

УДК 159.92  
ББК 88.52  
У97

Ruby Wax

SANE NEW WORLD

Copyright © 2013 by Ruby Wax  
Originally published in Great Britain by Hodder & Stoughton in 2013

**Уэкс, Руби.**

У97      Укроти свой мозг! Как забыть на стресс и стать счастливым в нашем безумном мире / Руби Уэкс. — Москва : Эксмо, 2019. — 352 с. — (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-04-095016-4

В своей книге Руби Уэкс — сценарист и телеведущая, получившая степень магистра когнитивной психологии в Оксфорде — интересно и доступно объясняет, как мозг делает из нас безумных невротиков и что с этим делать. Нами управляет множество факторов — внешние обстоятельства, гормоны, гены, — но благодаря простым техникам и упражнениям мы способны укротить свой беспокойный разум, вернуть контроль над собственными мыслями и наслаждаться жизнью без драм и стресса!

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-095016-4

© Рябина Ю.В., перевод, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПСИХОЛОГИЯ. САМ СЕБЕ КОУЧ

**Руби Уэкс**

**УКРОТИ СВОЙ МОЗГ!**

**КАК ЗАБИТЬ НА СТРЕСС И СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ В НАШЕМ БЕЗУМНОМ МИРЕ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *К. Свешникова*  
Художественный редактор *Г. Булгакова*

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-дүкен** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 01.10.2018. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,53.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-095016-4



9 785040 950164 >



В электронном виде книги доступны на всех устройствах  
Получить книгу: [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:  
ООО «ТД «Эксмо», 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*  
**international@eksmo-sale.ru**

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.  
E-mail: [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)

Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел.:/факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**В Санкт-Петербурге:** в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.  
Тел.: +7(812)601-0-601. [www.bookvoed.ru](http://www.bookvoed.ru)

*Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:*  
**Москва.** ООО «Торговый Дом «Эксмо». Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**Нижний Новгород.** Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,  
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Санкт-Петербург.** ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,  
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Екатеринбург.** Филиал ООО «Издательство Эксмо» в г. Екатеринбург. Адрес: 620024,  
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).  
E-mail: [petrova.ea@ekat.eksmo.ru](mailto:petrova.ea@ekat.eksmo.ru)

**Самара.** Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре.

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».

Телефон: +7(846)207-55-50. E-mail: [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Ростов-на-Дону.** Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.

Режим работы: с 9-00 до 19-00. E-mail: [rostov.mag@rnd.eksmo.ru](mailto:rostov.mag@rnd.eksmo.ru)

**Новосибирск.** Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске. Адрес: 630015,  
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Хабаровск.** Обособленное подразделение в г. Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск,  
пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120. E-mail: [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Тюмень.** Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени.

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.

Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алебашевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).

Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98. E-mail: [eksmo-tumen@mail.ru](mailto:eksmo-tumen@mail.ru)

**Краснодар.** ООО «Издательство «Эксмо» Обособленное подразделение в г. Краснодаре

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре

Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01(02),

**Республика Беларусь.** ООО «ЭКСМО АСТ Сид энд Сид». Центр оптово-розничных продаж

Cash&Carry в г.Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск,

пр-т Жукова, д. 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto». Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92.

Режим работы: с 10-00 до 22-00. E-mail: [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан.** РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровскийого, д. 3 «А».

Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91, 92). E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

ЭКСМО.RU  
новинки издательства



*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 заикливаясь на прошлом и будущем
- Почему о многозадачности надо забыть
- Существуют ли «нормальные люди» на самом деле



*Посвящается Эду, Максу,  
Марине и Мэдди*

# 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 четверых 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 обливало 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.

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 самокопаний, магистратуры по осознанности, постуниверситетского 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 должны 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. пер.*).

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 управляется 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