

*Из этой книги вы узнаете:*

- Как перестать быть безжалостным критиком самого себя
- Что превращает нас в шопоголиков
- Почему мы постоянно загружаем себя делами и боимся прокрастинации
- Зачем практиковать осознанное мышление
- Как жить в настоящем, не зацикливаясь на прошлом и будущем
- Почему о многозадачности надо забыть
- Существуют ли «нормальные люди» на самом деле

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

*Посвящается Эду, Максу,  
Марине и Мэдди*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

# **Содержание**

Начало .....	9
Часть 1. Что с нами происходит?	
Для нормально-безумных .....	21
Часть 2. Что с нами происходит?	
Для безумно-безумных .....	77
Часть 3: Что находится в вашем мозге/	
Что находится в вашем разуме? .....	
Часть 4: Осознанность – укрощение разума .....	119
Часть 5: Альтернативные рекомендации для успокоения разума .....	193
Заключение .....	342
Благодарности .....	346

## Начало

Эта книга посвящена моему разуму, который в какой-то момент потерялся, а также всему остальному человечеству — оно тоже время от времени, вероятно, кладет свой разум не на место. Большую часть своей взрослой жизни я переживала взлеты и падения депрессии, но эта книга адресована не только депрессивным личностям. Да, я отношусь к той же категории людей с расшатанной психикой, что и каждый четвертый человек на Земле, но эта книга написана для всех четырех из четырех. Она для всех нас, поскольку мы устроены одинаково: мы страдаем, смеемся, злимся, делаем гадости, и за нашими прочными фасадами остаемся хрупкими и уязвимыми созданиями.

В своей книге я попытаюсь дать приблизительное представление о том, к чему мы (человечество) на сегодняшний день пришли, и выдвинуть некоторые предположения о том, что могло бы сделать наше пребывание на Земле более приятным. Я говорю не о радостях типа «ура, все в джакузи», а о тех почти

блаженных состояниях, которые иногда случаются с нами. Тогда время останавливается, тело чувствует себя на своем месте и голос внутренней критики в голове стихает. Мне знакомы эти критикующие внутренние голоса, и я знаю многих людей, которые тоже слышат лающие диктаторские приказы, звучащие в мозге и не дающие им спать по ночам пыткой непрерывно играющей пластинки: «я должен был, я мог бы».

Многие из нас страдают от напряженности современного мира, ведущего нас от эмоционального истощения к депрессии. Мы рабы своей занятости и ненасытной тяги к деньгам, славе, все большему количеству твитов — да чего только нам не хочется! Проблема в том, что люди живут в таком изобилии только последние 50–100 лет. Мы перешли от эпохи дефицита (когда мы, вероятно, были довольно нормальными и имели соответствующие аппетиты) к неограниченным потребностям. Можно сказать, что нынешняя множественность задач сводит нас с ума примерно так же, как слишком много открытых окон в вашем компьютере в конечном итоге приводит к его зависанию. Мы просто не созданы для XXI века. Он слишком напряженный, слишком быстрый, слишком пугающий, и нам не хватает производительности. Эволюция не подготовила нас к этому. Нам трудно уследить за тем, кто кого бомбит, и не хватает ума понять свои эмоциональные состояния. Только что наше сердце обливалось кровью от новости про выбросившегося на берег кита, а в следующую минуту мы уже жаждем крови человека, который увел

## Начало

у нас из-под носа последнюю тележку в супермаркете.

Я решила отправиться в это путешествие внутрь себя потому, что хотела найти убежище от постоянных шквалов депрессии, после которых я чувствовала себя опустошенной и сломленной. Каждый приступ становился более длительным и глубоким. Я не хочу обвинять своих родителей, но воспитание детей не было их сильной стороной. Стоило подругам прийти ко мне, как моя мать, подобно ястребу с венским акцентом, занимала свою позицию в тени абажура, ожидая, что кто-нибудь уронит крошку. Когда это происходило, она стремительно влетала в комнату с криком: «Кто принес в дом печенье?» Все в ужасе разбегались. Потом все стало намного мрачнее, но я не собираюсь говорить здесь об этом. Я хочу только сказать, что такие жизненные истории обычно приводят человека к роли комедианта или серийного убийцы. Я выбрала комедию.

---

Ваши гены, гормоны, зоны мозга и уроки ранних лет не обязательно должны определять вашу судьбу.

---

Итак, после нескольких серьезных психологических сломов, я решила изучить психотерапию, чтобы окончательно выяснить, за что же психотерапевты берут по 80 фунтов в час. Обычно мне удавалось донести выжатое ими из моего мозга знание о том, кто я есть,

до ближайшей станции метро, но потом я снова все забывала. Кроме того, поскольку я ничего не понимала в психологии, терапевты могли говорить мне что угодно, — откуда мне было знать, есть ли в этом хоть какой-то смысл? Однажды, лежа на кушетке, я обнаружила, что психотерапевт за моей спиной ест сэндвич с пастромой, перемазав все лицо горчицей.

