

Руби Уэкс написала одну из самых увлекательных, интригующих и познавательных книг о разуме и теле, мозге и осознанности.

Нил Гейман

# РУБИ УЭКС



КЛАССИКА  
ДУХОВНОЙ  
ЛИТЕРАТУРЫ  
МИРОВОЙ  
БЕСТСЕЛЛЕР

**ПРИКОЛЬНАЯ, НО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНАЯ КНИГА  
О СЕКСЕ, ТЕЛЕ, МЫСЛЯХ И ЭВОЛЮЦИИ**

Новая Эра

Руби Уэкс

**Счастливые люди  
правильно шевелят мозгами**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 159.9  
ББК 88.52

**Уэкс Р.**

Счастливые люди правильно шевелят мозгами / Р. Уэкс —  
«Издательство АСТ», 2018 — (Новая Эра)

ISBN 978-5-17-114423-4

Этой книгой восхищаются Нил Гейман и Стивен Фрай. Итак, встретились одна-жды монах, нейробиолог и комедийная актриса... Это не анекдот, а классная книга о мышлении, теле, сексе, эволюции, чувствах и многом другом. Буддийский монах (тот самый, что обучал осознанности Бенедикта Камбербетча) объяснит вам, как работает сознание, и даст вам потрясающие практики по самопознанию и достижению счастья. Нейрофизиолог поможет взглянуть на все это с научной точки зрения, комедийная актриса – она же знаменитый американский писатель – записала все эти рассуждения и превратила их в легкую и полную юмора книгу о том, как нас угораздило стать такими, какие мы есть! Вы узнаете, почему людям жизненно необходимо сострадать, откуда берутся мысли и почему они бывают такие мерзкие, как мы попадаем на крючок вредных привычек, и какая связь существует между телом и мозгом. Перед вами действительно одна из самых захватывающих книг о мозге и мышлении и точно самая смешная. Приятного чтения!

УДК 159.9

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-114423-4

© Уэкс Р., 2018

© Издательство АСТ, 2018

# Содержание

Монах, нейролог и я	6
Предисловие	7
Глава 1	14
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Руби Уэкс**  
**Счастливые люди**  
**правильно шевелят мозгами**  
*Прикольная, но очень полезная книга*  
*о сексе, теле, мыслях и эволюции*

Ruby Wax  
HOW TO BE HUMAN:  
The Manual

Печатается с разрешения The Peters, Fraser and Dunlop Group Ltd при содействии литературного агентства The Van Lear Agency. LLC.

Серия «Новая Эра»

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Ruby Wax, 2018  
© Полищук В. перевод на русский язык, 2018  
© Bobb Klissourski, Shutterstock, иллюстрации, 2018  
© ООО «Издательство АСТ», 2019

\* \* \*

## **Монах, невролог и я**

С особой благодарностью Ашишу Ранпура за его изумительные познания в неврологии и буддийскому монаху Джелонгу Туптену за мудрость и поразительный юмор. У Ашиша с чувством юмора тоже полный порядок.

Я также глубоко признательна своему издателю и чудесному супругу Эду Бай и второму издателю (но не супруге) Джоанне Боуэн.

И спасибо моим детям: Мадди, Макс и Марине – за то, что они не стали наркоманами и вообще принесли мне счастье.

## Предисловие

Дописав первую книгу, я решительно сказала себе: «Больше – никогда!» Работать над книгой – все равно что ребенка рожать. Во время родов так ужасно больно, что прямо хочется пальцы себе откусить. Вот и с работой над книгой то же самое, только все это растягивается на целый год и больше. Но когда книга наконец-то рождается на свет и заявляет о себе (занимает первое место в списке бестселлеров), то, видит боженька, все, чего тебе хочется, – это опять ощутить плодотворность, то есть повторить. Вот она – мое новое дитя.

Сначала было слово... а потом моя книга. Я хочу начать с того, с чего начали мы все – вернуться в болото и, прочесывая прошлое частым гребнем, выяснить, как именно мы стали такими, как сейчас. (Об этом я немного писала в своей первой книге, но сейчас хочу копнуть поглубже). Стали ли мы такими, какими нам назначила быть эволюция? Полностью ли реализовали ее надежды? А если нет, то кто виноват? Не то чтобы мы могли изменить ситуацию, но, если существует жизнь на других планетах, инопланетяне могли бы поучиться на нашем примере. Человеческая раса – это чудо во всем, что касается выживания. Если в данный момент вы живы и читаете эту книгу, то вы настоящий победитель и вам полагается золотая медаль в «Голодных играх эволюции», в которых у вас был один шанс на триллион не родиться лягушкой. Казалось бы, этот факт должен был сделать нас счастливейшим биологическим видом на свете, но какое там. Вся свою земную жизнь мы тратим на погоню за удовлетворением, и пока что не отклоняемся от этого сценария. Так что с нами будет и куда мы направляемся?

Будущее не остановишь, какие вещества ни принимай. Но даже если мы почти целиком станем роботами с искусственными частями тела, то у нас, надеюсь, сохранится разум, наделенный способностью сознательно совершенствоваться и делать нас в большей степени людьми, чем автоматами. Чтобы практиковать осознанность и сострадание, только и нужно, что сознание, разум – пальцы для этого не требуются. И ни сто, ни двести титановых деталек в организме не сделают вас осознаннее и сострадательнее. Искусство осознанности дается не всем, но, по моему опыту и согласно данным науки, осознанность – огромная сила.

Возможно, в будущем кто-то изобретет специальную приставочку к мозгу, которая поможет людям достигать озарений и осознанности. Но пока ничего такого не изобрели.

Закончив предыдущую книгу, руководство по осознанности, я практиковала навык осознанности каждый день, хотя у меня была уйма предложений не заниматься. Это была непрерывная борьба с собой, но мне удалось выйти победительницей. Что в результате? Я чувствую себя счастливее, жизнерадостнее, спокойнее (кроме тех случаев, когда получаю штраф за нарушение правил парковки или движения – тогда я слетаю с катушек). Мне теперь гораздо легче удастся сосредоточиться на том, что нужно и когда нужно – а для меня это важный залог счастья.

