

ДЭВИД  
ПЕРЛМУТТЕР  
автор бестселлера «Еда и мозг»

ОСТИН  
ПЕРЛМУТТЕР  
при участии Кристин Лоберг



# ПРОМЫВКА МОЗГА

*Программа для ясного мышления, укрепления  
отношений с людьми и развития полезных  
привычек*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 11

*ВВЕДЕНИЕ* **НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ** 13

## ЧАСТЬ I

### **ЖИЗНЬ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ**

21

*ГЛАВА 1* **СИНДРОМ РАЗЪЕДИНЕНИЯ:  
ПЕЧАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕЛ** 23

*ГЛАВА 2* **ВЗРЫВ МОЗГА: НЕВЕРОЯТНАЯ ИСТОРИЯ** 35

*ГЛАВА 3* **ВЗЛЕТЫ И ПАДЕНИЯ МОЗГА:  
ПУТЬ К ВОЗНАГРАЖДЕНИЮ** 53

*ГЛАВА 4* **АТАКА ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ:  
КАК РАЗЪЕДИНЯЕТ ЦИФРОВОЙ МИР** 69

*ГЛАВА 5* **ДАР ЭМПАТИИ:  
СВОБОДА ОТ СИНДРОМА РАЗЪЕДИНЕНИЯ** 85

ЧАСТЬ II  
**СНЯТИЕ ЗАКЛЯТИЯ**

99

<i>ГЛАВА 6</i> <b>ЭТО НЕ ЧЕЛОВЕК ПРОТИВ ПРИРОДЫ: ВОЗВРАЩЕНИЕ К КОРНЯМ</b>	101
<i>ГЛАВА 7</i> <b>РАСЧИСТИТЕ СВОЙ СТОЛ: ПИЩА ДЛЯ МЫШЛЕНИЯ</b>	121
<i>ГЛАВА 8</i> <b>СЛАДКИЕ СНЫ: ПРОМЫВКА МОЗГА НА НОЧЬ</b>	145
<i>ГЛАВА 9</i> <b>СЧАСТЛИВОЕ ТЕЛО, СЧАСТЛИВЫЙ МОЗГ: ТЕЛО В ДВИЖЕНИИ ОСТАЕТСЯ В ДВИЖЕНИИ</b>	161
<i>ГЛАВА 10</i> <b>ВРЕМЯ ТИШИНЫ: НАПОЛНИТЕ РАЗУМ</b>	173
<i>ГЛАВА 11</i> <b>ПРОМЫВКА МОЗГА ЗА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ: СОБИРАЕМ ВСЁ ВОЕДИНО</b>	187
<i>ГЛАВА 12</i> <b>РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПРОМЫВКИ МОЗГА: ВЗАИМОСВЯЗЬ — НА КУХНЕ</b>	209
<i>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</i> <b>ВЫ НАМ НУЖНЫ</b>	285
ПРИМЕЧАНИЯ	291
СВЕДЕНИЯ ОБ ИЛЛЮСТРАЦИЯХ	315
БЛАГОДАРНОСТИ	316
ОБ АВТОРАХ	318

*Всем, кто стремится  
к созданию новых связей*

Книга призвана дополнить консультации специалиста, а не заменить их. Если вы подозреваете у себя проблемы со здоровьем, вам следует обратиться к профессионалу. Автор и издатель снимают с себя любую ответственность за риски и ущерб, которые прямо или косвенно возникли в результате применения сведений из этой книги.

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Первое издание этой книги вышло в США за несколько дней до того, как мир был охвачен новым опасным коронавирусом. Всеобщая тревога, паника и стресс, обрушившиеся на общество сверх того, что люди уже несут на своих плечах, сделали ее еще более актуальной и необходимой. Ведь сегодня как никогда мы нуждаемся в инструментах, помогающих дистанцироваться от страха, принимать правильные решения, обрести устойчивость в образе мышления и действиях, выработать привычки, обеспечивающие физическую и умственную стабильность, признать целительную силу эмпатии, при помощи которой выигрывают все.