Тогда я пошла изучать психотерапию. Я записалась в библиотеку и больше никогда ни с кем не обсуждала свою прошлую жизнь. Я подумала: «Пора вернуть что-то миру» (возможно, я не сделала этого, но то была хорошая идея). Я заметила, что многие женщины, подобно мне, решают заняться изучением психотерапии, когда их сбивает с ног жестокая волна менопаузы. Гормоны истощаются, и им становится понятно, насколько малы их шансы на то, что за ними снова кто-то приударит. Тогда у этих женщин возникает желание заботиться о других людях или открыть приют для бездомных кошек.

Спустя несколько лет я решила пойти дальше и изучить то, что меня по-настоящему интересовало, — мозг. Я полагала, что если пойму, как работает мой двигатель, то смогу обезопасить себя от того, что он откажет посреди богом забытой дороги и мне придется кричать, чтобы кто-нибудь пришел и починил меня. Я смогу сама себе предоставить услуги организации Анонимных Алкоголиков. Я заарканю это дикое животное — мозг, заставлю его прекратить накручивать себя вокруг одной и той же проблемы, не давая мне спать по ночам, перестать беспокоиться, ворошить прошлое, негодовать и раскаиваться.

## Начало

После долгих поисков я пришла к идее, что осознанность лучше всего поможет мне, поскольку, как я слышала, она дает человеку возможность управлять своим собственным разумом. (Она даже спасла мне жизнь, но я вернусь к этому позже.) И я решила обратиться прямо к первому лицу, к одному из создателей когнитивной терапии на основе осознанности, профессору Марку Уильямсу (Mark Williams), который сказал мне, что, к сожалению, мне придется поступить еще и в Оксфордский университет, чтобы параллельно изучать нейробиологию.

Мне удалось найти несколько старых школьных бумаг и откопать пару скромных свидетельств об окончании вузовских курсов, но самое главное — я прошла собеседование и попала в эту магистратуру. Остальные 14 студентов моей группы были чрезвычайно умными и в первый день смотрели на меня так, как будто у них произошел контакт третьего рода<sup>1</sup>. Но, черт возьми, я сделала это!

И вот, после десятилетних агонизирующих само-копаний, магистратуры по осознанности, поступления в университетского образования по психотерапии и даже небольшого привкуса славы я пишу это пособие по укрощению вашего разума.

Позже я перейду к деталям, но сейчас хочу упомянуть об одном факте: свет в конце тоннеля — **ВАША СПОСОБНОСТЬ ИЗМЕНИТЬ СВОЙ РАЗУМ И ОБ-**

---

<sup>1</sup> Аллюзия на фильм С. Спилберга «Контакты третьего рода» (Close Encounters of the Third Kind) про прибытие на Землю инопланетян (прим. пер.).

РАЗ МЫШЛЕНИЯ. Это называется нейропластичностью. Ваши гены, гормоны, зоны мозга и уроки ранних лет не обязательно обязательно определять вашу судьбу.

Научные свидетельства показывают, что нейроны (клетки мозга) могут на протяжении всей жизни реорганизовывать свои связи и изменять характер вашего мышления на основе жизненного опыта и вашего отношения к нему. То есть ваши мысли влияют на физиологию вашего мозга, а физиология влияет на ваши мысли.

Задумайтесь на минуту о сексе. Не спешите, я подожду. Как только вы включили и настроили свое воображение, целый каскад гормонов выбрасывается в ваше тело, чтобы подготовить вас к страстному танцу. А иногда все происходит наоборот: вы занимаетесь своими делами, и вдруг без всякой причины в вашем мозге срабатывает гормон и мысли переходят в категорию «только для взрослых».

Когда меняется мышление, меняется и мозг, а поскольку наш мозг необычайно податлив, то нет предела совершенству. Хочу напомнить вам, что я поступила в Оксфорд, перевалив за 50, хотя когда-то не смогла получить даже диплом детского сада «Усердный Бобер»<sup>1</sup> (настоящее название, можете проверить). Это доказывает, что возможно все. Но для то-

---

<sup>1</sup> «Busy Beaver nursery school», Линкольн Парк, Нью-Джерси (*прим. пер.*).

## Ваш вид изнутри

го чтобы изменить привычки и мышление, требуется время. Тут не помогут курсы выходного дня на тему «Как пощекотать вашего внутреннего ангела». Дело требует целенаправленной концентрации и долгих повторений. Вы можете измениться, но только если приложите усилия к тому, чтобы не делать все те же вещи, все в той же манере, день за днем. Структуру вашего мозга формируете вы сами и ваше видение окружающего мира. Это то, к чему пришла наука в XXI веке. Большой шаг вперед в сравнении с тем, что Великая Ясновидящая в 10-м поколении может прочесть по вашей руке.

Мозг напоминает трехфунтовый кусок мягкого пластилина. Вы можете менять его форму, ломая старые психологические привычки и создавая новые, более гибкие способы мышления. Глория Гейнор ошибалась, когда сказала: «Я есть то, что я есть»<sup>1</sup>. Ей придется исправить текст этой песни, но сменить пластинку будет не так просто. Что же рифмуется с нейропластичностью?