Что еще важнее, владение искусством осознанности помогает мне предугадать новый приступ депрессии, прежде чем она меня накроет. Не скажу, что я научилась преодолевать ее, но по крайней мере теперь я к ней готова. Когда я чувствую далекие, едва слышные шажки подкрадывающегося ко мне отчаяния, то отключаю все связи с внешним миром и запираюсь на все замки, и виртуально, и в реальности. Тем самым я даю себе возможность убежать от своей привычной зависимости. Я завишу от написания электронных писем. Завишу от жажды всем нравиться, даже тем, кто не нравится мне. Завишу от тревоги – беспокоюсь, что же доконает нас: Северная Корея или избыток соли? Так вот, благодаря осознанности я уклоняюсь от этой зависимости.

Я сказала, что после написания предыдущей книги изменилась. Но мое неутолимое желание «хочу все знать» никуда не делось, и, по-моему, это хорошо. К счастью, я познакомилась с блестящим нейрологом и с буддийским монахом, и оба они помогли найти ответы на некото-

рые вопросы, которые не давали мне покоя. Я решила, что монах сумеет ответить, как работает сознание, а невролог – что происходит в мозгу.

Мы так долго проработали вместе, кажется целую вечность, вместе думали и едва ли не дышали в унисон. Теперь невролог и монах стали для меня как родные. Мы порой препираемся, пикируемся, но наши отношения процветают, потому что мы умеем смешить друг друга до слез. Например, я говорю монаху: «Это очень уж по-буддистски сказано. Не хочу слышать от тебя сегодня ничего про буддизм». А он мне в ответ: «Смирись, душенька, это мудрость двух тысячелетий».

Как-то раз мы обсуждали, не написать ли нам еще одну книгу, собрав в ней всю нашу премудрость и назвав ее: «Поступай как Будда, живи как еврей». Невролог распушил перья и давай подавлять нас своим интеллектом и сыпать учеными словами. Мы с монахом на это сказали: «Ну-ка говори человеческим языком, не то мы выкинем тебя из книжки».

Больше года я доила этих двоих, пока не выдоила досуха, но зато выжала из них книгу, а это главное. В конце каждой главы я предоставляю обоим слово, так сказать, выпускаю из клетки покрасоваться.

Вкратце изложу, чему посвящена каждая глава.

## **Глава 1**

### **Эволюция**

Как я уже говорила, именно древние инстинкты побуждают нас рваться в лидеры или хотя бы в лучшие друзья лидеров. Они позволяют нам выживать как биологическому виду, но конкретного индивидуума делают несчастным, потому что каждый из нас чувствует, будто участвует в гонке, но за какой приз и ради чего она? Я расскажу вам, как и почему эволюционировали люди, и вы поймете, что ни в чем не виноваты. Во всем виновата эволюция. Какое облегчение!

## **Глава 2**

### **Мысли**

Откуда они у нас? Почему, почему они такие мерзкие? Надеюсь, благодаря этой главе вы начнете понимать, что мысли – это еще не вы сами. Если бы мысли составляли вашу суть, кто тогда наблюдал бы за ними? Поняв это, вы научитесь выбирать и решать, какие мысли впускать в свою голову, а какие нет – и это прямая дорожка к счастью и гармонии.

## **Глава 3**

### **Эмоции**

Эмоции – все равно что жены: с ними жить нельзя, без них тоже (был такой старый-престарый анекдот). Эмоции у нас существуют для того, чтобы мы ориентировались в жизни. Они сообщают, что вам нравится, а что нет, и почему вы купили именно эту книгу (за что вам большое спасибо). Без эмоций мы превратились бы в зомби. Так что верен не принцип «Я мыслю, следовательно, существую», а другой: «Я чувствую, следовательно, существую».

## **Глава 4**

### **Тело**

Многие ошибочно полагают, будто тело никак не связано с мыслями и они работают порознь. Кое-кто, например я, считает, что тело – это такая надоевшая кожаная штучковина, которая начинается ниже шеи, а ты таскаешь ее за собой, словно обтрепанный шлейф свадебного платья. Но на самом деле между мозгом и телом существует постоянная связь и общение.

Они влияют друг на друга. Если вы мыслите счастливо, то тело будет счастливым. И наоборот, если тело счастливо, в голове будут счастливые мысли, а в душе – счастливые чувства.

## **Глава 5**

### **Сострадание**

Вокруг сплошные социальные сети для общения, а мы отчуждены друг от друга больше, чем когда-либо. Отчасти это происходит потому, что мы все меньше общаемся лично, лицом к лицу. И все больше сидим лицом к монитору.

В нашем мире у немногих находится время на сострадание, потому что мы заняты, у нас плотное расписание. Однако сострадание жизненно необходимо, если мы хотим уцелеть как биологический вид. И не забывайте, что сострадание – это клей, который соединяет наши жизни и придает им смысл.

## **Глава 6**

### **Отношения**

У кого с этим полный порядок? Все мы запутались в противоречащих друг другу порывах, во множестве желаний, раздирающих нас на части. Кого выбрать – надежного мужчину или эффектного кавалера? О, эта древняя как мир женская дилемма, мучительный выбор между брутальным мужчиной или хорошим парнем (см. «Грозовой перевал», «Унесенных ветром» или любую серию «Друзей»). Многие из нас растут, ошибочно полагая, будто в один прекрасный день к ним явится прекрасный принц на белом коне. Это отчасти объясняет, почему многие мои подруги до сих пор несчастны, поскольку принца не нашли, с конем или без коня. Мы так привыкли менять вещи на новые, более продвинутые варианты, едва они устаревают, что вышвыриваем их не задумываясь. Поэтому многие относятся к мужьям и женам как к айфонам: считают, что чем новее, тем лучше.

## **Глава 7**

### **Секс**

Эта глава вам определенно понравится!

