



СЕРАФИМА ДУБЫНИНА | ВЯЧЕСЛАВ ДУБЫНИН

В О Р К Б У К

МОЗГ

И ЕГО ПОТРЕБНОСТИ

УДК 612.8:159.9
ББК 28.707+88.3
Д79

В оформлении обложки использована иллюстрация:

Jolygon / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

yooyoyai, linear_design, Elena Platova, RaulAlmu, GANJIRO KUMA,
Cheli Project, Marina Akinina, Meranda19 / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Дубынина, Серафима Сергеевна.
Д79 Мозг и его потребности : воркбук : 110 заданий для самоанализа и работы со своими потребностями / Серафима Дубынина, Вячеслав Дубынин. — Москва : Эксмо, 2024. — 128 с. — (Дубынин о мозге).

ISBN 978-5-04-196607-2

«Мозг и его потребности» содержит 60 заданий для самоанализа, понимания себя и работы со своими потребностями. Как физиологическими, так и ментальными. Это рабочий инструмент, который поможет научиться слышать свой организм, грамотно реагировать на его сигналы и управлять своим мозгом.

Воркбук состоит из 4 разделов:

- предварительное исследование своего организма,
- изучение актуальных потребностей,
- работа с 8 группами потребностей,
- завершающее исследование своего организма.

Все, что вы узнаете из воркбука, станет для вас ресурсом, которым вы сможете пользоваться ежедневно. Начиная от формирования полезных привычек и заканчивая работой с внутренним голосом. Исследуйте, трансформируйте и применяйте.

УДК612.8:159.9
ББК28.707+88.3

ISBN 978-5-04-196607-2

© Дубынин В.А., Дубынина С.С., текст, 2024
© Гусарев К.А., иллюстрации на обложке, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Содержание

| | |
|---|----|
| Вступительное слово | 9 |
| Как работать с воркбуком | 11 |
| Часть 1. Предварительное исследование | 15 |
| Часть 2. Изучаем актуальные потребности | 19 |
| Задание 1. Самодиагностика | 20 |
| Задание 2. Сквозь призму денег | 22 |
| Задание 3. Свободное время | 26 |
| Результаты | 31 |
| Часть 3. Исследование себя | 34 |
| Месяц про еду | 34 |
| Цели месяца | 34 |
| Задание. Какой вкус вы предпочитаете? | 35 |
| Задание. Любимая еда | 36 |
| Задание. Какую еду вы не любите? | 38 |
| Итоги месяца | 41 |
| Месяц про детско-родительские отношения | 42 |
| Цели месяца | 42 |
| Задание. Семейные послания | 44 |
| Итоги месяца | 47 |
| Месяц про любовь | 48 |
| Цели месяца | 48 |
| Задание. В поисках идеального партнера | 49 |
| Итоги месяца | 52 |

| | |
|---|-----|
| Месяц про подражание | 53 |
| Цели месяца | 53 |
| Задание. Мое окружение | 54 |
| Задание. Мои кумиры | 56 |
| Функции подражания | 61 |
| Задание. Что мне подсвечивает мое подражание? | 62 |
| Итоги месяца | 65 |
| | |
| Месяц про страх | 66 |
| Цели месяца | 66 |
| Задание. Знакомство со страхами | 68 |
| Задание. Оттенки страха | 71 |
| МОИ СТРАХИ | 73 |
| Итоги месяца | 80 |
| | |
| Месяц про агрессию | 81 |
| Цели месяца | 81 |
| Территориальное поведение и собственность | 88 |
| Задание. Что мое? | 89 |
| Итоги месяца | 94 |
| | |
| Месяц про свободу | 95 |
| Цели месяца | 95 |
| Задание. Моя идентичность: кто я? какой я? | 97 |
| Итоги месяца | 102 |
| Месяц про принятие решений | 103 |
| Цели месяца | 103 |
| Способ 3. «Да или нет» | 112 |
| Способ 4. «Квадрат Декарта» | 113 |
| Итоги месяца | 117 |

| | |
|---|-----|
| Часть 4. Завершающее исследование | 118 |
| Подводим итоги | 121 |
| Приложение | |
| Организм человека: краткое руководство пользователя | 123 |
| Благодарности | 127 |

Вступительное слово

Друзья, рады приветствовать!

