

# Быть собой

**Автор:**

[Руби Уэкс](#)

Быть собой

Руби Уэкс

МИФ Саморазвитие

Как не превратиться в несчастную, равнодушную ко всему машину, автоматически выполняющую поставленные перед ней задачи, пока жизнь проходит мимо? Руби Уэкс предлагает решение для многих современных проблем – осознанность, или умение замечать собственные мысли и чувства, чтобы проживать каждую минуту.

Эта остроумная, мудрая и понятная книга рассказывает, как и почему обычные люди могут изменить свою жизнь к лучшему. В ней собраны советы для родителей, детей, подростков, а также приводится шестинедельный курс по развитию осознанности.

Для всех, кто стремится сделать свою жизнь здоровее и счастливее.

На русском языке публикуется впервые.

Руби Уэкс

Быть собой

Руководство по осознанности для тех, кто на грани

Информация от издательства

Научный редактор Татьяна Лапшина

Издано с разрешения The Peters, Fraser & Dunlop Group Ltd. и The Van Lear Agency LLC

Книга рекомендована к изданию Анастасией Ивановой и Аланом Кабисовым

Все права защищены.

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

This edition is published by arrangement with The Peters Fraser and Dunlop Group Ltd and The Van Lear Agency LLC.

© Ruby Wax, 2016

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

\* \* \*

Я хочу поблагодарить Мэдди, Макса и Марину Бай, Марка Уильямса и меня.

О да, и моего мужа, Эда, хотя мне хотелось, чтобы все имена начинались на М.

А также моего редактора Джоану Боуэн (это окончательно испортило мою идею)

## Предисловие

### Кто такая Руби Уэкс?

Для читателей, не имеющих представления, кто я такая, вот краткая история моей жизни до настоящего момента...

Я не собираюсь обвинять в моей депрессии родителей (точка в дискуссии о роли воспитания и природных факторов все еще не поставлена), но, когда вы немного узнаете о них, вы поймете, что у меня даже не было шанса. Родители бежали из Австрии, и, если бы не их поспешность, я бы сейчас не писала эти строки, потому что попросту не появилась бы на свет, – вы бы перелистывали пустые страницы. К счастью, мой род насчитывает много поколений евреев, которым было не привыкать скитаться из страны в страну, взвалив на спину любимую бабулю и кофейный столик. В ту же минуту, когда наш народ разбивал лагерь, приходилось снова сниматься с места и куда-то бежать. Я унаследовала этот синдром вечного скитальца: всегда в пути, в поисках безопасности, в тщетных попытках обрести дом.

Когда родители ступили на благословенную американскую землю, отец основал империю по производству оболочки для колбасных изделий и стал известен как Чикагский Король Колбасной Оболочки. Он наводил ужас на всех, особенно на домашних животных, имеющих хотя бы отдаленное родство со свиньей. Если не вдаваться в подробности, колбасную оболочку получают из свиных кишок, а затем набивают фаршем для изготовления колбасного изделия. Мне предстояло унаследовать семейную империю, но я вежливо отказалась.

Моя мать панически боялась грязи, а потому большую часть своей жизни провела на коленях, выслеживая комья пыли. Ее представления о методах воспитания детей основывались, вероятно, на сказках братьев Гримм, в которых детей запекали в форме для пирога за то, что они не вымыли руки перед едой, предварительно оттяпав им пальцы. Если мои родители заинтересовали вас настолько, что вы захотели узнать подробнее, например, как мать выслеживала

крошки на огромных пространствах, в этом вам поможет моя первая книга *How Do You Want Me?* («Какой, по-вашему, мне нужно быть?»).

Следуя народной мудрости, мои родители не жалели розог, но дитя все-таки испортили. Всякий раз, когда меня наказывали, я мысленно подсчитывала, какую компенсацию за каждую нанесенную мне моральную травму я с них потребую, когда вырасту. Сумма выросла внушительная. Моральный ущерб так и не был возмещен, зато родители ежегодно отправляли меня в летний лагерь и оплатили процедуру по выравниванию зубов. Я подумала, что это мило с их стороны, и снизила размер компенсации.

Каждое лето два месяца я была счастлива и развивала в себе соревновательный дух – от метания дротиков до экстремальной гребли на каноэ. Нас проинструктировали, что, если мы проигрываем, не зазорно воспользоваться пистолетом. Лагерь назывался «Кэмп Агавак», что в переводе с языка индейцев, скорее всего, означало «бей в самое уязвимое место». Суть наших занятий сводилась к следующему: победить соперника любой ценой. Цель оправдывает средства! Главное не участие, а победа!

Тем временем в старшей школе я была центральным объектом насмешек в классе. Меня ласково звали «Бивень», так как мои зубы весьма напоминали эту часть моржа или слона. Мне пришлось на протяжении десяти лет носить брекетy, чтобы мои передние зубы вернулись в тот же часовой пояс, что и остальной организм. Нужно ли говорить, что «прелестный ребенок» – это не обо мне. Да, знаю, глядя на меня сейчас, в это трудно поверить.

Теперь о том, как я стала выступать на сцене. Успех пришел не сразу. В старшей школе мне дали роль земляного червя в пьесе «Хелло, Долли!». (Роль была не очень большая.) Не имея ни опыта, ни таланта, я переехала в Лондон в полной уверенности, что мир на пороге рождения великой актрисы. Я жила в крохотной съемной комнатухе первые десять лет. Комната выглядела так, словно у предыдущего жильца открылось обильное кровотечение. Кроме того, она не отапливалась, так что морозными зимами моей единственной надеждой на выживание был фен. Не осталось ни одной театральной школы, в которую я бы не пыталась поступить. Я стабильно получала отказы, несмотря на то что блестяще (по моему мнению) исполняла роль Джульетты в картонном чепце, который сделала собственноручно. (Никогда и никому не советую: пройти в нем через дверной проем, не свернув шею, практически невозможно.)

Немного сокращу рассказ... В конце концов благодаря исключительно своей напористости я попала в Королевскую шекспировскую труппу. Исключительно благодаря своей напористости я сделала карьеру на телевидении, где проработала 25 лет. Исключительно благодаря своей напористости я вышла замуж и создала семью. Исключительно благодаря своей напористости я загнала себя так, что семь лет назад психологически сломалась, эмоционально выгорела и со свистом полетела вниз со скалы здравого смысла. Меня поместили в соответствующее лечебное учреждение, и несколько месяцев я просто просидела на стуле, испытывая настоящий ужас при мысли о том, чтобы подняться. Я страдала от депрессии всю свою сознательную жизнь, но этот эпизод превратился в кульминацию.

