

**БЕЗУМНО  
ЭФФЕКТИВНЫЕ  
АЗИАТЫ**






ДЖУХАН КИМ

# НЕРВЫ, КОТОРЫЕ НЕ СДАЮТ

Корейский подход к стрессу,  
кризисам и ударам судьбы

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.95  
ББК 88.3  
К40

회복탄력성 (Resilience)

김주환 Joohan Kim

© 김주환, 2019

Russian translation rights arranged with Wisdom House, Inc.  
through EYA (Eric Yang Agency).

В оформлении обложки использованы иллюстрации:

Sarosca, SergeyBitos / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:

Outline Obsession / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Ким, Джухан.**

К40 Нервы, которые не сдают. Корейский подход к стрессу, кризисам и ударам судьбы / Джухан Ким ; [перевод с корейского Э. В. Манаковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Безумно эффективные азиаты. Самые полезные навыки из стран Востока).

ISBN 978-5-04-208026-5

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.

Джухан 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.

УДК 159.95  
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-208026-5

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

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

## Содержание

Пролог. Ментальная устойчивость рождается из способности к диалогу и подлинного чувства счастья. . . . .	9
--	---

### ЧАСТЬ 1. ВНУТРЕННЯЯ СИЛА, МЕНТАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

Что такое ментальная устойчивость?	
Сила, которая помогает преодолевать трудности . .	23
Люди, преодолевающие трудности . . . . .	27
Профессор Ли Санмук из Сеульского университета. . . . .	27
«То, что мы хотим знать» . . . . .	32
Случай Эми Маллинз . . . . .	39
Патрисия Уиуэй, Джоан Роулинг и Андерсен . .	42
Когда человеку сообщают о неизлечимой болезни . . . . .	46
Открытие психологической устойчивости . . . . .	49
Эксперимент профессора Даниэля Канемана с колоноскопией. . . . .	49
Случай на острове Кауаи, Гавайи . . . . .	53

### ЧАСТЬ 2. КАКОВ МОЙ ИНДЕКС УСТОЙЧИВОСТИ?

Разработка корейского индекса психологической устойчивости . . . . .	77
Интерес к психологической устойчивости . . . .	77

Мой индекс психологической устойчивости. . . . .	85
Тест KRQ-53 . . . . .	85
Чем различается мозг людей с высокой и низкой ментальной устойчивостью? . . . . .	93
Позитивное отношение к ошибкам . . . . .	93
Как развить ментальную устойчивость? . . . . .	99
Тренируйте мозг запоминать счастье . . . . .	99
Секрет улыбки Дюшена . . . . .	104

### ЧАСТЬ 3. ПЕРВЫЙ КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ. СПОСОБНОСТЬ К САМОРЕГУЛЯЦИИ

Сила понимания себя. Саморегуляция + Эмоциональный контроль + Контроль импульсов + Анализ причин . . . . .	113
Как через себя понять других . . . . .	113
Опыт Говарда Гарднера. . . . .	114
Открытие теории множественного интеллекта . . . . .	117
Важность внутриличностного интеллекта . . . . .	124
Привычка вызывать положительные эмоции. Эмоциональный контроль . . . . .	129
Задача о свечке и конфеты. . . . .	129
Эффект повышения позитивных эмоций . . . . .	137
Не сдерживайтесь, наслаждайтесь. Контроль импульсов . . . . .	148
Не играй, а учишься? . . . . .	148
Самоопределение приносит счастье . . . . .	158
Точно определяйте причины происходящего. Способность анализировать причины . . . . .	170
ABC сторителлинга. . . . .	170
Человек — словесное животное . . . . .	175

## ЧАСТЬ 4. ВТОРОЙ КОМПОНЕНТ МЕНТАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ. НАВЫКИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ

Вместе веселее. Навыки межличностного взаимодействия. Способность к общению + Эмпатия + Способность к расширению «Я» . . . . .	189
Когда нужен кто-то, кто поддержит сердцем. . . . .	189
Техника общения, вызывающая симпатию. Способность к общению . . . . .	193
Коммуникация — это навык . . . . .	193
Два уровня общения. . . . .	196
Преодоление страха общения . . . . .	202
Два пути самовыражения . . . . .	207
Понимание принципов эмпатии и тренировка активного слушания. Эмпатия . . . . .	217
Система зеркальных нейронов мозга. . . . .	217
Теория разума, способность к смене перспективы . . . . .	222
Различия в эмпатии у мужчин и женщин . . . . .	227
Поддерживайте глубокие и широкие отношения. Способность к расширению «Я» . . . . .	237
Позитивные эмоции и способность к расширению личности . . . . .	237
Природа социальных отношений . . . . .	242
Уравнение развода профессора Готтмана и «мыльные оперы» . . . . .	250
Главное в развитии способности к расширению «Я» . . . . .	254
ЧАСТЬ 5. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ РЕЗИЛЕНТНОСТИ	
Сделайте мозг позитивным . . . . .	269
Счастлива ли Южная Корея? . . . . .	269

Повышение базового уровня счастья . . . . .	276
Автоматический терморегулятор счастья . . . .	276
Возможно ли повысить базовый уровень счастья? . . . . .	282
Откройте в себе главную сильную сторону. . . . .	288
Почему важно сосредотачиваться на сильных сторонах . . . . .	288
Повышение резилентности через реализацию ведущих сильных сторон . . . . .	293
Две привычки для повышения ментальной устойчивости . . . . .	300
Надежный и прямой способ повысить позитивность мозга . . . . .	300
Регулярные физические упражнения меняют жизнь к лучшему . . . . .	309

# 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»<sup>1</sup> 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

---

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

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 ПРЕДУЕТ  
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.

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.