Пандемия COVID-19 подняла неисчислимое множество вопросов, на которые у нас пока нет даже удовлетворительных ответов. Мы только начинаем понимать биологию этого вируса. Его быстрое распространение обнажило огромные пробелы в наших знаниях, медицинской инфраструктуре, выявило различия между сообществами и невероятную силу влияния решений одного человека на здоровье многих. В то же самое время пандемия показала всемирную солидарность и научное сотрудничество.

Несмотря на то что основное внимание уделяется непосредственно физическому воздействию вируса, ясно также, что существование в новых условиях провоцирует значительные психологические расстройства. Опрос, проведенный в марте 2020 года, показал, что 36% взрослых американцев ощущают серьезное давление на свое психическое здоровье. Когда в начале 2020 года 1210 китайских респондентов

опросили об их психическом состоянии, свыше половины сообщили, что оценивают психологическое воздействие COVID-19 от умеренно до тяжелого. Еще одно исследование, проведенное консалтинговой компанией Harris Poll, выявило, что люди стали чувствовать себя одинокими сильнее, чем когда-либо ранее: об этом сказали 44% американцев. Более половины (52%) хотели бы получить совет, как в это время лучше заботиться о своем психическом здоровье. С учетом перемен, происходящих в нашей жизни, весьма вероятно, что мы будем ощущать психологические и экономические последствия COVID-19 еще несколько десятилетий.

Возможно, нам придется научиться какое-то время жить с физическими и психологическими последствиями COVID-19. Хорошая новость в том, что любой из нас может уже сегодня предпринять действия для решения этой проблемы, чтобы преуспевать в жизни, несмотря на непредсказуемость, сохранять свое здоровье, безопасность и благополучие — особенно психическое. Этот процесс начинается с оптимизации деятельности нашего мозга — в сторону ясного сознательного мышления, что позволит развеять страхи и стать более стойкими ко всевозможным болезням. Научно обоснованные методы, которые мы описываем и рекомендуем для применения (ограничение воздействия новостей, развитие практик мышления, использование полезных источников социального общения, создание условий для более здорового сна и выработка правильных привычек питания, время на природе), послужат обновлению нашего тела и перестройке нашего мозга, чтобы сделать существование в новом мире максимально легким и безопасным.

В борьбе против нового невидимого врага мы временно отказались от определенной свободы. Но мы можем выбирать, как нам жить в этом мире. Да, следует признать трудности момента. Но нельзя переставать искать возможности для роста. Заботясь о своем мышлении и здоровье, мы становимся лучше, нам проще справляться с насущными задачами. Надеемся, что книга подарит бодрость и силы, чтобы пройти через это сложное время.

# ВВЕДЕНИЕ

## НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

*Если хочешь быть счастливым, будь им.*

~ Козьма Прутков

Когда вы в последний раз ощущали себя по-настоящему счастливым, четко мыслящим, хорошо отдохнувшим, в ладу не только с собой, но и с людьми, и со всем миром? Если давно, то эта книга для вас. Миллионы людей сегодня страдают, не понимая от чего: либо не осознают собственного страдания, либо не знают, что с ним делать. Некоторые сдаются и просто занимаются повседневными делами как могут. Но так не должно быть.

Вы можете вырваться из состояния монотонности и устремиться к радости и осмысленному существованию, даже если сегодня переживаете трудности, разочарования и проблемы. Они, конечно, неизбежны, но можно избавиться от ощущения хронического затуманивающего беспокойства о будущем и разочарования самой жизнью, порой подавляющего и опустошающего. Существует множество реальных способов исключить многие такие ощущения из жизни и, что еще более важно, создать стабильное чувство счастья. На страницах этой книги будут описаны разные стратегии — одни проще, другие сложнее, но все они выполнимы и доступны.

Давайте сразу признаемся: мы не добились идеальной реализации такой цели. Мы идем по этому пути вместе с вами. Мы верим, что



нашли мощный способ переосмыслить и восстановить свой потенциал для исключительного психического и физического здоровья и хотим, чтобы вы реализовали наше открытие в своей жизни.

14

Вот парадокс, который преследует нас сегодня: современность предоставляет бесконечные возможности. Мы можем есть всё, что хотим и когда хотим. Мы можем полностью погрузиться в соблазнительный мир цифровой среды. Одним касанием кнопки или движением пальца мы можем покупать товары и услуги и даже находить потенциальных партнеров. Мы можем круглосуточно существовать в виртуальном мире, где вся жизнь публична — от покупок, фотографий, просматриваемых сайтов, местоположения, предпочтений, симпатий и антипатий до мыслей и взглядов.