Озарением для меня стало осознание того факта, что я всегда использовала свой успех как ширму, за которой прятала хаос внутри себя. Я создала иллюзию, как вырезанные из картона фигуры девушек-танцовщиц в Вегасе. У меня была оболочка, под которой скрывалась пустота. Я заметила, что известность – фантастическое лекарство от неблагоприятного детства. Тем не менее после этой глубочайшей из самых глубоких депрессий я подумала, что пора порвать с шоу-бизнесом и двигаться дальше. Это было умным решением, так как я в любом случае теряла популярность. (Я поняла, что моя звезда заходит, когда вдруг обнаружила себя перерезающей красную ленточку на открытии кофейни Costa в аэропорту Хитроу. В третьем терминале.)

Я решила, что самое время собрать себя заново и, пока я этим занимаюсь, выяснить, кто именно сидел у меня в голове все эти годы. Снова сокращу рассказ... Я начала изучать когнитивную психотерапию на основе осознанности. А так как я ничего не делаю наполовину, я занялась этим в Оксфордском университете и получила степень магистра. Кстати, пока не забыла, я упоминала, что в этом году меня наградили орденом Британской империи? Так что, возможно, оно того стоило... Хотя все-таки нет.

Руководство по осознанности для тех, кто на грани

«Что она хочет сказать этим названием?», «Почему она выбрала эту тему?», «Как думаете, сколько ей заплатили за то, чтобы она написала эту книгу?», «Неужели эту книгу кто-то купит?», «Сколько, она сказала, ей сейчас лет?», «Никогда не любил ее ТВ-шоу».

Это лишь некоторые комментарии от людей, прочитавших мою последнюю книгу «Укроти свой мозг!»[1 - Уэкс Р. Укроти свой мозг! Как забить на стресс и стать счастливым в нашем безумном мире. М.: Эксмо, 2019. Здесь и далее прим. перев., если не указано иное.]. Позвольте мне ответить на первый вопрос: что я хочу сказать этим названием?

В нейронауке принят термин «застрять в состоянии нервного истощения», на английском – frazzle. Он означает, что у человека в подобном состоянии хронический стресс перегружает нервную систему, «топит» ее в кортизоле и адреналине. Его внимание сфокусировано на том, что его беспокоит, а не на работе, которой необходимо заняться в настоящий момент. Это может привести к эмоциональному выгоранию. (Готова поклясться: я не знала, что это официально принятый термин, когда придумывала название для этой книги – A Mindfulness Guide for the FRAZZLED, – это только подтверждает наличие у меня выдающегося природного ума и прозорливости.)

Второй вопрос: почему я выбрала эту тему? Знаете, территорию нервного истощения я изучила как свои пять пальцев, так как провела там большую часть своей осознанной жизни (и какую-то часть неосознанной тоже). Я чувствую себя профессиональным гидом-проводником по ней и могу указать на некоторые из наиболее опасных топей, где неосторожного путника моментально затянут растерянность и неверие в себя. Вам может стать легче, если вы поймете, что не одиноки. Я пришла к выводу, что все мы в одной связке: многие уже давно бродят по этой территории, и все мы пытаемся найти тропинку, которая нас оттуда выведет. Я решила, что вместо того, чтобы терять время на пустые жалобы или искать причины своего смятения во внешнем мире, нам стоит научиться лавировать между этими опасными скалами неуверенности и неопределенности. В этой книге я дам вам несколько советов, как добраться до тех мест, где вы сможете устроить привал, отдохнуть и зарядиться энергией.

## МОЯ ИСТОРИЯ

Ноябрь. Я в отеле «Ритц-Карлтон» в Лондоне. В голове туман – плотная серая пелена. Я понятия не имею, почему участвую в этом мероприятии и даже как я там оказалась. Я интересуюсь, на что собирают пожертвования. Крупная женщина с заметными усиками над верхней губой и в кардигане, на котором виднеются клочья кошачьей шерсти, просвещает меня: «На спасение тупиков[2 -

Тупик, или атлантический тупик (лат. *Fratercula arctica*), – вид морских птиц, обитающих на побережьях Атлантического и Северного Ледовитого океанов, занесен в Красную книгу.]». Оказывается, она – один из организаторов этого мероприятия, и чуть позже она с сильным шотландским акцентом произносит проникновенную речь о том, как тяжело живется тупикам на Оркнейских островах[3 - Оркнейские острова – архипелаг на северо-востоке от Шотландии, состоящий из более чем 70 островов, на границе Северного моря и Атлантического океана.] из-за сильных ветров: даже когда им удается отложить яйцо (одно), все их усилия направлены на то, чтобы его не сдуло ветром. Ни слова о глобальном потеплении, просто птицам сложно гнездиться на островах.

Мир уходит под воду из-за таяния ледников, а я сижу и слушаю про проблемы тупиков. Я едва сдерживаюсь, чтобы не заорать во весь голос: «Почему бы вам не переселить их всем скопом в Майами?» И больше никаких проблем.

Этот туман накрывал меня каждые три-пять лет, а затем накатывала депрессия. Тогда у этого явления не было официального названия. Считалось, что у меня «случился приступ», или, как говорили мои родители, «бзик напал». Например, когда «бзик напал», скажем, на мою мать, она начинала мыть потолок мокрой тряпкой. Я никогда не знала заранее, когда меня переключит, но заканчивалось все, как правило, тем, что я оказывалась на мероприятиях типа «Спасти тупиков». Думаю, я разводила лихорадочную деятельность, чтобы показать всему миру, а заодно и самой себе, что со мной все в порядке и я веду себя как нормальные люди. Я изо всех сил старалась не подать вида, что лишилась рассудка. Это было все равно что лечить пластырем опухоль.

В другой раз, вскоре после мероприятия в «Ритц-Карлтоне», я обнаружила, что собираюсь погрузиться с аквалангом в районе Брайтонского пирса в рамках моей дайверской лицензии. Я посинела от холода, зубы выстукивали ритмичную дробь, к моему поясу прицепили дополнительный вес... А затем я опустилась на девять метров по прямой и мой взгляд упал на продуктовую тележку и резиновый шлепанец. И где же неопикуемой красоты рифы? Где пугливые стайки разноцветных рыб? Кажется, это все видят другие, а на мою долю выпадают только тележки да одинокие шлепанцы...

