i> Нарисуйте свою комнату	54
<i>Упражнение.</i> Рисование вверх ногами	54
<i>Упражнение.</i> Что притягивает взгляд	55
<i>Практика.</i> Станьте наблюдателем внимания	58
<i>Практика.</i> Замечать незаметное	59
ВЫ СТРАННЫЙ?	60
<i>Практика.</i> Дайте волю своей странности	61

АБСТРАКЦИИ И КАТЕГОРИИ	62
<i>Упражнение.</i> Судить о книге по обложке	63
<i>Упражнение.</i> По-прежнему судить о книге по обложке	65
<i>Практика.</i> Насколько вы категоричны?	67
ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ ФОБИИ И СУЕВЕРИЯ	68
<i>Практика.</i> Не верьте всему, что думаете	70
<i>Практика.</i> Найдите объект силы	72
<i>Упражнение.</i> К какой категории относятся квадраты?	73
<i>Практика.</i> Разум, категории и физическое восприятие	75
РАЗМЫШЛЕНИЯ О РАЗМЫШЛЕНИЯХ	76
АБСТРАКЦИИ ГУБЯТ ЧУВСТВА	78
ВЛЮБИТЬСЯ В НАСТОЯЩЕЕ МГНОВЕНИЕ	80
<i>Практика.</i> «Все еще сейчас»	81
<i>Практика.</i> Учитесь у природы	82
УМ — СОЗДАТЕЛЬ ПРОБЛЕМ, А НЕ РЕШАТЕЛЬ ИХ	83
<i>Упражнение.</i> Проблемы первого мира	85
ПРОБЛЕМА РАЗДУВАНИЯ	86
<i>Практика.</i> Переосмыслите свои «проблемы»	87
<i>Практика.</i> Остановите собственные запросы	88
БЛАГОДАРНОСТЬ	89
<i>Практика.</i> Рассказывание истории благодарности	90
<i>Практика.</i> Самый простой путь к благодарности	91

ОТПУСТИТЬ ПРОШЛОЕ	92
<i>Практика.</i> Прощение	93
<i>Практика.</i> Исправление вреда	94
<i>Практика.</i> Кинцукурои с вашими воспоминаниями	95
ПАМЯТЬ КАК ИНСТРУМЕНТ «Я»	96
<i>Упражнение.</i> Ложная память	99
ВОСПОМИНАНИЯ — ЭТО МИФЫ	100
<i>Практика.</i> Меньше уверенности в своих воспоминаниях . . .	103
ВОСПОМИНАНИЯ И «Я»	104
ВОСПОМИНАНИЯ — ЭТО РЕКОНСТРУКЦИИ	105
<i>Упражнение.</i> Быть Генри	105
<i>Упражнение.</i> Ваш список забот	108
ФИКЦИЯ «НОРМАЛЬНОГО»	109
КАТЕГОРИЗАЦИЯ	111
САМЫЕ СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ НА ПЛАНЕТЕ — С РАЗВИТЫМ ПРАВЫМ ПОЛУШАРИЕМ МОЗГА	112
<i>Упражнение.</i> Представьте себе жизнь без социальных категорий	115
<i>Упражнение.</i> День без историй о прошлом	115
<i>Упражнение.</i> Обратите внимание на все способы, которыми ум использует числа	116
СВЯЗЬ С ЗЕМЛЕЙ	118
<i>Практика.</i> Снимите обувь и походите по земле	121