Мы думаем, что «новая реальность» 24/7 должна делать нас здоровыми и счастливыми. На самом деле это не так. Системы, предназначенные для удовлетворения наших потребностей (а во многих отношениях превосходящие и превосходящие их), не создают утопию — наоборот. Мы боремся с распространением болезней, которые вполне можно предотвратить; многие из нас более одиноки, подавлены и встревожены, чем когда-либо раньше. Подлинная радость испаряется.

Поток новостей заставляет нас верить в невероятное, но в целом современный мир относительно спокоен. И это — безумие. Опросите группу людей — многие из них скажут вам, что мы живем в опасные времена. Люди напуганы, встревожены и обеспокоены. Они ощущают себя загнанными в ловушку. Жизнь в целом не самый приятный опыт.

Отчуждение людей перешло на новый уровень. Опрос 10 тысяч американцев, проведенный в 2014 году, выявил крупнейшее за десятилетия разделение общества по политическим взглядам, а процент людей с отрицательными взглядами на противоположную политическую партию удвоился<sup>1</sup>. Тех, кто следит за новостями, этот результат, вероятно, не удивит.

Мы обещаем вам дать новые ориентиры для жизни. Вместе мы найдем способ взрастить и поддержать полноценное существование — и это помимо крепкого здоровья и психического благополучия. Пришло время для промывки мозга совсем иного рода.

## ОБЕЩАНИЕ... И ПРОБЛЕМА

Представьте на мгновение: вас не беспокоит вообще ничего. Вы эмоционально стабильны, энергичны, не чувствуете ни усталости, ни тяжести, ни выгорания. Вы доверяете физиологии своего тела — она заботится о вас и лечит вас сама. Вы не перенапрягаетесь, поскольку уверены, что все проблемы разрешатся. Вы чувствуете себя комфортно, хоть и не знаете, что принесет завтрашний день. У вас есть положительное ощущение благоприятных возможностей.

У вас все в порядке с прошлым, каким бы травмирующим оно ни было. У вас все в порядке с друзьями, которые имеют совершенно отличные от ваших взгляды. У вас вообще все нормально. Ваш внутренний диалог жизнерадостен, расслаблен и открыт. Звуковая дорожка вашей жизни — это песня, которую хочется услышать снова и снова.

Трудно представить описанный уровень спокойствия и удовлетворенности в современном мире, где каждый день неизбежно приносит какие-то новые обязанности. Но спокойствие может стать реальностью. Секрет в том, чтобы знать, что происходит в голове, а затем менять схему, которая ведет вас по разрушительным путям. Эта книга исходит из простой предпосылки:

*На работу нашего мозга оказывается сильное манипулятивное воздействие. Это приводит к тому, что мы ощущаем себя более одинокими, подавленными, встревоженными, склонными к заболеваниям и избыточному весу сильнее, чем когда-либо ранее. В то же время мы ощущаем разведенность с другими людьми и с миром в целом.*

Мало кто станет спорить: неудачный выбор в повседневной жизни влияет на наше здоровье. Мы знаем, что нездоровая пища вредна и со временем может привести к различным заболеваниям. Почему же мы настойчиво едим бесполезные продукты? Ответ сложен, но вот частичное объяснение: нас программируют поглощать эти яды.

Выбор еды — одна из привычек образа жизни. Он может привести либо к хорошему самочувствию, либо к хроническому заболеванию. А они вызывают в США 70% смертей. Половина американцев страдают

как минимум от одного хронического заболевания, включая диабет, сердечно-сосудистые проблемы, рак и болезнь Альцгеймера<sup>2</sup>. Пока мы спорим, как нам изменить систему здравоохранения, 75% всех соответствующих расходов идут на борьбу с болезнями, которые можно предотвратить<sup>3</sup>. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает совокупность хронических дегенеративных заболеваний (таких как вышеупомянутые) причиной номер один смертности на планете — она опередила голод, инфекции и войны<sup>4</sup>.