Теперь немного о том, как я пришла к изучению когнитивной психотерапии на основе осознанности. Единственная причина – повторяю еще раз, единственная причина – в том, что имеются веские научные доказательства, что этот метод

терапии лучше всего справляется с целым винегретом физических и психических расстройств.

Я обратилась к научному подходу, потому что до этого мои карманы долгое время очищали психологические мероприятия всех мастей: от безобидных классических сеансов психотерапии (где я столько раз рассказывала о своем детстве и своих отношениях с родителями, что превратила весь процесс в полноценное шоу одного актера) до альтернативных методов (например, я в течение трех дней колотила подушку бейсбольной битой, называя ее при этом «отцом», после чего устроила ей пышные похороны с закапыванием и последующим оплакиванием). Стыдно признаться, я попробовала даже технику «повторного рождения»[4 - Техника «повторного рождения» (англ. rebirthing) – дыхательная психотехника, созданная в начале 1970-х гг. в США, имитирующая процесс рождения с целью освобождения от родовой травмы.]: меня погрузили в большую ванну, снабдив трубкой для дыхания, а затем начали вытягивать из нее за щиколотки (ощущения были примерно такими же, как при рождении в первый раз). Не буду описывать весь свой опыт, только скажу, что я умудрилась оказаться на приеме у медиума – женщины, облаченной в средневековый балахон и утверждавшей, что у нее налажен канал связи с Мерлином. Ее акцент выдавал в ней уроженку Сан-Диего, хотя она не забывала щедро приправлять свою речь словечками типа «ты еси» и «милорд». Ее муж, в коротком приталенном жилете, обтягивающем трико и шутовском колпаке с колокольчиками, исполнял обязанности слуги и подавал нам медовуху. (Я могла бы продолжать, моих историй хватит на отдельную книгу.) Можете считать меня сумасшедшей, но после всего этого я решила, что лучше мне обратиться к официальной науке.

Итак, после последнего приступа депрессии, случившегося семь лет назад, я пообещала себе, что найду управу на собственный неуправляемый мозг, и начала действовать. Поглощенная этой идеей, я переключилась в режим исследователя и стала читать все научные журналы и работы по теме. И вот что мне удалось выяснить. Когда речь идет только о депрессии, то у тех, у кого были зафиксированы три и более эпизода, когнитивная психотерапия на основе осознанности обеспечивает предотвращение рецидивов с вероятностью 60 процентов. Что меня действительно зацепило, так это то, что этим можно заниматься самостоятельно: не нужно сразу же, независимо от времени суток, бежать к мозгоправу с воплем «Вылечите меня!». И самая хорошая новость: это абсолютно бесплатно (что для меня, учитывая мои еврейские корни, уже половина лечения). Изначально я думала, что «осознанность» – это про сидение на вершине пригорка с идеально прямой спиной и завязанными в узел ногами и



про мантры, которые в моем представлении выглядели как чтение телефонного справочника задом наперед и нараспев. И все же я была готова попробовать.

Здесь надо сделать важное пояснение: я принимаю антидепрессанты, как вы принимаете лекарства от любой другой физической болезни. К сожалению, это не гарантия от периодических приступов депрессии, которые повторяются у большинства людей, сидящих на таблетках. Так что я решила усилить медицину медитацией. Почти как надеть два презерватива – двойная защита.

Надеюсь, мои слова не звучат как проповедь. Осознанность сработала для меня, но, как говорится, каждому свое. Если кажется, что вам станет лучше, если вы совершите паломничество в Лурд[5 - Лурд (фр. Lourdes) – город во Франции, один из наиболее важных в Европе центров религиозного паломничества, который посещают более 5 миллионов человек в год.] и облобызаете подножие статуи Пречистой Девы Марии, сделайте это.

В любом случае недавно я получила степень магистра по когнитивной психотерапии на основе осознанности в Оксфордском университете. (Вы не против, если я уже начну сокращать название этой дисциплины до МВСТ (от англ. mindfulness-based cognitive therapy)? Слишком долго печатать его целиком.) Именно поэтому моя книга о МВСТ.

## Структура книги

Глава 1. Почему на грани? (#g1) Столько лет эволюции, а человек по-прежнему далек от совершенства. Пусть мы научились ходить на двух ногах (даже каким-то чудом балансировать на 17-сантиметровых шпильках) и у нас самый большой мозг во всем животном мире, мы так и остались лишь «доведенными до полуготовности». Эта глава о нас и о том, почему наша мудрость за нами не поспевает.

Глава 2. Осознанность: кто? что? почему? (#litres\_trial\_promo) Что такое осознанность и почему вдруг она нам понадобилась? Что в наших собственных мозгах мешает нам насладиться иллюзорной концепцией «счастья»?

Глава 3. Как устроен наш мозг и научное обоснование осознанности. (#litres\_trial\_promo) В этой главе мне выпадет возможность покрасоваться, какая

я умная, так как я буду рассказывать о научных доказательствах эффективности МВСТ в борьбе со стрессом. Под «стрессом» я имею в виду не то, что у вас выдался плохой день, а тот стресс, который укорачивает жизнь.

Глава 4. Перерыв на депрессию. (#litres\_trial\_promo) По завершении главы 3 меня накрыла небольшая депрессия, так что я написала главу 4 после длительного перерыва... Вы поймете, когда прочитаете.

Глава 5. Шестинедельный курс по практике осознанности. (#litres\_trial\_promo) Курс по МВСТ обычно длится восемь недель. После его завершения только от человека зависит, будет ли он применять на практике то, чему научился. Больше не надо бежать к кому-то и просить починить вашу сломанную психику, теперь вы рулевой. Я предлагаю познакомиться с доступным и увлекательным шестинедельным курсом по МВСТ. (Если для вас это важно, моя интерпретация курса получила одобрение моего профессора из Оксфорда Марка Уильямса, одного из основателей дисциплины МВСТ. Я не просто придумала его за ночь со словами: «Да все равно никто не узнает...»)