## **Глава 8**

### **Дети**

Вы – ваятель, а сознание вашего ребенка – мягкая глина в руках родителя. Каждый взгляд, реакция, любая фраза, слетевшая с ваших губ, повлияет на то, каким взрослым в конечном итоге вырастет ребенок. Но погодите паниковать и пить успокоительное. Вы еще успеете изменить свое поведение, мысли и эмоции, чтобы дать детям хороший шанс стать гибче, устойчивее, уравновешеннее и в целом лучше. Никогда не поздно переучиться и научиться чему-то новому.

## **Глава 9**

### **Вредные привычки**

На протяжении всей истории человечества всегда находилось то, от чего люди впадали в зависимость, но то были вещества, которые можно применить физически: нюхать, пить, жевать и так далее, сами знаете. Но теперь мы страдаем еще и от пищевой зависимости, а также игровой, зависимости от секса, от жажды покупать, от компьютерной и телефонной зависимостей... Словом, мир превратился в бесконечный прилавок, где выставлены искушения. К тому же в этом списке зависимости не только физические, но и нематериальные: мы часто впадаем в зависимость от навязчивых мыслей. А ведь все просто: измени свои мысли – изменятся и твои привычки, с дурных на хорошие.

## **Глава 10**

### **Будущее**

Могу лишь надеяться, что, какими бы приборами и механическими дополнениями мы ни обросли со временем, мы все равно сохраним способность заглядывать внутрь себя и осознанно воспринимать свои чувства и мысли. Опасность будущего заключается в том, что мы будем просто плыть от одного источника наслаждения к другому, от невиданных ранее сортов секса к чтению мыслей у деревьев, а это повлечет за собой новые желания, и на всей Земле не хватит игрушек, чтобы удовлетворить людей.

## **Глава 11**

### **Упражнения на осознанность**

К каждой из перечисленных выше тем мы с монахом дадим вам подходящие упражнения на тренировку осознанности. Все упражнения похожи на поднятие тяжестей в спортзале, но наши упражнения помогут вам сделать сознание более сфокусированным, гибким, чутким, не рассеиваться, не тратиться на зависимости и привычки, мыслить яснее, быстрее, здоровее и, что самое главное, – сострадательнее.

## **Глава 12**

### **Прощение**

Все мы наделены даром прощать, но редко пользуемся им, как и даром сострадания: слишком уж плотный у нас график, слишком мы заняты – таков темп современного мира. Между тем, только простив самого себя, обретаешь способность прощать других. Вместо того чтобы все время искать виноватых в своей неудовлетворенности, нужно научиться смотреть на других так же, как на самого себя – с любовью и прощением. Тогда не будет разделения на «таких, как мы» и «не таких, как мы».

А теперь позвольте представить моих соавторов, монаха и нейролога, без которых я не создала бы эту книгу.

### **МОНАХ**

Джелонг Туптен стал монахом в двадцать один год. Он принял постриг в тибетском буддийском монастыре Кагуй Самуй Линг, расположенном в Шотландии. Я лишь недавно узнала, что «Джелонг» не имя, а монашеский чин и обозначает пожизненное звание старшего монаха. А я-то думала, будто его так зовут. Сейчас Туптену сорок шесть лет, и он преподает осознанность в таких крупных компаниях как «Google», «LinkedIn», «Siemens» и многих других по всему миру. Кроме того, он занимается со школьниками и студентами-медиками, также уча их осознанности. И наконец, он помог мне написать эту книгу.

Несколько слов о детстве Туптена. Отец его англичанин и сделал состояние как талантливый компьютерный программист, а мать – знаменитая индийская актриса Индира Джоши из фильма «Кумар из номера 42». Сейчас пара в разводе. В шесть лет Туптен сбежал из дома, решив объехать весь мир автостопом. Он успел убежать до самого конца улицы, где его и поймали. При мальчишке была пачка бумажных платков и глобус. Мама отвела его домой.

В школе одноклассники считали Туптена очень умным, точнее зубрилой и заучкой, как говорится у детей, поэтому дружить с ним никто не дружил. Никто не знал, что по вечерам Туптен и его школьная учительница английского играли музыку в лондонских заведениях. Туптен выступал как джазовый пианист, а его учительница, наряженная в красное платье, во все горло распевала знаменитые джазовые композиции, например «Девушку из Ипанемы» или «Летнюю пору». Туптену тогда было всего четырнадцать, но он притворился совершеннолетним: при-

лизывал волосы бриолином и надевал смокинг, чтобы казаться постарше. Дуэт планировал поступить со своей программой на круизные корабли. В школе о двойной жизни Туптена никто не знал.

Туптен поступил в Оксфордский университет, чтобы изучать английскую литературу, но в конце концов решил последовать за своей мечтой и податься в актеры. Он нашел агента в Лондоне, а тот отправлял его на различные прослушивания. Большая часть ролей, которые предлагали Туптену, была в фильмах, где в названии фигурировало слово «Будда»: «Пригородный Будда»<sup>1</sup>, «Маленький Будда» и так далее. Ни одной из ролей он не получил и решил в погоне за мечтой отправиться в Нью-Йорк. Как начинающий актер он вел очень бурную жизнь, но года через два переутомился и едва не стал жертвой сердечного приступа. Вот тут-то Туптен и получил некое откровение, точнее призыв, заставивший его пробудиться и пересмотреть всю свою жизнь.

Итак, в двадцать один год Туптен отправился в буддийский монастырь, чтобы прояснить мысли. Через четыре дня он уже поступил в монахи. Все, кто его знал, включая родителей юноши, были поражены до глубины души. Сначала Туптен год пробыл послушником, чтобы разобраться в себе. Он планировал через год вернуться в Нью-Йорк к прежней жизни, но так и не вернулся, а принял постриг и стал монахом навсегда.

Год спустя Туптен на девять месяцев отправился в строгое уединение, которое сопровождалось добровольными ограничениями в пище и питье. Пять месяцев из девяти он провел в полном молчании, медитируя по двенадцать часов в сутки. Позже Туптен отправился в еще более аскетичное отшельничество на уединенном острове близ берегов Шотландии, и отшельничество это длилось целых четыре года, из которых полгода он провел в молчании. Как он рассказывает, порой приходилось очень туго. Иногда, медитируя, он буквально цеплялся ногтями за подстилку, сражаясь с собственным разумом, со своими демонами. Так продолжалось два с половиной года. А потом вдруг свершилась перемена к лучшему, у Туптена все стало получаться, и он всецело отдался буддийским практикам. По его словам, он расслабился, подружился с собственным сознанием и теперь умеет поворачивать рубильник в мозгу, чтобы включить чувство мира и счастья.