В 2024 году вышло в свет переиздание нашей любимой книги «Мозг и его потребности: от питания до признания».

В дополнение к книге мы придумали воркбук, который вы держите в руках. Это рабочая тетрадь с упражнениями, заданиями, практиками по темам основной книги. С его помощью **можно не просто узнать новые факты о мозге, но и применить эти знания в жизни, научиться лучше понимать себя и слушать собственный организм.**

Мы — это Вячеслав Дубынин, нейрофизиолог, доктор биологических наук, профессор МГУ им. М. В. Ломоносова

и Серафима Дубынина, супруга, а теперь еще и соавтор воркбука Вячеслава Альбертовича, психоаналитический психолог, коуч с международной сертификацией.

Идея воркбука родилась у нас в ежедневных обсуждениях материалов лекций. Мы подумали: а почему бы не **объединить наши профессиональные взгляды на поведение, физиологию и психику человека?** Ведь есть так много книг и лекций, подготовленных отдельно физиологами или психологами. А вот работы — не просто книги, а именно инструмента для самоисследования, наполненного любопытными заданиями, объединяющего и глубокие знания физиологии человека и понимание, как эти знания применить в жизни, — такого мы не встречали. Как говорится, сам напиши книгу, которую хочешь прочитать. Вот мы и написали.

Человеку важно быть грамотным, квалифицированным пользователем своего уникального организма и неповторимого мозга. Нервная система изолированно от тела не работает. Мозг нужен для управления органами, тканями, всем процессом жизнедеятельности — поэтому так важно знать особенности функционирования своего организма. Чтобы эффективно его использовать, объективно оценивать основные возможности и ограничения. Как это приложить к себе? Разглядеть и проанализировать свои потребности; понять, как работает, допустим, агрессия или детско-родительское взаимодействие — и дальше уже применить полученные знания к собственной жизни, как некую уникальную, неповторимую

инструкцию. Этот воркбук — гид не просто по человеческому телу и мозгу вообще, но именно по собственному организму, собственной нервной системе и психическим процессам.

Вячеслав Дубынин
Серафима Дубынина

Москва
декабрь 2023

Как работать с воркбуком

Цель воркбука — научиться узнавать, оценивать и контролировать свои потребности. Речь идет о наиболее глубинных и базовых **БИОЛОГИЧЕСКИХ** потребностях, врожденно, базово «предустановленных» на нейросети мозга каждого человека.

Основой нашего воркбука является книга «Мозг и его потребности», поэтому знакомство с ней очень желательно, но не обязательно для того, чтобы получить пользу от воркбука. Оптимальный вариант — параллельно читать книгу и выполнять задания воркбука. Книга — это объяснение теории и научные знания, а воркбук — это практика, методы и приемы.

Мы проведем вас через настоящее научное исследование, где главным героем будете вы: и исследователем, и исследуемым.

Всякое исследование начинается с постановки цели, гипотезы и выбора методов. Потом проводится практическая (экспериментальная) часть. В завершении оцениваются результаты практики или эксперимента, подводятся итоги, формулируются практические рекомендации.

В нашем исследовании вы прямо в тетради будете фиксировать состояние объекта (то есть самого себя) до начала работы с воркбуком, после нее и анализировать изменения.

Воркбук начинается с *предварительного исследования*. В этой главе предлагаем вам определиться с целью работы и описать свое состояние в настоящий момент. Это позволит заметить и оценить произошедшие в процессе работы с воркбуком изменения.

Во второй части вы определите, какие биологические потребности наиболее актуальны для вас сегодня. Потребности — крайне подвижная система. Они находятся в постоянной конкуренции, и в каждый момент времени на первый план выходят то одни, то другие. С помощью предлагаемых нами заданий вы посмотрите на структуру приоритетных потребностей в тот день и час, когда выполняете задания. И это исследование может вас удивить. А еще подсказать, какие именно потребности вам стоит исследовать внимательнее.