Глава 6. Социальный мозг: осознанные взаимоотношения. (#litres\_trial\_promo) Эта глава посвящена применению осознанности для улучшения отношений с друзьями, семьей, окружающими вас людьми и с миром в целом. Человек способен выживать и процветать только вместе с другими, так что, по моему мнению, умение налаживать связи – один из важнейших навыков, к развитию которого следует стремиться. В этой главе приведены мои рекомендации по эмпатии.

Глава 7. Осознанность для родителей и детей. (#litres\_trial\_promo) В этой главе даются упражнения по развитию осознанности, которые родители могут использовать вместе с детьми и самостоятельно. (Прежде чем приниматься за детей, родителям следует разобраться с собой. Если они не отдают себе отчета в том, что у них проблемы, у детей нет ни малейшего шанса.)

Глава 8. Осознанность для подростков. (#litres\_trial\_promo) Родитель, пытающийся дать совет ребенку-подростку, напоминает комара, которого никак не удастся прихлопнуть. Единственный вариант, когда подросток снизойдет до мысли о преимуществах умения концентрировать внимание и снижать уровень стресса, – это если он сам начнет подозревать, что осознанность поможет ему справиться с давлением сверстников, со стрессом от экзаменов и всем тем напряжением, которое появляется в этот ужасный период гормонального

разгула. Я также включила в эту главу немного информации об осознанности в рамках школьной образовательной программы под названием «.b (dot b)»[6 - b (по-английски произносится как «дот би») – ведущая в Великобритании учебная программа по осознанности, которую преподают в школах учащимся 11-18 лет. Название «.b» происходит от фразы «stop and be» – «остановись и будь собой».]

Глава 9. Осознанность и я. (#litres\_trial\_promo) В этой главе я расскажу о том, как мой мозг сканировали до и после того, как я прошла интенсивный ретрит, включавший полное молчание и семичасовую практику осознанности ежедневно. Так как говорить мне нельзя, я буду вести дневник... Пока у меня не отнимут ручку.

Приложение. (#litres\_trial\_promo) Немного научных фактов, подтверждающих мой рассказ.

...И наконец, «Записки сумасшедшей»: на протяжении всей книги я буду делиться своим личным опытом. Вы поймете, что это рассказы о нем, мне близком, потому что текст будет выделен

так.

## Глава 1. Почему на грани?

Мы все находимся на грани, в состоянии нервного истощения, все... Ну ладно, большинство из нас... Ну ладно, кое-кто из моих друзей. Когда я говорю «мы», я имею в виду «нас», живущих в свободном мире, относительно без военных вторжений, голода, чумы и дождя из лягушек[7 - Дождь из животных – редкое метеорологическое явление, при котором сильный ветер собирает с поверхности земли или воды животных (чаще рыб и лягушек) и переносит их на несколько километров.], счастливых, которые сорвали джекпот, родившись в нужное время в нужном месте. И при этом счастливики жалуются на стресс. Почему мы не можем просто наслаждаться тем, что у нас есть возможность дожить до 109 лет и сохранить собственные зубы? Нам следовало бы откупоривать шампанское, празднуя сам факт того, что мы дышим. Я тоже грешна тем, что

создаю стресс на пустом месте. Я пишу эту книгу и испытываю огромный стресс: параноидальную тревогу по поводу орфографических ошибок. Я должна испытывать стресс, когда на мою голову вот-вот упадет бомба, а не потому, что не знаю, где нужно ставить запятые. В состояние стресса нас загоняют мысли о стрессе, а не его проявления как таковые.

Когда я говорю, что мы находимся в чрезвычайном положении, я не имею в виду угрозу как реальную, так и воображаемую, которая касается развязывания Третьей мировой войны кем угодно – от чокнутого лидера Северной Кореи до бесконечного числа чокнутых лидеров других стран. Нет, я говорю о том, что если мы не выйдем из своего сомнамбулического состояния, мы будем продолжать со свистом нестись по наклонной, что сами себе и устроили. С точки зрения эволюции – по крайней мере, эмоционально – мы возвращаемся к состоянию хождения на четырех конечностях. Человек отправил ракеты для исследования космоса, но по каким-то причинам пренебрег познанием самого себя. Мы стремимся конкурировать и достигать чего-то, не снижая темпа, при этом абсолютно не понимаем, зачем нам это надо. Нам нужен будильник, который встряхнул бы нас, буквально привел бы в чувство. Это единственный способ почувствовать жизнь: не через слова, а через образы, запахи, звуки, прикосновения, вкус. Вы помните вкус еды, которую сегодня ели? Я не знаю, в какой конкретно исторический момент мы уснули за рулем, потому что, начиная свое существование как биологический вид, человек определенно был живее всех живых: будучи примитивными существами, мы реагировали на звук любой сломанной ветки и на каждый шорох в кустах. Сегодня мы, к сожалению, проживаем жизнь на автопилоте, как можно быстрее, чтобы переделать все дела и аккуратно разложить их по полочкам.

Процесс нашей эволюции заключается в том, чтобы научиться жить полной жизнью, а не просто выполнять очередной пункт в списке обязанностей с искренней верой, что, когда мы это сделаем, вот тогда-то и начнем жить по-настоящему. Больше никакого откладывания на потом: слишком поздно. Либо мы поймем, как пробудиться ото сна сейчас, либо наша прогулка во сне закончится печально для нас.

## Эволюция мозга

Нравится вам это или нет, но все мы когда-то начинали как одна-единственная крошечная клетка. Чтобы понять, кто мы сегодня, придется обратиться к своему

протоплазменному прошлому. Человек как вид появился не так уж и давно: современными прямоходящими людьми мы пребываем всего лишь последние 200 000 лет, а до этого были рыбами, ящерицами и подвидом обезьян (так себе родословная). Многие из нас даже не отдают себе отчет, насколько мы зависимы от наших скудоумных корней.

В некоторых отношениях мы многого достигли (например, научились готовить фаршированные яйца), но с точки зрения эмоционального развития мы по-прежнему барахтаемся где-то недалеко от водорослей. Я убеждена, что мы не можем сбрасывать со счетов влияние нашего доисторического прошлого. Мы можем притвориться, что мы – цивилизованные люди, с нашими чопорными чаепитиями и традиционными булочками к нему, но внутри нас все равно сидит первобытный предок.