Туптен прошел обучение у Аконга Тулку Ринпоче (это крупный авторитет среди буддийских лам), который возил ученика по всему миру и научил выступать перед большой аудиторией. Туптен преподает не только буддийскую философию. Он первым стал проводить занятия по осознанности в тюрьмах, больницах, школах, благотворительных учреждениях, университетах, центрах наркологической реабилитации, фирмах и компаниях – начал заниматься этим за двадцать лет до того, как подобные семинары и лекции вошли в моду. В те дни эти занятия всегда назывались медитацией, а под названием «осознанность» они фигурируют лишь в последний десяток лет. В своей преподавательской деятельности Туптен никому не навязывает религиозную сторону: он предлагает сосредоточиться на дыхании, теле и сострадании. Будучи монахом, он выступает и обучает бесплатно, но крупные компании жертвуют ему немалые суммы, которые он отдает на постройку центров для изучения медитации и осознанности, призванных помогать тысячам людей.

Не так давно кинокомпания «Дисней» предложила Туптену выступить консультантом на съемках фильма «Доктор Стрейндж» по знаменитому комиксу «Марвел», и в перерывах между дублями Туптен обучал осознанности Тильду Суинтон и Бенедикта Камбербэтча (обе кинозвезды и раньше занимались медитацией).

---

<sup>1</sup> «Пригородный Будда» (1993) – сериал, вышедший на телеканале BBC по книге Ханифа Курейши, с музыкой Дэвида Боуи; «Маленький Будда» (1993) – фильм Бернардо Бертолуччи, посвященный буддизму; часть ролей тибетских лам исполнили известные деятели современного буддизма, например Кхьенце Норбу.

Мы с Туптеном познакомились в Швеции на конференции. Он сразу же мне понравился, и теперь, когда у него занятия в Лондоне, он всегда останавливается у меня дома. Я называю его «мой освежитель воздуха» или «мой человек-пятновыводитель». Мы знаем, как рассмешить друг друга до колик.

## НЕЙРОЛОГ

Ашиш Ранпура – клинический врач-невролог и невролог. Он получил степень бакалавра в Йельском университете по специальности молекулярная нейробиология, затем защитил диплом по клинической медицине в Медицинском колледже штата Огайо и работал над диссертацией по когнитивной неврологии в Университетском колледже Лондона, где также преподавал исследовательскую статистику и методологию. Аш проводил исследования в Центре исследования аутизма и обучения аутистов в Калифорнийском университете в Сан-Диего, прежде чем вернуться в Йельский университет, где он закончил обучение по специальности практикующего невролога-консультанта. Как врач он постоянно видит пациентов с необычными расстройствами на грани между областью неврологии и психиатрии, и в его практике лечение самых разных случаев, от мозговых паразитов до истерического паралича. Аш опубликовал целый ряд научных работ на самые разные темы, от выращивания нейронов слюной на стекле и способности к счету у рыб – до предотвращения инфекционных заболеваний в Бангладеш и применении медицинских препаратов в лечении болезни Альцгеймера. (Про рыб я его, конечно, спросила, и Аш ответил, что считать они умеют, но только до восьми.)

Думаю, нет нужды говорить, что Аш – большой умница, и при знакомстве с ним его интеллект меня просто подавил. Теперь я узнала его получше и отчетливо вижу его недостатки – перечислять их слишком долго, но Аша я больше не боюсь. Биография его такова: он родился в городе Дейтоне, в штате Огайо, где, по его словам, родились и знаменитые воздухоплаватели братья Райт, а теперь там двадцать четыре кафе-блинных. Мама Аша родом из Индии, из Мезора, и в США приехала по рабочему контракту – она анестезиолог, а в сельской Америке квалифицированные врачи очень дороги. В больнице она познакомилась с отцом Аша, тоже анестезиологом по профессии (возможно, они даже познакомились в операционной – таковы мои подозрения). По словам Аша, мама всегда чрезмерно опекала его и даже ездила с ним на школьном автобусе до самой школы и провожала до дверей, если он шел к друзьям. Позже она пыталась помешать ему встречаться с девушками, надеясь женить сына по традиционным индийским обычаям сватовства и самой выбрать ему невесту. Эти надежды не оправдались.

Аш унаследовал блестящий интеллект от обоих родителей. В школе он учился только на «отлично». Сам он говорит так: «Если я получал четверку, по нашим азиатским понятиям это все равно что единица. От меня ждали только высших отметок и никак иначе».

Несмотря на образованность, мать Аша истово верила в знамения и приметы, говоря, например: «Кактус всегда зацветает перед приездом твоей сестры» или «Если птица прочиркала трижды, значит, за нами наблюдает твоя покойная бабушка». Аш шутливо описывает ее предчувствия как «смесь сентиментальной открытки и колдовства». Он считал, что эта смесь мистики и медицины совершенно нормальна.

С ранних лет Аш помнит, что родители постоянно говорили о том, как умрут. Когда ему было всего три, они требовали у него клятву, что сын никогда не отправит их в дом престарелых и не будет принимать «крайние меры», чтобы спасти их жизнь. Под крайними мерами подразумевались любые лекарства, кроме куркумы и теплого молока. Родители Аша повидали слишком много человеческих страданий в больницах и не хотели жить слишком долго и тратить попусту семейные деньги. Аш утверждает, что первые слова, которые он выучил, были «отключи аппарат» – имеются в виду системы жизнеобеспечения в реанимации.