УМ ПРЯЧЕТСЯ ОТ САМОГО СЕБЯ	122
<i>Упражнение.</i> Простое наблюдение	123
СТРЕСС ОТ СТРЕССОВЫХ МЫСЛЕЙ	125
МЕНТАЛЬНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ: ГЛАЗА И УШИ РАЗУМА	127
<i>Упражнение.</i> Визуальные ментальные образы	127
<i>Практика.</i> Впустите солнечный свет	129
ЖЕЛАНИЕ	131
<i>Практика.</i> Чего вы хотите?	132
<i>Практика.</i> Осознанное питание	133
ПРИВЫКАНИЕ	135
<i>Практика.</i> Ничего не делать	136
ПРОВЕРКА УМА	137
БАЛАНС	138
ИНТЕГРАЦИЯ	140
БАЛАНС БЕЗ КОНТРОЛЯ	141
<i>Практика.</i> Бросьте дела	143
ТЕРАПИЯ ОТВЛЕЧЕНИЕМ	144
<i>Практика.</i> Допускать и принимать	145
ВСЕЛЕННАЯ ЧУВСТВ	147
РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ ПРЕДВЗЯТОСТЬЮ И ИНТУИЦИЕЙ	149
<i>Упражнение.</i> Где я думаю? Где я чувствую?	149

<i>Практика.</i> «Да» всем телом	151
<i>Практика.</i> Раскройте эмоциональную историю	153
РИТУАЛЫ	155
<i>Упражнение.</i> Создайте личный алтарь	156
<i>Упражнение.</i> Создайте семейный ритуал	156
<i>Упражнение.</i> Ритуал опавших листьев	157
<i>Упражнение.</i> Использование случайности	158
ПРАКТИКА СОМАТИКИ	160
<i>Упражнение.</i> «Дыхание коробкой»	161
МУЗЫКА – ЭТО БОГ?	162
<i>Практика.</i> Барабанный круг	165
МЫСЛИ И ПРОБЛЕМЫ	166
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛОШАДЬ	168
СОН МЫШЛЕНИЯ	170
<i>Практика.</i> Пробуждение к ясной жизни	173
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ТАЙНА И МЕТАФОРА	174
БЛАГОДАРНОСТИ	177
ПРИМЕЧАНИЯ	178

ВВЕДЕНИЕ

Облака мыслей

Что самое странное в том, чтобы быть сознательным человеком? Для меня — то, что большинству людей это вовсе не кажется странным. Когда мы задумываемся о том, что значит быть живым и сознательным в таинственной вселенной, у нас должна быть мотивация бегать по улицам, крича: «Я — сознательное существо!» Но мы этого не делаем. В повседневной жизни сознание кажется нам нормальным, заурядным явлением. В большинстве случаев его уникальность полностью остается незамеченной.

Возможно, это из-за того, что сознание прячется за облаками мыслящего ума. Когда я говорю «мыслящий ум», то имею в виду голос в вашей голове, который большую часть времени тратит скорее на интерпретацию воспринимаемого мира, а не на его действительное переживание. Мыслящий ум изначально был полезным инструментом для нашего выживания в процессе эволюции. Но сейчас он действует как препятствие, поскольку почти все мы живем, путая то, кем мы действительно являемся, с интерпретирующим голосом в нашей голове. Более того, я считаю, что такое ошибочное отождествление — причина практически всех несчастий, депрессий и тревог, которые мы когда-либо испытываем.

Однако это не обязательно должно быть так.

Согласно учениям буддизма, даосизма и некоторых школ индуистской философии, наша истинная сущность лежит далеко за пределами ограничений мыслящего ума. Недавние открытия в области нейробиологии наконец-то сошлись с этими древними идеями.

Я создал эту рабочую тетрадь, чтобы она послужила инструментом, который поможет вам проникнуть за пределы завесы мыслей и вновь соединиться с опытом, который я называю «чистым сознанием» — моментами, когда вы полностью живете в настоящем, не подчиняясь голосу в своей голове и не завися от него.

Как следует из названия, эта книга — спутница моей предыдущей работы «Нет эго, нет проблем. Что буддисты знали о мозге раньше всех ученых»*. Не беспокойтесь, если вы ее еще не читали. Можете начать с рабочей тетради. Обе книги опираются на современные представления нейробиологии о левом и правом полушариях мозга. Левое полушарие постоянно интерпретирует мир и рассказывает истории, чтобы объяснить происходящее. Этот способ мышления иногда называют L-режимом, интерпретирующим или мыслящим умом. Обе половины мозга постоянно работают вместе в той или иной степени, но для простоты я часто буду называть этот способ мышления «левополушарным». Левое полушарие мозга создает и рассказывает истории, а затем пытаются решить проблемы, которые проистекают из них. В большинстве случаев для создания этих описаний оно использует язык.