Первое, на что следует обратить внимание и что объединяет нас с другими млекопитающими, – это головной мозг, который обеспечивает нам выживание. Это означает, что человек, как и другие млекопитающие, постоянно на стрёме в ожидании опасности. Да, мы постоянно стремимся к счастью, но не стройте напрасных иллюзий: по природе своей все люди – пессимисты, потому что именно это качество помогает нам выживать. Мы должны быть готовы к опасности, поэтому человек больше склонен к негативу, чем к оптимизму. Как было отмечено, у человека на каждые пять негативных мыслей приходится одна позитивная. Однако в современном обществе бояться приходится не метеорита на голову, а дедлайнов и платежей по кредиту, и нам никуда не деться от дефицита госбюджета.

Проблема в том, что мы не осознаем: часть нашего мозга по-прежнему играет по правилам, принятым 500 миллионов лет назад. Я говорю об образе мышления, который сводится к двум занятиям: убивать и воспроизводить потомство. Какими бы высокоразвитыми мы себя ни считали, мы по-прежнему лишь пещерные люди с мозгом эпохи каменного века, только сейчас мы пытаемся справиться со сложностями XXI века. Не поэтому ли нам понадобились психотерапевты и антидепрессанты?

Вначале все было замечательно: мы жили в племенах вместе со своими семьями. У всех были одинаковые гены, так что мы доверяли соплеменникам и защищали друг друга. Ложкой дегтя в этой идиллии были близкородственные связи, которые вызывали генетические мутации: у кого-то из наших кузенов на руках было больше пальцев, чем им было необходимо, а у кого-то ноги росли задом

наперед. Проблемы начались с расширением племен, ростом городов и зарождением цивилизации. Тогда людям пришлось ввести правила, чтобы контролировать свои самые тайные и низменные желания, например не вступать в интимные отношения с сестрой. Дедушка Фрейд попытался помочь нам взять под контроль свою личность, но где-то глубоко в каждом из нас все равно сидит первобытная сущность. Подавление не помогает: дикарь внутри нас всегда наблюдает, готовый вырваться на волю.

## Эволюция стресса

На заре человечества жизнь была непростой, но при этом никто не умирал от стресса. Умирали от болезней, от преклонного возраста (примерно в двадцать два с половиной года), от несчастных случаев, в процессе деторождения или из-за плохих зубов, но только не от стресса.

Не существовало самого понятия стресса, так что никто на него не жаловался.

По моей теории, концепция стресса возникла, когда человек решил придумать язык. С зарождением языка человек больше не мог просто метнуть копье, теперь у него появились оформленные в слова мысли относительно того, удачным или не очень был его бросок. Обычно не очень.

Не поймите меня превратно: процесс мышления принес человечеству немало пользы. Прямо сейчас я мыслю, вероятно, вы тоже, так что все отлично. Но в придачу к новому сознанию мы получили стресс.

А затем словно открылся шлюз: человеку нужно было больше места в мозгу, чтобы вместить все его мысли, и примерно 100 000 лет назад (точнее сказать не могу) ни с того ни с сего он вдруг обнаружил, что его мозг увеличился в размере в три раза. Возможно, повлияли погода или наклон земной оси, но человечество совершило настоящий рывок в своем интеллектуальном развитии. Может, причина, по которой человек стал прямоходящим, заключалась в том, что ему нужно было как-то удерживать свою потяжелевшую и враз поумневшую голову на шее. Как только у человека появились дополнительные интеллектуальные мощности, он сразу же начал думать, как бы их применить. Одно из преимуществ увеличения размера головного мозга заключалось в том, что человек мог перестать ковыряться в грязи, как его кузены-приматы, и начать изобретать разные вещи, например пузырьковую пленку-«пупырку». С этими

великими изобретениями в жизнь человека вошел стресс, потому что изобретения требовалось чинить, поддерживать в порядке и менять батарейки. Никто не собирался делать это за человека, уж точно не его друзья-приматы (от которых и сегодня не много толку; единственное, на что они способны, – это развлекать нас своими фокусами с бананом).

Большой мозг подтолкнул человека на завоевание новых горизонтов: мы наполнили Землю торговыми центрами и маникюрными салонами, но что дальше? Тогда мы стали пионерами мысли и перешли на высокие технологии вместо крытых конных фургонов, на которых первые поселенцы покоряли удаленные территории в надежде застолбить себе участок получше. Теперь мы обмениваемся мнениями, политическими заявлениями, предпочтениями и критикой не вживую, а через интернет.

На заре компьютерной эры (спасибо, Билл Г.) нашу бдительность усыпили обещаниями, что скоро машины будут делать за человека всю скучную работу, а нам останется только ловить бабочек и разводить на клумбах цветочки. Но, кажется, сегодня именно мы делаем все самое скучное, в то время как компьютеры отрываются по полной: взламывают Всемирный банк, придают американский акцент Стивену Хокингу. Такими темпами человек скоро станет настолько ненужным, что его заменят и низведут до статуса технологического придатка.

## Переполненный мозг

Все старательно игнорируют измученного слона в комнате[8 - «Слон в комнате» (от англ. the elephant in the room) – английская идиома, обозначающая очевидную проблему или острую тему, которую в обществе намеренно обходят вниманием. Русский вариант – «Слона-то я и не приметил», цитата из басни И. А. Крылова «Любопытный»]: зачем мы намеренно усложняем себе жизнь? Зачем забиваем головы информационным мусором? Если мы загрузили собственное сознание шлаком, почему мы не можем его очистить? В конце жизни нам не придется сдавать никакого теста, так зачем зубрить столько лишней информации? Я понимаю, что я на грани. Мне пришлось отправить свою память в облако, и я не знаю, как ее вернуть.

Мириады битов информации, загруженные в компьютеры с большей вычислительной мощностью, чем центр управления полетом «Аполлона»,

стремятся к вам в мозг через кончики пальцев. Дэвид Левитан[9 - Дэвид Левитан - американский писатель. На русском языке издана его книга «Каждый новый день» (М.: Азбука-Аттикус; Азбука, 2014).] пишет: «Сегодня для обычного общения с друзьями, не считая работы, каждый из нас ежедневно произносит в среднем 100 000 слов. Существует 21 274 телевизионные станции, человеку потребовалось бы 17 жизней продолжительностью по 158 лет каждая, чтобы пересмотреть все имеющиеся у него телеканалы, - при этом большинство из них полный вздор». Обработка всей этой информации не проходит для нас даром: попытки понять, что действительно важно, а что нет, по-настоящему выматывают. Наши головы настолько забиты мыслями о всякой всячине, что осознанные решения даются с трудом: о чем стоит беспокоиться - о таянии ледников в Исландии или о правильном выборе зубной пасты? Человеческий мозг - это не компьютер, ему не нужна зарядка, ему нужен отдых, которого он не получает. У кого сегодня есть время на отдых? Это слово стало ругательным. Отдыхать на законных основаниях теперь можно, только находясь в туалете. Каждое сообщение в Twitter, каждый пост в Facebook вытягивает из вас энергию. Поэтому вы вечно забываете, где припарковали автомобиль.