Отец Аша скончался от внезапного сердечного приступа, так что вопрос об отключении аппарата возникнуть не успел. Тело его кремировали, а мать, всегда отличавшаяся экономно-

стью, отказалась от урны и сыпала прах в обыкновенную картонную коробку. Как-то раз она решила сжечь коробку вместе с прахом в яме для барбекю, поскольку все равно собиралась там что-то поджарить и развела огонь. Поскольку времени оказалось в обрез и к обеду должны были приехать ее сестры, она решила объединить стряпню и похороны и поджарила кукурузу на костре, где горела коробка с прахом мужа. Когда сестра Аша узнала, на чем жарили обед, она в ярости убежала из дома. Но мама Аша, возможно, в силу профессии врача, считала, что поступила практично.

Сейчас этой даме уже восемьдесят, недавно она получила научную степень по психиатрии и продолжает работать в больнице, причем несколько дней в неделю остается ночевать на работе.

Аш женат на Сюзен Элдеркин, преуспевающей романистке, с которой познакомился в Лондоне. У них есть сын, Кирилл, который, похоже, вырастет и станет гением.

## Глава 1 Эволюция



### Так что же это за штука – эволюция?

Позвольте прояснить кое-что насчет эволюции. В школе меня учили, что, когда люди эволюционировали как биологический вид, это означало, что мы непрерывно улучшались и у каждого поколения развивались все более продвинутые черты. Я обнаружила, что это всеобщее заблуждение. Эволюция вовсе не означает, что биологический вид улучшается – он лишь лучше приспосабливается к окружению, к среде, иногда очень дорогой ценой. То, что работает для нас в смысле выживания, может с тем же успехом работать и против нас. Яркий пример – прямохождение. Оно очень удобно для пеших прогулок, но одновременно у него есть недостаток – оно приносит боли в спине. Если бы люди не поднялись с четверенок, то чувствовали бы себя прекрасно, а остеопаты остались бы без работы.

Возможно, продолжительность жизни у современного человека увеличилась по сравнению с прошлым, но неясно, лучше ли мы живем или же предки сто лет назад жили лучше, чем мы сейчас.

### Что пошло не так?

Эволюция сделала большое дело – помогла нам приспособиться к переменам климата и коварству динозавров. Словом, ставим ей «отлично» за помощь в выживании, но она совсем не помогла нам осознать, зачем мы здесь, на планете Земля, с какой целью. Это чувство беспокойства, это неотступное ощущение, будто мы должны непременно отыскать смысл в жизни, делает нас – особенно экзистенциалистов – очень печальными и несчастными. Пока бабуины по-прежнему живут в свое удовольствие, мы рвем на себе те немногие волосы, которые у нас есть (в сравнении с бабуинами), пытаемся понять, почему нам недостаточно хорошо. Господи боже, мы возглавляем пищевую цепочку, отчего огорчаться? Даже кузнечики не страдают от низкой самооценки (по моим предположениям).

Мы способны справиться с опасностью, но, столкнувшись с завистью или сравнением не в нашу пользу, мы совершенно беспомощны. Эти эмоции не убьешь, как хищника; они – не физическое явление и, подавляя их, можно подавить самого себя до смерти. Когда мы попадаем в ловушку зависти, она разрастается в ярость, а ярость способна превратиться в болезнь, зависимость или, в конечном итоге, в психическое расстройство, особенно у детей.

Чудо чудное, что эволюция вообще сработала. Велики ли были шансы, что мы уцелеем до сегодняшнего дня, да еще с полным набором целых зубов? Насколько нам известно, ни одной другой планете подобное не удалось. Другие планеты не создали ни единой клетки чего-нибудь интересного, а мы уже успели продать 12 миллиардов гамбургеров «Макдональдса».

Астроном Фред Хойл писал: «Представить, что человек появился во Вселенной благодаря случайности – все равно что пытаться представить ураган, который несется по свалке и случайно собирает из мусора „Боинг-747“».

Мы мучаем себя мыслями о том, что находится за пределами нашего контроля, над чем мы не властны. Когда я это поняла, мне стало легче. Я не виновата в том, что я такая, как я есть, потому что я лишь игрок в лотерею ДНК. Эта мысль чудесно помогла мне от самоедства и самокритики. Моя маниакальная страсть к достижениям доходила до вредной привычки, и неважно, какие это были достижения. Например, мне страстно хотелось понравиться кому-нибудь на празднике, хотя, возможно, я видела этого человека в первый и последний раз, и он мне даже не нравился. Или я могла сказать: «Конечно же, я напишу книгу за три месяца» – и в итоге рисковала попасть в психиатрическую лечебницу из-за стресса. Теперь я знаю – это маниакальное стремление возникает у меня не потому, что я сознательно и намеренно хочу себя помучить; это не лично мое состояние, это состояние и болезнь всего человечества. Это наше наследство от первобытных людей, которым оно, как и нам, было нужно для выживания. Для этого необходимо стремиться к вознаграждениям. Ура! Мне не нужны проповеди психотерапевтов или священников – мне достаточно проповедей самой истории человечества.

## **Человеческие отношения**

Почему мы так суровы по отношению к самим себе, если на временной шкале эволюции человечество еще только младенец? Приведу два примера, которые наглядно доказывают, что мы как *Homo sapiens* еще в процессе развития и вовсе не достигли пределов возможного, как привыкли считать. Целых 98 % ДНК у нас общие с крупными приматами, а примерно 90 % – с мышами. Еще того хуже, около 30 % ДНК у нас общие... с дрожжами! Я слышала, что бывают футболки с надписью: «У вас 25 % ДНК общих с бананами. Смиритесь с этим».

А еще я недавно узнала, что ученые открыли некий сморщенный, похожий на мешочек организм, который состоял из одного лишь рта и не имел ануса (честное слово, я не сочиняю!), поэтому пища поступала и выходила из одного и того же отверстия. Организм назывался *Saccorhynchus coronarius*. Как выяснилось, он наш родственник, хотя и существовал 540 миллионов лет назад и уже давно вымер (ученые нашли окаменелость). Вот еще одна причина не зазнаваться.

Чарльз Дарвин писал: «Почему мысль, будучи мозговым явлением, чудеснее гравитации, материального явления? Причина лишь в нашей надменности, гордыне и восхищении собой».