Для вас это не новость, вы наверняка слышали о связи болезней и плохого питания. Но, возможно, вы не осознаете, что пища и напитки, которые вы обычно потребляете, изменяют ваши эмоции, мысли и способ восприятия мира. А настроение и видение окружающей среды сильно и напрямую влияют на выбор питания. Этот факт эксплуатируется пищевой промышленностью — она создает порочный круг, который уничтожает ваше здоровье и ваш разум. Мы покажем вам, как разорвать этот круг. Но для этого нужно намного больше, чем просто правильно выбирать продукты.

Реклама по тысяче раз в день напоминает: путь к счастью — это мгновенное вознаграждение, сиюминутное удовольствие. Этот постулат вливается прямо в подсознание. Миллиарды долларов тратятся на то, чтобы убедить вас идти к счастью указанным путем. Но путь этот неверный. Однако мозг буквально перенастраивается, вынуждая вас стремиться к вещам, уводящим от светлой цели. Вы можете считать, что делаете все, что полагается для преуспевания в жизни. На деле же ситуация не так радужна.

Социальные сети внушают: все вокруг прекрасно проводят время. Реклама убеждает: покупка радикально изменит вашу жизнь, а таблетка превратит толстуху в супермодель. Вашим попыткам перейти на здоровое питание мешает бесконечное появление в поле зрения вкусных и дешевых калорий. И вы ощущаете, что не здоровы *по собственной вине*.

Сейчас этот удручающий сценарий подпитывает культуру хронического стресса, который токсичен для мозга: он повреждает как раз те его части, которые помогают испытывать чувство собственной значимости, дают ощущение контроля над своей жизнью. При попытках справиться

с ситуацией вы возвращаетесь к мгновенному вознаграждению, и вам становится все труднее разрушить нервные цепи, которые иницируют и подкрепляют это поведение. Аварийный люк отдаляется. В последующих главах вы узнаете, как именно это происходит и что вы можете с этим сделать. **Вы можете быть лучше.** Ваше тело и разум стремятся к улучшению — просто им нужно знать, что делать.

С биологической точки зрения в ловушку мгновенного вознаграждения нас заманивает множество факторов. По ходу книги мы объясним их. Вы, возможно, уже знаете, что хроническое воспаление тесно связано со многими заболеваниями, которые сегодня на нас влияют. Но, возможно, вы не в курсе, что хроническое воспаление влияет также и на мозг — а это заставляет вас принимать плохие решения и действовать импульсивно.

В части 1 «Жизнь под воздействием» мы расскажем о психической агрессии, которая мешает всем и каждому из нас обрести смысл, радость и длительное благополучие. В части 2 «Снятие заклятия» покажем инструменты, необходимые для четкости мыслей, укрепления связей с другим людьми и развития полезных привычек. Тем, кто нуждается в конструктивном плане, мы предоставим практическую 10-дневную программу, объединяющую все стратегии.

Вы и в самом деле сможете за десять дней начать менять траекторию своего здоровья и жизнь.

## ПОЧЕМУ МЫ РЕШИЛИ НАПИСАТЬ ЭТУ КНИГУ

Не каждый день вы читаете книгу, написанную вместе сыном и отцом. Мы объединили усилия двух поколений, задавших общим вопросом: почему здоровье и счастье так неуловимы? Ниже каждый из нас по отдельности говорит, из чего он исходил.

**Остин, сын:** Во время своей ординатуры по терапии я использовал традиционный подход, который сосредоточен на диагностике и лечении конкретных болезней. Я делал все возможное, чтобы правильно определять проблемы своих пациентов и справляться с ними. Однако,

несмотря на мои усилия, большинство больных казались совершенно не заинтересованными в том, чтобы придерживаться моих тщательно продуманных программ. Зачем бы им было отказываться от лекарств, продлевающих жизнь, или использовать диету, которая в теории защищает от сердечной недостаточности или диабета?

Я ошибочно полагал, что мои интересы и интересы больных совпадают. Проблема разрешилась, когда я стал задавать пациентам вопрос: что вас действительно волнует? Я ожидал ответов о первостепенном значении здоровья и был ошарашен, насколько неверным оказалось это предположение. Приоритет здоровью отдали гораздо меньшее количество респондентов, чем я ожидал. Больше всего пациенты ценили свои семьи, друзей и даже, на удивление, свои увлечения. Стало ясно: именно это делает их радостными и счастливыми. Что действительно волновало больных — так это *связи, соединение*, а хорошее здоровье было всего лишь условием для их достижения.