Мы жалуемся, что наши списки дел стали бесконечными, но давайте не будем забывать, что мы сами их породили: из глубин космоса не прилетели злобные пришельцы и не имплантировали нам в мозг функцию «составление списков», пока мы на минуточку отвернулись. Окей, я не спорю, что иногда действительно бывает нужно записать что-то чрезвычайно важное, например купить молоко или пройти колоноскопию. Но когда число пунктов в списке «сделать обязательно» переваливает за сотню в день, это повод задуматься. Может, мы добавляем всё новые пункты из страха, что если вдруг переделаем все дела из своего списка, то лишимся цели в жизни и утратим смысл в следующем шаге? Если ваш список внезапно закончится, станет ли это для вас сигналом остановиться? Что происходит, когда такое случается? Хотя все жалуется на чрезмерную занятость, чем бы они занялись, если бы им не нужно было ничего делать? «Делать или не делать, вот в чем вопрос». В современном обществе люди, у которых нет свободных трех минут в день в непрерывной цепочке «рабочие встречи - ланч - спортзал - назначенная встреча - коктейльная вечеринка», считаются эталоном успеха и примером для подражания. Хотя, по моему мнению (и я говорю это с чувством глубокого сострадания), их следовало бы сжигать на кострах за то, что они внушают всем остальным чувство неполноценности.

Другие обитатели животного мира знают, что они делают. Например, птицы преодолевают расстояние в тысячи миль, чтобы отложить яйцо, а затем летят



обратно, чтобы снова заняться случайным сексом, – и никто не жалуется. Люди, которым не надо плыть, лететь или ехать легким галопом тысячу миль, падают от нервного истощения по единственной причине – они пытаются угнаться за кем-то, кто тоже, в свою очередь, гонится за кем-то, кто уже добежал до нервного срыва и эмоционального выгорания. Быть человеком – это значит встать и признать свою слабость. Если вы это сделаете, окружающие испытают сочувствие и проявят эмпатию (редкие качества сегодня), так у мира будет шанс излечиться от своих болезней – жадности и нарциссизма.

Самое время нам очнуться ото сна и начать замечать сигналы, которые посылают нам наше тело и мозг, – замедлиться и оглядеться вокруг. Я не имею в виду навсегда – просто останавливаться время от времени, чтобы наполнить баки топливом, прежде чем вернуться в безумную гонку под названием «жизнь». Один мой знакомый, специалист в области нейробиологии, недавно пережил инфаркт. Казалось бы, уж он-то должен кое-что знать о работе мозга. Ему должно быть известно, что два часа сна в сутки и 400 рабочих часов в неделю – это не самый правильный режим. Но через три дня после приступа он объявил, что не собирается брать ни одного выходного и продолжит читать лекции студентам с больничной койки, подключенный к прибору искусственного дыхания и с трубками, торчащими из носа. Это доказывает только одно: нейробиологи тоже могут быть идиотами.

## Сравнение

Еще один фактор, способствующий развитию у нас нервного истощения, – это то, что мы постоянно сравниваем себя с другими, все время оглядываемся по сторонам в поисках самого крутого. В животном мире из личинки пчелы может развиться и матка, и рабочая пчела, в зависимости от того, чем кормят эту личинку. Пчелиный улей представляет собой сложную социальную структуру, а в состав пчелиной семьи входят рабочие пчелы, пчелы-кормилицы, рабочие пчелы из свиты матки, которые ухаживают за маткой: дают корм, чистят ее тело, очищают ячейки сот. Здесь нет пчел – жен футболистов и пчел-селебрити. Каждая пчела получает положенную ей еду, и никакого духа соревнования: рабочая пчела не мечтает стать маткой. Мы же не приемлем полумер, нам надо всё и сразу: быть королевой, давать потомство, убирать, кормить и еще научиться крутить хула-хуп. Поэтому у нас все заканчивается ксанаксом[10 - Ксанакс (Ханакс) – лекарственное средство, позволяющее быстро расслабиться, снять напряжение, подавить чувство страха, тревоги и беспокойства. Входит в список самых часто назначаемых препаратов на территории США.], а у пчел нет.

В любом случае я как никто знаю, что такое сравнение – это один из ингредиентов моего невротического бульона.

Я в Эдинбурге, чувствую себя полным ничтожеством и пытаюсь понять почему. На первый взгляд у меня все замечательно – мое телешоу, моя жизнь, моя работа, – в чем же дело? Наконец до меня доходит.

Я на званом ужине и сижу рядом с Брайаном Коксом. У меня трясутся поджилки, потому что он – молекулярный генетик, астрофизик, занимается физикой частиц, участвует в эксперименте на Большом адронном коллайдере и прочая, прочая.

Он привлекателен внешне и выглядит лет на десять. Из-за этого срабатывает один из моих триггеров – сравнение. Я пытаюсь выудить что-то из пустоты под названием «мозг Руди» и с трудом произношу, так как в горле внезапно пересохло: «Если бы существовало бесконечное множество параллельных Вселенных, что означало бы существование бесконечного множества меня, как бы мне удалось справиться с едой одной вилкой?»

Возможно, Брайан считает меня не совсем безнадежной, поэтому продолжает рассказывать, что 600 000 лет назад, когда на планете наконец появилось достаточное количество кислорода, одна клетка с митохондриями (я киваю, будто знаю, что это такое) какого-то гриба начала «вдыхать» кислород, в то время как другая клетка «выдыхала» метан. Мне крыть нечем. Я подумываю притвориться, что я в глубоком обмороке.

Молчание затягивается, и Брайан переводит внимание на мужчину напротив. Брайан рассказывает ему, что ученые могут определить, насколько далеко способна мигрировать клетка из центральной части Африки до Египта. Мужчина не отвечает, и я делаю вывод, что он такой же глупый, как и я. Однако тут Брайан сообщает мне, что это ведущий мировой космолог. Я сдуваюсь. Карлос Френк (найдите его на YouTube; когда я это сделала, я чуть не задохнулась). Вечер закончился не слишком удачно. Вероятно, я немного переборщила с алкоголем. Никто не попросил у меня номер телефона.