Есть самая важная (и упускаемая из виду) история, которую рассказывает левое полушарие. Она — о вас, или о том, кем вы себя считаете. Примечательно, что открытия в области нейробиологии теперь предполагают, что история, которую мы рассказываем о себе (или то, что мы считаем своим «Я»), — иллюзия, хотя и *очень* убедительная. Как вы скоро увидите, именно мыслящий ум создает представление о «Я» вместе с большинством проблем (возможно, со всеми проблемами), с которыми мы сталкиваемся как люди.

Нейропсихология лишь недавно сделала открытие об иллюзорном «Я», но эта концепция была предметом лекции об *анатта* (или «отсутствии «Я»»), прочитанной Буддой две тысячи пятьсот лет назад. Многие считают это самым важным учением буддизма. Это откровение присутствует и в других восточных философиях, таких как индуизм, даосизм и джайнизм. Похожие идеи можно найти в более эзотерических традициях христианства, иудаизма и ислама. Известный суфийский поэт и мистик XIII века Руми также упоминает о потере чувства «Я»:

*Хотя ты и проявляешься в земной форме,
твоя сущность — чистое Сознание...*

...

*Когда ты утратишь всякое чувство «Я»,
Оковы тысячи цепей растворятся [1].*

* Нет Эго, нет проблем. Что буддисты знали о мозге раньше всех ученых / Крис Нибауэр; пер. с англ. М. Юрлова. — М.: Бомбора, 2021. [Прим. ред.]

Все эти традиции сходятся в следующем: когда «Я» оказывается иллюзией, становится ясно, что и созданные им проблемы — тоже иллюзии. Другими словами, большая часть наших ментальных страданий — это фабрикация, созданная и поддерживаемая нашим мыслящим умом.

Говорят, что некоторые ученики Будды сразу же прозрели после его лекции, но большинству из нас не так повезло. Мы долго неправильно связывали наше левополушарное мышление с чувством «Я», поэтому нам нужно немного больше времени, чтобы развеять эту иллюзию и проблемы, которые она создает. На самом деле изучение идеи «не-Я» может стать лишь еще одной мыслью в вихре хаоса суждений в нашем уме.

Эта книга направлена на то, чтобы исследовать мыслящий ум и продвинуться к нашей конечной цели — собрать воедино все, кем мы являемся (мозг, тело, эмоции и многое другое), и жить в тайне и чуде ясности сознания.

Конечно, чтобы понять мыслящий ум и выйти за его пределы, мы не можем использовать мыслящий ум — по крайней мере, не должны применять только его. В то же время мы не можем перестать думать, как бы нам этого ни хотелось. Однако мы в состоянии открыть дверь к другому виду познания, которое больше основано на опыте и привязано к настоящему моменту.

Эта книга предлагает ряд упражнений и практик, которые помогут вам в этом. Упражнения покажут, как работает мыслящий ум, как он создает проблемы в вашей жизни. Покажут, что он часто не так умен, как «думает» сам. Практики помогут вам выйти за пределы ума. Слово «практика» означает действия, которые нужно совершить, а не обдумывать, а также вещи, которые невозможно сделать идеально. Левое полушарие мозга раздражается из-за этого, потому что предпочитает совершенство (и, конечно же, имеет собственное представление о том, что это такое!). *Практика* также подразумевает постоянный важный аспект: вы никогда не будете «готовы». Кроме того, когда речь идет о практике, опыт гораздо важнее мышления. Левое полушарие мозга будет говорить вам, что эти практики глупы. Оно будет пытаться предсказать их результаты и остановить процесс, чтобы защитить себя и свои иллюзии. Это нормально, оно просто делает то, для чего было создано. Но важно действительно *выполнять* эти задания, даже