## Ваш вид изнутри

Если вы заглянете внутрь своего мозга и приблизительно поймете, где что находится и как работает, то вам, вероятно, не удастся полностью познать себя, но появится возможность что-то починить. На-

---

<sup>1</sup> Gloria Gaynor, «I am what I am» (*прим. нерф.*).

учиться саморегуляции – значит чувствовать первые признаки приближающегося выгорания или депрессии и принимать какие-то меры. Идея саморегуляции хорошо известна. Вскоре она может стать (и, я надеюсь, станет) модным словечком этого десятилетия. С помощью определенных приемов – таких как осознанность – мы получаем определенный контроль над химией мозга, которая ведет нас к стрессу и тревожности или к счастью. Этот замечательный орган в нашей голове содержит бесконечную мудрость, но мало кто знает, как ее использовать. Это приблизительно как иметь «Феррари», но с оговоркой, что у вас нет от нее ключей.

В реальности тот требовательный голос в нашей голове – это не то, что мы есть. Он играет очень скромную роль в большой схеме организации вещей. То, что реально движет вами, – это машинное отделение мощностью в миллион, триллион гигабайт. Оно управляет вашей ДНК, содержащей инструкции для работы гормонов, памяти, мышц, крови, органов и абсолютно всего, что происходит внутри вас. Именно это обеспечивает ваше выживание, а вовсе не глупый внутренний монолог на тему, почему вы такая толстая, что не можете носить лосины.

В своей книге я ставлю цель показать вам, как стать хозяином своего разума, а не его рабом. Если вы научитесь регулировать собственные эмоции, мысли и настроения и фокусировать свой разум на

## Зачем нам нужно учебное пособие

тому, чему хотите уделить внимание, — вместо того, чтобы втягиваться во все, что это внимание отвлекает, — вы, возможно, достигнете той иллюзорной цели, которая называется счастьем. У каждого из нас есть кнопка «вкл.», мы только не в курсе, где она расположена. Орган, который позволяет вам постигать мир, очень мало знает о самом себе.

(Да, Опра<sup>1</sup>, я готова к сотрудничеству.)

## Зачем нам нужно учебное пособие

Каково наше место на Земле? Каждый хочет это знать. Вопрос состоит вовсе не в том, «быть или не быть?». Главный вопрос — «каково наше предназначение, уж коли мы существуем?» и «как мне пользоваться и управлять тем, что называется «Я?».

---

Вы — ваша собственная поваренная книга. То, как вы управляете с вашим мозгом, определяет, станете ли вы сочным бифштексом или засушенным люля-кебабом.

---

---

<sup>1</sup> Обращение к Опра Уинфри, американской телеведущей, хозяйке одного из самых знаменитых и влиятельных телешоу Америки — «Шоу Опры Уинфри» (*прим. пер.*).

Наша первейшая проблема как вида — то, что у нас нет учебника, нет руководства, где бы рассказывалось, как нам прожить свою жизнь (я не говорю о людях с религиозными убеждениями — у них свои книги). У бытовой техники есть руководство, а у нас нет. Мы рождаемся с полным отсутствием информации и целиком полагаемся на мамочку и папочку, которые вставляют свои флешки в наши невинные жесткие диски и загружают в нас свои неврозы. Я думаю, все согласятся с тем, что нам не хватает учебного пособия, и постараюсь сделать его попроще.

### **Часть 1. Что с нами происходит? Для нормально-безумных**

Эта часть учебника посвящена исследованию вопроса, почему все мы оказываемся последователями философской школы «действуй на свой страх и риск», когда речь идет о том, как прожить свою жизнь. Нам кажется, что остальные знают, что делают, но это не так.

### **Часть 2. Что с нами происходит? Для безумно-безумных**

Эта часть написана для депрессивных, тревожных, склонных к паническим атакам, страдающих ОКР (обсессивно-компульсивным расстройством), передающих, алкоголиков, шопоголиков, компульсивных составителей списков<sup>1</sup> и т. д. — перечисление может быть бесконечным.

---

<sup>1</sup> Страдающих навязчивым желанием или потребностью составлять списки (*прим. перев.*).

Зачем нам нужно учебное пособие

### **Часть 3. Что находится в вашем мозге/Что находится в вашем разуме?**

Я познакомлю вас с вашими внутренними ингредиентами: гормонами, нейронами, полушариями, областями мозга и т. д.

Так что к четвертой части вы начнете понимать, что физически происходит в вашем мозге, когда вы практикуете осознанность, и как повысить позитивные ощущения, которые, в конечном итоге, приносят счастье.

Вы – ваша собственная повареная книга. То, как вы управляетесь с вашим мозгом, определяет, станете ли вы сочным бифштексом или засушенным люля-кебабом.

### **Часть 4. Осознанность – укрощение разума**

Воспринимайте эту часть как «Мудрость для чайников».

Я покажу вам, как управлять своими мыслями и эмоциями, чтобы сделать себя хозяином, а не рабом собственного разума.

### **Часть 5. Альтернативные рекомендации для успокоения разума**

Мне бы очень не хотелось, чтобы меня сочли апологетом одной теории, поэтому, если осознанность не для вас, я предложу вам альтернативные методы, которые могут изменить ваш мозг.