Я понял: надо пересмотреть свою точку зрения на то, как помогать людям, и начинать нужно со связей.

Я углубился в то, как мы взаимодействуем сами с собой и с окружением. Значимые связи оказались не в том, чтобы покупать новые вещи или заниматься скоростными электронными взаимодействиями. Но, похоже, современная культура подталкивает нас именно в эту сторону. Мы тратим все больше времени на мимолетные действия, упуская те моменты, которые надежно улучшают качество нашей жизни. И это тревожное открытие.

Теперь я понимаю: вопрос не только в том, чтобы пестовать такие связи и чтобы определить и избавиться от тех аспектов жизни, которые мешают нам ощущать ее истинный вкус. Я начал изучать, как улучшить эти соединения, и обнаружил, что важнее избавиться от разъединения. Возможность исследовать эту важную тему с моим отцом и открыть миру результаты — одно из самых приятных событий в моей жизни.

**Дэвид, отец:** В течение последних четырех десятилетий я старался повышать самооценку людей, распространяя знания. Центральной темой моих книг и лекций всегда было влияние образа жизни, включая питание и физическую активность, на здоровье и долголетие.

Я рассказывал об этом, чтобы снизить воздействие агрессивной рекламы на умы. Мне стало ясно: именно разрыв между ними мешает нам по-настоящему пользоваться здоровьем, долгой жизнью, счастьем и удовлетворенностью. Но преодолеть этот разрыв — достижимая цель.

19

Эта книга — работа для души. Для меня было честью объединиться с сыном в одном проекте и учиться его точке зрения — и как личности, и как представителя другого поколения. Это дает мне грандиозные надежды на будущее.

## ИЗМЕНИТЕ СВОЙ МОЗГ К ЛУЧШЕМУ

Когда мы начали работать над этой книгой, то не могли даже предположить, к чему придем. За первый месяц, осознав важность задачи, мы пережили и тревогу, и преображение. Чем дальше мы погружались в работу, тем больше понимали, что в этом есть нечто *масштабное*, потенциально влияющее не только на людей, включая и нас самих, но и на всю планету и человечество в целом.

Это не пустячки — на кону судьба Земли. Выглядит преувеличением, но мы приведем свои аргументы. Счастливые люди творят счастливую планету — как в смысле здоровья отдельных людей, так и в смысле здоровой окружающей среды. Если рассмотреть состояние планеты, то можно увидеть: ситуация с экологией сейчас не самая лучшая. **Вы нужны нам. И все мы нужны друг другу.**

Мы ценим гигантские выгоды жизни в современном мире. И мы вовсе не предлагаем вам отказаться от них. Если уж говорить о современных технологиях, то мы не могли бы написать эту книгу без компьютерных баз данных и видеоконференций. Но мы призываем к иному подходу к цифровому миру — в нем мы должны пользоваться технологией, а не она использовать нас. Наш мир дает невероятные возможности учиться друг у друга и соединяться друг с другом с помощью цифровых сетей, но крайне важно, чтобы мы применяли эти возможности правильно. Мир может предложить нам многое. Инструменты для изменений жизни и здоровья — перед вами. Нам не терпится поделиться ими.

Эта книга предполагает создание практической схемы, которую можно сразу реализовать. Мы живем и работаем в современном мире и понимаем рамки возможного и реального. Хорошая новость в том, что в наших силах изменить многое из того, что мешает нам достичь крепкого здоровья и счастья. Мы знаем, как вы можете к этому прийти — с помощью апгрейда операционной системы вашего разума.

Мы не должны быть жертвами плохого здоровья, одиночества и постоянного применения очередных временных мер. Эта новая схема — заново соединяющая и меняющая жизнь «промывка мозгов» — учит вас, как очистить разум и активировать те пути, которые обеспечивают ясное мышление, глубокие взаимоотношения и хорошее психическое самочувствие.

Готовы? Приступаем к работе.