## **Краткая история человечества**

Человечество началось с одноклеточной протоплазмы, которая лепилась к скале (душе-раздирающее было зрелище). В таком состоянии мы, будущие люди, пробыли миллионы лет, а затем развились и стали водорослями (не очень-то впечатляющий рывок). Позже мы прошли стадию мха (да, знаете, вы состоите в родстве с вон той плесенью, которой поросли лежалый

бутерброд и старый йогурт). Затем мы стали паразитами, после чего превратились в медуз, червей, бесчелюстных рыб, потом в акул (дельцы с Уолл-стрит остались на этой стадии). Период «рыбы, вышедшей на сушу», то есть амфибии, закончился, когда мы сменили плавники на лапы и выбрались из воды. После этого нас было уже не остановить. На стадии ранних млекопитающих мы слегка смахивали на хомячков и проводили время, путаясь под ногами у динозавров. Затем – бац, роковая случайность! – на Землю упал метеорит. Те из нас, кто уцелел, продолжали развиваться. Остальных раздавило.

Где-то 40–25 миллионов лет назад мы превратились из простых обезьян в орангутанов, а из них в шимпанзе. Примерно 6 миллионов лет назад мы освоили прямохождение и стали Номо, людьми.

Однако современным человеком разумным, *Homo sapiens*, мы были лишь последние 200 000 лет. Мы были и до сих пор остаемся высшим звеном развития эволюции. Это не означает, будто мы, современные люди, безупречны. Мы вовсе не расстались с прежней примитивной оснасткой: те давние, древние рептильные черты сохранились и живут у нас в мозгу. Поэтому на сегодняшний день любой человек, и вы, и я, отчасти дикарь, а отчасти гений. Древняя часть дала нам способность дышать, глотать, чихать, сгибаться, то есть основные умения. В первобытные времена книга «Ешь, молись, люби» никогда не стала бы бестселлером – тогда больше шансов было у книги «Ешь, совокупляйся, убивай».

Нашему мозгу млекопитающего 100 миллионов лет (что дает нам значительное богатство эмоций и способность привязываться). Примерно 200–500 тысяч лет назад область мозга, известная как неокортекс, или новая кора головного мозга, начала стремительно расти и подарила нам умение планировать, управлять собой, контролировать собственные импульсы и осознавать себя. С помощью этой более развитой и сложной части мозга мы научились говорить, пользоваться символами, решать задачи и воображать будущее. Но появились и минусы: мы начали беспокоиться и размышлять на тему «а что, если?», прокручивая в голове возможное развитие событий. И это не говоря о матери всех тревог – знании о собственной смертности. Немудрено, что при таком наборе человечество – очень нервная раса.

## Шаг вперед и два назад

Судя по всему, говоря терминами эволюции, каждый раз, когда мы делаем шаг вперед, в чем-то мы совершаем несколько шагов назад. Эти эволюционные заминки происходят не только с людьми, но и со всеми живыми существами. С моей точки зрения, хуже всего пришлось бедняге жирафу. У него не развились когти, острые зубы или прочный панцирь, поэтому жирафу требовалась какая-то черта, которая спасла бы его как вид от исчезновения. Такой чертой стала удивительно длинная шея. Теперь жираф мог есть листья с верхушек деревьев, куда не дотягивались другие животные. Это был шаг вперед. А шаг назад заключался в том, что, если обладатель такой длинной шеи падал, ему было уже не подняться.

Таких «сомнительных сделок» в истории эволюции было бесчисленное множество. Например, миллионы лет назад, когда тропические леса исчезли из-за сдвигов земной коры, в Восточной Африке сформировалась Африканская геологическая платформа и обезьяны обнаружили, что остались без привычных им деревьев. Поскольку теперь они жили без джунглей, у них отпала необходимость перелезть с ветки на ветку и... оп-па! Появилось прямоходящее двуногое существо. Подозреваю, кто-то из обезьян решил, что на двух ногах ходить лучше, чем на четырех. Теперь, когда руки у нас освободились, мы получили возможность изготавливать орудия и (что еще важнее) украшения, а также преодолевать пешком большие расстояния. Мы были вынуждены ходить много и быстро, потому что жаркий климат заставлял нас ходить по земле так, чтобы не обжечь ноги.

Еще один огромный подвох прямохождения заключался в том, что отныне роды давались женщинам трудно и болезненно (лично я не заметила, ну да ладно). Когда дамы еще передвигались на четвереньках, рожать было легче, но, когда они встали на две ноги, таз сделался уже, поэтому вытуживать наружу ребенка больнее, чем пасовать мяч в пляжном волейболе.

Повторю еще раз: теперь, когда я знаю, что мой мозг принимает решения, которые я сама не осознаю, мне легче удерживаться от неправильных решений, которые принесут мне лишь неприятности. Но часть проблемы в том, что разные области мозга не действуют заодно.

### **Хорошие времена: когда мы все были в одной лодке**

Когда человечество было еще молодой расой, жизнь была прекрасна – если не считать угрозы быть съеденным хищниками или замерзнуть в Ледниковый период. В обезьянью эпоху мы жили племенами, в которые входило от тридцати до полусотни человек, причем большинство состояло в родстве или как минимум хорошо знало друг друга. В племени обычно царила дружелюбная обстановка. В таком окружении можно было доверять друг другу, потому что почти у всех членов племени были общие гены. Конечно, была и обратная сторона: такое близкое родство неминуемо приводило к близкородственному скрещиванию, и дети нередко рождались уродцами – то анацефалами с половинкой черепа, то с перепонками между пальцев на ногах.

То были прекрасные времена охоты и собирательства, и они продолжались много тысяч лет. Мужчины выполняли грязную работу: вооружившись копьями, охотились на будущий обед. Женщины собирали ягоды и чистили коренья (это было задолго до феминизма, сами понимаете). Никто не жаловался, главным образом потому, что в те времена мы еще не умели говорить; язык еще не был изобретен. Если мужчина хотел завести отношения с женщиной, он совершал налет на соседнее племя, притаскивал даму из соседнего племени в свою пещеру за волосы, совокуплялся с ней и, скорее всего, больше о ней не вспоминал и визиты не наносил. В общем, времена были не очень романтичные, и день святого Валентина еще не придумали.

