

УДК 159.9  
ББК 88.52  
У97

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

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

**Ruby Wax**  
**HOW TO BE HUMAN:**  
**The Manual**

**Уэкс, Руби.**

У97 Счастливые люди правильно шевелят мозгами. Прикольная, но очень полезная книга о сексе, теле, мыслях и эволюции / Руби Уэкс. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 304 с. — (Новая Эра).

ISBN 978-5-17-114423-4

Этой книгой восхищаются Нил Гейман и Стивен Фрай. Итак, встретились однажды 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!

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)

[instagram.com/prime.ast](https://instagram.com/prime.ast)

[facebook.com/praim.ast](https://facebook.com/praim.ast)



ISBN 978-0241294727 (англ.)

ISBN 978-5-17-114423-4

© Ruby Wax, 2018

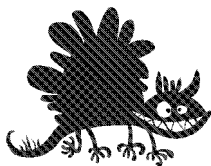
© Полищук В.,  
перевод на русский язык, 2018

© Bobb Klissourski, Shutterstock,  
иллюстрации, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2019

# Оглавление

Монах, невролог и я .....	5
Предисловие.....	6
Глава 1. ЭВОЛЮЦИЯ .....	19
Глава 2. МЫСЛИ .....	37
Глава 3. ЭМОЦИИ.....	59
Глава 4. ТЕЛО .....	79
Глава 5. СОСТРАДАНИЕ .....	97
Глава 6. ОТНОШЕНИЯ .....	117
Глава 7. СЕКС .....	141
Глава 8. ДЕТИ .....	143
Глава 9. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ .....	175
Глава 10. БУДУЩЕЕ .....	191
Глава 11. УПРАЖНЕНИЯ НА ОСОЗНАННОСТЬ .....	211
Глава 12. ПРОЩЕНИЕ .....	273
Заключение .....	300
Благодарности .....	302





# 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. Всю 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 предлогов 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 слегаю 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 неврологом и с буддийским монахом, и оба они помогли найти ответы на некоторые 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 лиде-

ров. 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, счи-



тает, что тело — это такая надоевшая кожаная штуковина, 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 brutальным 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 физиче-

ские, 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 Джози 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 вече-

рам 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 притворялся совершеннолетним: прилизывал 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»\*, «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.

---

\* «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.

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.