Третья часть воркбука посвящена изучению потребностей. В ней вы найдете задания о еде, детско-родительских отношениях, любви,

подражании, агрессии и свободе. Все это — названия групп потребностей. Разбору каждой из них выделен целый месяц. Внимательный читатель заметит, что все это напоминает названия глав основной книги «Мозг и его потребности». Это не случайно. Ведь, как мы уже упоминали, воркбук создан как расширение и дополнение к ней.

Однако мы разберем не все упомянутые в книге потребности, а только часть из них. Мы выбрали те приоритетные программы, о которых слушатели лекций, читатели книги и подписчики блога задают больше всего вопросов, связанных с практическим применением знаний. В воркбуке мы как раз и предлагаем вам найти собственные ответы, опираясь на знания физиологии, процессов психики и ваше понимание себя.

Бонусом к изучению конкретных потребностей идет глава про принятие решений. Эта тема является объединяющей, она перебрасывает мостик от сферы потребностей к высшим психическим функциям. Это позволит вам использовать материалы воркбука в вашей ежедневной жизни. Если вы научитесь отслеживать приоритетные программы (актуальные потребности), то это станет самым важным шагом к их контролю и управлению своей жизнью.

Структура месяца такова. Сначала мы предлагаем вам поставить цель на месяц, связанную с его темой, затем выполнить задания и в конце подвести итоги, отметить, что получилось, отразить полученный опыт. Это коучинговый подход. Он даст вам рамку (чтобы не растекаться в рассуждениях и своевременно перейти к действиям) и поддержку (чтобы были силы и мотивация продолжать исследование).

В четвертой части вы подведете итоги проведенного с помощью заданий воркбука исследования себя, своих приоритетных потребностей и наметите план действий, которые помогут вам жить легче и счастливее, чаще испытывать положительные эмоции и в целом получать удовольствие от жизни.

Пока мы разрабатывали воркбук, создали фокус-группу и пригласили туда читателей телеграм-канала «Дубынин о мозге». В течение пяти месяцев участники группы выполняли задания воркбука, изучали свои биологические потребности, констатировали факты, делились результатами, делали выводы и составляли планы. Изумлялись самим себе, радовались и грустили, разочаровывались и восхищались.

Они стали соавторами воркбука. Благодаря обратной связи от них мы смогли сделать наш воркбук более эффективным и живым, уточнить инструкции к заданиям. И поэтому мы хотим предоставить им слово.

Комментарии читателей:

«Читатели воркбука — это люди, которые ценят комфорт, хотят научиться (или уже умеют) замечать свои потребности, прислушиваться к своему организму. Люди, желающие разбить устоявшееся восприятие мира и себя, сформированное житейскими премудростями и родительскими интроектами. Возможно, прошедшие психотерапию или только собирающиеся ее пройти. Это те, кому не безразлично то, как они устроены и как с таким устройством жить. Люди, которые хотят нести пользу, помогать, структурировать, взаимодействовать. И чтобы лучше узнать себя и понять окружающих — нейронаука, говорящая на понятном языке, и воркбук приходят на помощь. Это про выбор себя, про заботу о себе — ментально и физически».

Дарья

«Я сделал 0 заданий из воркбука, потому что не нашел на это времени. Это побудило меня задуматься о том, что я физически не могу сделать все, что хочу в жизни, и поучаствовать во всех активностях. Поэтому мне нужно пересмотреть свой перегруженный график и убрать из него все избыточное.

Я смирился с тем, что все я сделать не успею. Я поменял взгляд на собственное расписание, чтобы успевать все самое важное и иметь время на отдых, а все остальное — уж как получится. Стал лучше спать, делать зарядку, лучше ранжировать вещи и фокусироваться, меньше отвлекаться».

Сергей

«Вообще, в принципе, интересно быть объектом изучения. Это странным образом будоражит воображение».

Аля

И еще одно замечание, прежде чем мы начнем.

Задания воркбука — это не контрольная работа. В них нет правильных или неправильных ответов, нет отметок и диагнозов.

Зато есть место и время для размышлений.