Эта старая как мир история со сравнением сводит нас с ума. Некоторые вполне довольны тем, что имеют. Я знаю, такие люди где-то есть: в деревне, среди

природы, растят своих цыплят, доят коров и сидят возле костра, поджаривая на огне маршмеллоу. Что касается всех остальных, то мы затравлены витающими в воздухе ожиданиями относительно того, чего у нас нет, но что мы должны иметь, если хотим быть крутыми. Дело уже не в том, чтобы угнаться за соседом, а в том, чтобы оставить его позади глотать пыль и кипеть от негодования.

Сравнение уходит корнями в далекое прошлое. «Почему мое пещерное платье не такое красивое, как у Фрэн?», «Почему у меня не такой большой гульфик?» Всегда одно и то же – «Почему? Почему? Почему?», и это вызывает стресс. Мы из кожи вон лезем, чтобы добиться чего-то большего. Так было всегда: мы страдаем от тщеславия и иллюзий, раздирающих нас на части. Мы как голодные духи, томящиеся в бесплодных попытках найти то, не знаю что. Наверно, скоро появятся эпитафии вроде «Она умерла от зависти» или «Он умер, так как у него был слишком маленький автомобиль».

Если бы мне нужно было охарактеризовать себя тремя словами, это были бы такие слова: «Всегда недостаточно хороша». В обществе интеллектуалов я неизменно превращаюсь в глупого 13-летнего подростка. Я снова чувствую себя так, словно я в школе, никчемная и бестолковая, с торчащими зубами. Чем дальше я нахожусь рядом с такими людьми, тем меньше я могу произнести хоть что-то. Из-за этого мне кажется, что я занимаю еще более низкую ступень на лестнице интеллекта. Обычно я стараюсь разговорить собеседника, чтобы он не догадался, что я ничего не знаю.

Недавно я пригласила на чашечку чая лорда, профессора, доктора наук, хирурга и просто гения Роберта Уинстона. У него почетные докторские степени 16 университетов, у меня – половина докторской степени. Он увидел мое шоу на фестивале литературы и искусства Hay Festival и похвалил его. Я возгордилась и пригласила его на чай, он согласился и предложил встретиться в палате лордов. В назначенный день я не находила себе места: меня охватывала паника при мысли о том, что я не знаю, о чем с ним говорить.

Итак, я сижу с лордом Р. в святая святых, в кабинете с обшитыми деревянными панелями стенами, по которым развешаны портреты маслом политиков прежних времен, и мужчина в смокинге с поклоном наливает мне чай. В этот самый момент я понимаю, что мне абсолютно нечего сказать. Я интересуюсь у лорда Р., чем он сейчас занимается, и он любезно рассказывает мне о своем глобальном исследовании в области эпигенетики. Я краем уха слышала что-то об

эпигенетике, но в теме я не сильна, мягко говоря. Меня прошибает пот, и возникает ощущение, что желудок где-то отдельно от меня уже покинул здание. Если лорд Р. хоть о чем-нибудь меня спросит, меня хватит удар. Я думаю о том, чтобы отпроситься в дамскую комнату и загуглить «эпигенетику», чтобы лорд Р. не решил, что я страдаю слабоумием. У меня остались смутные воспоминания о том, что было дальше, за исключением того, что я пыталась выехать на своем чувстве юмора (я всегда разыгрываю эту карту). К сожалению, когда я слишком стараюсь быть забавной, это всегда оборачивается против меня и становится жестом чистого отчаяния.

После завершения чаепития при выходе из кабинета мы останавливаемся, наблюдая, как мужчина в красном костюме с золотыми пуговицами идет вдоль коридора в стиле «Семейки Аддамс» и несет золотой жезл (я не знаю, как правильно называется эта золотая штука, которой некто очень важный стучит по полу перед началом заседаний в палатах).

Когда он проходит, мы двигаемся дальше, и лорд Р. представляет мне других лордов и леди. Я слегка приседаю в реверансах и кланяюсь, совсем как прислуга или героиня сериала «Аббатство Даунтон». Мне представляют леди Такою-то, которая изменила английское бракоразводное право. Очевидно, что она отличается блестящим и острым умом, так что я снова теряю способность произнести хоть слово. Мы идем дальше, и я говорю проходящему мимо лорду (с которым мы встречались раньше): «Я не достойна». Он уже метрах в пяти от меня и кричит мне в спину: «Конечно, ты достойна». Это позволило мне выйти из здания, не сгорев со стыда. Жизнь полна маленьких чудес.

## Выбор

Еще одна причина, почему современный человек постоянно как на иголках и не находит себе места, – проблема выбора. Когда я приехала в Великобританию, я душу бы отдала за мороженое, которое было не клубничным и не ванильным. Уже тогда в США производили 31 вид мороженого с самыми разными вкусами, сегодня их 1310. Все начиналось постепенно: шоколадное, мятное, со вкусом жевательной резинки, бекона с яйцами, люцерны, без калорий, без жира... без мороженого. Сейчас Великобритания не только догнала США, но и обогнала. Мы тратим драгоценные моменты своей жизни на выбор.

Я бы сказала, что 99 процентов своего времени мы заняты тем, что принимаем решения (не только по поводу мороженого). Мы перегружены постоянной необходимостью делать выбор: мы забываем, что и у человека есть предел и, если перестараться, нервного переутомления не избежать. Нам стоило бы остановиться на ванили.

Некоторые из проблем, с которыми нам приходится иметь дело, – это следствие современной западной культуры, хотим мы того или нет. Однако есть определенные эволюционные черты, присущие человеку: они отлично помогали нам в прошлом, но сегодня больше напоминают старый драндулет, загрязняющий воздух выхлопными газами и с трудом ползущий по дороге.

## Автопилот

Одна из чрезвычайно полезных функций головного мозга в том, что человек способен связать последовательность действий в один общий вид деятельности. Нам не приходится думать: нужно взять зубную щетку, открыть тюбик зубной пасты, выдавить пасту на щетку, затем подвигать щетку вверх-вниз, затем еще раз вверх-вниз, прополоскать рот. Если задумываться о каждом действии по отдельности, это заняло бы кучу времени.