Для любителей животных спешу сообщить, что средняя численность человеческого племени – 30–50 особей – это также и средняя численность стаи шимпанзе. При таком количестве особей все успевают почесать друг друга и поискать в шерсти насекомых, а это очень важно для укрепления отношений. Никто не оставлен без внимания, никто не чувствует себя обиженным и обойденным. Если популяция шимпанзе в стае возрастала до сотни, начинались ссоры и порядок жизни нарушался.

Между тем у нас, людей, племена разрастались до 150 человек, и в них все равно сохранялся мир и доверие. Если кому-то было плохо, соплеменники приходили к нему с цветами и высеченными на камне открытками «Поправляйся скорее!». Это были те же самые поглаживания и почесывания, но в другой форме.

Сто пятьдесят человек – было и до сих пор остается идеальным числом для успешного семейного бизнеса, социальной сети, городского совета, военного подразделения и гарема. Все знакомы между собой, пусть и не близко; незнакомцев нет, значит, нет и потребности в рангах и законах.

У всех нас была какая-то работа: кто-то собирал, кто-то чистил (в наши дни – жесткий диск компьютера, а в первобытные времена – коренья). Никто не страдал от неудовлетворенности своей ролью в жизни и, если вы не были богаты, стройны, умны и не были кинозвездой, то все равно не ощущали себя жабой.

Никто не смеялся над вами за то, что у вас торчат зубы, потому что они торчали у всех. Никто не страдал от низкой самооценки. Самооценку в те благословенные времена еще не изобрели.

## **Ранг и статус: рождение зависти**

В один прекрасный день в ходе борьбы за пищу, территорию и сексуальных партнеров мы начали ранжировать друг друга, сравнивая себя с другими. Мы вдруг осознали, кто слабейший, а кто самый популярный. Так развились чувства стыда, низкой самооценки и самокритики у тех, кто обнаружил у себя самый низкий статус в племени.

С тех пор идея о всеобщем равенстве зачахла. Теперь, чтобы выжить в сообществе, люди ощущали необходимость привнести в племя нечто особенное, что-то, что сделает их выдающимися. Антропологи нашли этому подтверждение, когда при раскопках обнаружили останки женщин, которые жили тысячи лет назад. В обнаруженных индивидуальных захоронениях были погребены женщины в украшениях. А женщины в общих могилах были без украшений. Есть и данные, которые доказывают, что более сильный и смекалистый мужчина, как правило, оказывался первым в пищевой цепочке, его лучше кормили. То же самое касалось и женщин с самыми широкими бедрами, пригодными для вынашивания детей (не то что в нынешние времена, когда надо выглядеть как палка). Итак, распределение по рангам началось из-за потребности выделиться из общей массы. Я практически уверена, что так появились комики, и по той же причине они существуют по сей день. Если у тебя не было мускулов или широких детородных бедер, тебя могли бросить хищникам на закуску, поэтому некоторые нервные люди в племени начали корчить смешные гримасы или притворяться, будто поскользнулись на банановой кожуре, а всех остальных это смешило. Вероятно, такой прием сработал, потому что с тех самых пор мастера корчить рожи и притворно шлепнуться наземь получают свой кусок от общего пирога. В первобытном племени, если вам было нечего принести на общественный стол, вы не выживали. Тогда, как и сейчас, статус означал выживание. Альфа-самцы, привлекательные молодые женщины, обладатели высокого интеллекта и несколько комиков до сих пор возглавляют пищевую цепочку.

Еще одна причина, по которой комики внезапно поднялись на вершины общества, когда племена увеличились в размерах, была вот такая: комики использовали ритуалы, музыку и комедию, чтобы объединить племя. Как выяснилось, музыка и смех активизируют те же эндорфины, что и почесывание и поглаживание у обезьян. Даже у человекообразных обезьян общее веселье и смех заменяют почесывание, а кроме того, обезьяны сохраняли банановые шкурки, чтобы исполнять смешные трюки. Быстрые выдохи, которые вы проделываете, когда вас кто-то смешит, освобождают легкие, утомляют вас и заставляют глотать воздух. Эта нагрузка на мышцы груди заставляет вырабатываться эндорфины, а они заразны. Если обезьяна случайно врезалась в дерево и падала, все соплеменники валялись от хохота и общий смех заставлял их испытывать блаженство.

## **Сельское хозяйство**

(Да, я знаю, это не самый притягательный предмет из всех, которые я затрагиваю.) Так закончились хорошие времена и началась цивилизация, и это была еще одна сделка со своими плюсами и минусами.

К концу последнего Ледникового периода, примерно 12 тысяч лет назад, племена стали расти и переходить к оседлому образу жизни, превращаясь в деревни. Охота и собирательство закончились, началось сельское хозяйство: люди жили на одном месте, чтобы вырастить пищу, запасы которой пополняли на следующий год. Люди строили ограды, чтобы защититься от вторжения чужаков, и заявляли, что эта огороженная территория – их собственность. Так родилась идея «я» и «мое». Они строили дома для безопасности, чтобы защититься от грабителей, и с тех самых пор сосредоточились на себе. Они начали накапливать различное

«добро» (мебель, животных, возможно, украшения), которое очень высоко ценили и защищали до смерти. Нападения и грабеж представляли собой большую проблему, которая существовала следующие пять тысяч лет. В конечном итоге появилась элита, некая группа, которая накопила больше, чем остальные члены племени, потому что подавляла их, отбирая у крестьян пищу и, что еще хуже, облагая их налогами. На тот момент 90 % населения были крестьянами, которые трудились, обрабатывая землю, а оставшиеся 10 % жили на шее у крестьянства. Общество, разделенное на «мы» и «они», сформировалось по-настоящему, без шуток.

Затем люди изобрели более эффективный транспорт, что позволило им строить деревни, которые превращались в городки и города, а потом и целые королевства. Проблема заключалась в том, что люди миллионы лет жили и развивались маленькими племенами, и, когда в эпоху сельскохозяйственной революции начался рост империй, он был таким стремительным, что люди не успевали научиться массовому сотрудничеству и согласию – эти умения не развиваются в таком быстром темпе. Возможно, именно поэтому в наши дни у нас такой перекосяк в сознании: нам когда-то не хватило времени приспособиться к стремительным изменениям и развитию. Кто-то считает, что сельскохозяйственная революция поставила человечество на путь прогресса, другие утверждают, что этот путь вел к гибели. Если бы мы тогда научились сотрудничать друг с другом, договариваться, находить компромиссы, то в наши дни были бы гораздо счастливее и лучше приспособлены к жизни.

### **История продолжается...**

После этого каждая последующая историческая эпоха имела дело с сильным приростом населения, а с ним приходили насилие и грабеж. Во время греко-римской эпохи люди винили в своих несчастьях богов – во всем, от бури или грозы до ожога, полученного при омовении в римских банях-термах. Выпил слишком много – виноват Бахус, бог виноделия, это он тебя заставил. Влюбляешься не в того кавалера – так это Венера подослала своего нагого сынишку Купидона, и он сразил тебя стрелой в сердце, а сам ты ни при чем.

Мой муж Эд, видимо, в душе тоже древний римлянин: он никогда не считает, что виноват в своих поступках. Он все время ударяется о притолоки и жалуется, что в его автомобиль врезаются машины, а потом винит в этом низкие притолоки и водителей-неумех. Он не желает верить, что виноват сам: вовремя не пригнулся или не умеет водить как следует.

### **Иисус**

Наступила эра после рождения Христа. Христос явился и сообщил нам: Он знает, как поступать, а мы – нет. Мы все земная грязь и грешники от рождения, но, если признаем, какие мы плохие, то попадем в Рай и Он нас простит, так уж и быть.

Евреи тоже чувствуют, что сделали что-то не то, но обычно винят в этом кого-нибудь другого. У них уйма праздников, когда они отмечают, как их кто-то обидел в стародавние времена. Они празднуют Хануку, потому что им пришлось без предупреждения покинуть Египет. Их выставили вон так быстро, что они не успели вырастить урожай хлеба (но, по-моему, маца вкуснее хлеба, так что проблем не вижу). В Пасху (Песах) они верят, что их кто-то ограбил, поэтому едят редис и другую горькую пищу, чтобы напомнить себе о горечи обиды (можно подумать, евреи когда-нибудь забывают обиды!).

Позже, когда появились короли и королевства, люди перестали сомневаться, правильное ли место занимают на иерархической лестнице, учрежденной Господом Богом. Вишенкой на торте был король, слоем взбитых сливок – его двор, дальше следовало остальное общество, а уж в самом низу, в качестве корки, располагалось крестьянство. Крестьяне знали, в чем их удел: копаться в грязи, выращивая урожай, или косить сено. Никто из крестьян не страдал от

низкой самооценки, потому что они знали: они низшие из низших, и шанса подняться выше у них нет. Сознание того, что ниже падать некуда, приносит некоторое удовлетворение.

### **В игру вступает доктор Фрейд**

Затем на сцену вышел доктор Зигмунд Фрейд и провозгласил: мы сами во всем виноваты и должны платить таким, как он, чтобы специалисты вытащили наружу наше подсознание и дикие, первобытные склонности. Фрейд был первым, кто назвал первопричиной человеческих проблем потаенные глубины подсознания, которые и по сей день никто не смог обнаружить. Но мы все твердо верим, что они где-то там, в глубине, и они определенно есть. Что-то вроде черной дыры в душе у каждого.

Управлять собой и обрести душевный покой можно было только при условии, что ты платил гору денег и годами лежал на кушетке у психоаналитика, изливая на него свой поток сознания, а он сидел и строчил заметки. Беда была в том, что, как выяснилось, во всем виноваты мы и только мы, а никакой не Зевс. И не Иисус. Только мы сами. Евреи были правы – мы все виноваты.

А теперь перейдем к двадцать первому веку, веку «я», где все сводится к этому самому «я». Слово «индивидуализм» впервые дебютировало на сцене в Америке 1960-х годов, и началась культура нарциссизма. То, страдаем ли мы, целиком зависит от нашей вовлеченности: постоянного ощущения, что ты чего-то недополучил и требуешь еще и еще и прямо сейчас.

Мы верим, что сами отвечаем за свою судьбу. В юности мне говорили, что я вольна взобраться на любую гору, пересечь любую реку, пройти под радугой... ну, эту песенку все знают. До чего же это был ошибочный совет! Карабкаться и переплывать можно сколько угодно, но так мечту не найдешь. Если верить во всю эту сентиментальную чепуху из мюзиклов, только и заработаешь, что израненное сердце... и гастрит на нервной почве.

В наши дни торжествует концепция «каждый сам за себя», и именно поэтому мы так неудовлетворены. Постоянно ищем, кого бы обвинить в том, что мы несчастливы, а потому постоянно придираемся к людям с другим цветом кожи, вероисповеданием или этническим происхождением. Мы напрочь утратили чувство общности, а именно оно удерживало нас вместе. Только объединившись, люди процветают.

### **Плюсы и минусы современности**

Не хочу портить всем настроение и омрачать картину процветания человеческой расы, но, если говорить о плюсах и минусах современности, то минусы явно перевешивают. В наши дни от переедания умирает больше людей, чем от голода. В 2010 году недостаток питания и голод убили 1 миллион людей, а ожирение – 3 миллиона. И будут новые жертвы, потому что соли в рационе современного человека слишком много. Самоубийц больше, чем жертв, которые гибнут от рук военных, террористов и преступников, вместе взятых. Мы, люди, стали для себя самой большой опасностью. Мы до сих пор никак не поймем, что нет пределов жажде накопить побольше «барахла», потому что, сколько ни получай, мы все равно его потеряем: оно проржавеет, обветшает и рассыплется, как и мы сами когда-нибудь, когда придет наш срок. Мы забываем, что биоразлагаемы. Нам так плохо, потому что мы хотим еще и еще.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.