Благодаря генным мутациям «система круиз-контроля» позволяет человеку выполнять определенные действия без обращения к процессу осознанного мышления. Преимущество автопилота в том, что мы можем связать разрозненные действия в единую цепочку. К сожалению, у этого свойства есть и обратная сторона: человек – раб своих привычек, слишком долго оставаясь на автопилоте, он перестает замечать что-либо вокруг себя. И вот уже вся жизнь превращается лишь в последовательность взаимосвязанных событий, и мы упускаем сам процесс. Праздники, свадьбы, Рождество, день, когда вы лишились девственности (хотя это не самое мое приятное воспоминание, и я предпочла бы об этом забыть), – мы все делаем на автомате, чтобы поскорее справиться с одной задачей и приступить к следующей.

Часто, чтобы вспомнить о каком-то прошедшем событии, нам требуется пересмотреть видео с него.

Я отдаю себе отчет, какую огромную часть своей жизни я провела на автопилоте: день за днем я, не замечая ничего вокруг, проталкивалась вверх по

карьерной лестнице, а когда получала желаемое, сразу начинала переживать, что кто-то может отобрать это у меня, поэтому начинала работать в два раза усерднее. У меня мало воспоминаний о жизни вне работы. Время от времени я встречаю мужчин, которые говорят, что когда-то у нас были отношения, но я абсолютно этого не помню. Где были мои мысли? Возможно, эти мужчины подмешивали мне в напиток наркотик, чтобы воспользоваться ситуацией.

Вы не поймете, что вы в состоянии автопилота, когда вы в этом состоянии: в этом и смысл – не думать, а действовать.

Когда автопилот полезен:

- В поездке по Транссибирской магистрали, когда в переполненном вагоне пассажиры сидят у вас на голове.
- Когда вы идете на шопинг с мамой.
- Когда вы смотрите школьную пьесу, в которой не задействованы ваши дети.
- Когда вы ощипываете цыпленка (мне этого делать не доводилось, но так говорят).
- Когда вы на рок-фестивале в Гластонбери и вам приспичило в туалет.
- Когда вы в гостях в Японии и вам предлагают попробовать рыбу фугу (иногда это заканчивается печально).

Когда автопилот НЕ полезен:

- Во время секса (иногда).
- Когда вы едите в ресторане с пятью звездами Мишлен.
- На любом празднике, который вы проводите с детьми.

- Когда вы идете по натянутому канату.

## Многозадачность

Если бы человек был анатомически приспособлен к требованиям XXI века, у него бы было 476 рук, 75 ушей, 451 рот и 16 естественных отверстий.

Многозадачность – это еще одна сказочная способность, которой наделен человек, но которой нет у животных.

Ни один другой представитель животного мира не может похвастаться способностью выполнять несколько действий одновременно.

Вам когда-нибудь доводилось видеть газель, которая бы слушала музыку в наушниках и при этом переписывалась в Twitter и курила сигарету? Думаю, вряд ли. Мы гордимся своей способностью к многозадачности и хвастаемся, сколько всего успеваем втиснуть в секунду времени.

К сожалению, это не только мешает нам присутствовать в настоящем – здесь и сейчас, но и ведет к эмоциональному выгоранию.

Когда у компьютера случается перегрузка, мы знаем, что его нужно выключить и включить снова чуть позже. Почему же мы не можем сделать то же самое для себя, не чувствуя себя при этом последним неудачником? Я не предлагаю всем дружно «расслабиться» (терпеть не могу это слово и тех, кто его употребляет), но, если бы мы просто могли сделать паузу после того, как отправили кучу электронных писем, и сконцентрировались на чизбургере, который только что заказали, жизнь была бы не в пример приятнее.

## Мысли о прошлом и будущем

Я уже говорила об этом, но напомним еще раз: стресс и высокий уровень бдительности (вигильности) был на руку человеку в прошлом, так как ему приходилось быстро решать, что представляет для него опасность, а что нет. Когда в соседних кустах раздается шум, это кто-то с большими зубами ищет чем бы пообедать или это ваш друг решил вас разыграть? (Не слишком смешная шутка, надо сказать.) Нужно иметь представление о прошлом, чтобы

прогнозировать будущий результат.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Уэкс Р. Укроти свой мозг! Как забить на стресс и стать счастливым в нашем безумном мире. М.: Эксмо, 2019. Здесь и далее прим. перев., если не указано иное.

2

Тупик, или атлантический тупик (лат. *Fratercula arctica*), – вид морских птиц, обитающих на побережьях Атлантического и Северного Ледовитого океанов, занесен в Красную книгу.

3

Оркнейские острова – архипелаг на северо-востоке от Шотландии, состоящий из более чем 70 островов, на границе Северного моря и Атлантического океана.



4

Техника «повторного рождения» (англ. rebirthing) – дыхательная психотехника, созданная в начале 1970-х гг. в США, имитирующая процесс рождения с целью освобождения от родовой травмы.

5

Лурд (фр. Lourdes) – город во Франции, один из наиболее важных в Европе центров религиозного паломничества, который посещают более 5 миллионов человек в год.

6

b (по-английски произносится как «дот би») – ведущая в Великобритании учебная программа по осознанности, которую преподают в школах учащимся 11-18 лет. Название «.b» происходит от фразы «stop and be» – «остановись и будь собой».

7

Дождь из животных – редкое метеорологическое явление, при котором сильный ветер собирает с поверхности земли или воды животных (чаще рыб и лягушек) и переносит их на несколько километров.

8

«Слон в комнате» (от англ. the elephant in the room) – английская идиома, обозначающая очевидную проблему или острую тему, которую в обществе намеренно обходят вниманием. Русский вариант – «Слона-то я и не приметил», цитата из басни И. А. Крылова «Любопытный».

9

Дэвид Левитан – американский писатель. На русском языке издана его книга «Каждый новый день» (М.: Азбука-Аттикус; Азбука, 2014).

10

Ксанакс (Ханакс) – лекарственное средство, позволяющее быстро расслабиться, снять напряжение, подавить чувство страха, тревоги и беспокойства. Входит в список самых часто назначаемых препаратов на территории США.

----

Купить: [https://telnovel.com/ueks\\_rubi/byt-soboy](https://telnovel.com/ueks_rubi/byt-soboy)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)