



CLARE FOGES

THE PALEO LIFE

STONE AGE WISDOM
FOR MODERN TIMES

КЛЭР ФОДЖЕС

PALEO LIFE

МУДРЫЕ ПРИВЫЧКИ
СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА



УДК 304.3
ББК 60.526.2
Ф74

Clare Foges

“THE PALEO LIFE. STONE AGE WISDOM FOR MODERN TIMES”

This edition is published by arrangement with
Hardman and Swainson and The Van Lear Agency LLC

Перевод с английского языка Ольги Савченко

Фоджес, Клэр

Ф74 Paleo life. Мудрые привычки счастливого человека / К. Фоджес ;
[пер. О. Савченко]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2025. — 256 с. — (По-
пулярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-24545-7

В своей книге Клэр Фоджес предлагает вернуться к корням, следуя образ жизни охотников-собирателей, который на протяжении большей части нашего существования был нормой. В мире, полном лиц и электронных уведомлений, мы часто чувствуем усталость от бесконечного потока новостей и информации. Несмотря на удобства, которые предоставляют современные технологии, скорость изменений в мире и перегрузка информацией могут привести к стрессу и тревожности.

Фоджес продвигает уникальный подход к восстановлению гармонии и баланса в жизни. Она делится мудростью предков, показывая, как древние привычки могут помочь в различных аспектах жизни — от дружбы и питания до интимных отношений и воспитания детей. Каждая страница книги наполнена практическими советами, которые помогут сделать жизнь более простой и осмысленной.

УДК 304.3
ББК 60.526.2

© Clare Foges, 2024
© Савченко О. В., перевод на русский язык,
2025
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа
«Азбука-Аттикус», 2025
КоЛибри®

ISBN 978-5-389-24545-7

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Парадокс прогресса	9
1. Знакомьтесь: охотники-собиратели	18
2. Племя и дружба.....	31
3. Иерархия и статус.....	50
4. Новости и взгляды.....	71
5. Работа и отдых.....	90
6. Тело и движение.....	104
7. Пир и пост.....	119
8. Сон и отдых	136
9. Секс и привлекательность	151

10. Любовь и отношения	160
11. Родители и дети	173
12. Город и деревня	192
13. Обряд и ритуал.....	206
14. Я и мы.....	222
Послесловие	237
Благодарности.....	240
Примечания.....	242

Моей маме. Спасибо за все

ВВЕДЕНИЕ

ПАРАДОКС ПРОГРЕССА

Такого диагноза я не ожидала. Сажу в кабинете психиатра и выслушиваю обвинения в том, что я — рептилия. И это все, что я получу за высокую, типичную для Харли-стрит цену?

За пару недель до этого я испытала очень серьезную паническую атаку: мне показалось, будто пол на станции метро Оксфорд-серкус накренился. Я выскочила на улицу, но там десятиэтажные здания превратились в Пизанские башни, нависавшие над головами офисных работников, спешивших в кафе Pret a Manger за роллами с уткой. Меня тошнило от звуков машин и автобусов, голова кружилась от шума толпы. Я с трудом поборолла желание прилечь посреди улицы и посмотреть на небо, чтобы успокоиться. В мозгу всплыла фраза из стихотворения: «Боюсь, что разум мой не очень...»*.

* Лоуэлл, Р. Час скунса / пер. В. Британишского // Американская поэзия в русских переводах XIX–XX веков. Сост. С. Б. Джимбинов. М.: Радуга, 1983. С. 429–432.

Я надеялась уйти от психиатра с диагнозом «тревожное расстройство» и рецептом на таблетки. Вместо этого он рассказывает мне про «мозг ящерицы».

Мозг ящерицы, или рептилии, — самая примитивная часть нашего сознания, неврологическое ископаемое в глубине серого вещества. Он является краеугольным камнем нашего мозга, управляет процессами, которые мы не осознаем — пищеварение, биение сердца, поддержание температуры тела, — и отвечает за базовые потребности, например голод и похоть. Немаловажно, что в его ведении и реакция организма на опасность — вступить в бой или убежать.

Главная проблема заключается в том, что эта часть мозга не всегда адекватно реагирует на ситуации, связанные с жизнью в современном мире. Ей не объяснили, в каком веке мы живем, поэтому, если другие части мозга сигнализируют об опасности в современном мире (например, о приближающемся дедлайне), она заставляет тело реагировать как на опасность прошлого (например, на саблезубого тигра). При встрече с зубастым зверем мы могли только убежать или вступить в драку, причем в обоих вариантах вырабатывалось огромное количество адреналина. И даже если опасность не такая серьезная, эта часть мозга заставляет тело войти в «режим выживания» — так возникают учащенное сердцебиение и нехватка воздуха.

Этот урок стал для меня откровением. Тахикардия и ужас, которые я испытала на Оксфорд-стрит, — результат работы кусочка мозга, начавшего развиваться еще 250–500 млн лет назад в мозге у рыбы, плавающей в темных доисторических водах.

— Но ведь наверняка, — спросила я, — наш мозг с тех пор сильно изменился? Неужели он не вырос, не стал сложнее?

— Ну, неокортекс* изменился, но в целом человеческий мозг — довольно старая вещь. Он почти не менялся 30–40 тысяч лет, — ответил психиатр.

* Часть коры больших полушарий головного мозга. Осуществляет высший уровень координации и формирования сложных форм поведения. — *Прим. ред.*

Чик — и все сошлось, загорелась лампочка или, скорее, мелькнула искра костра, подсветившая лица наших далеких предков, тех, кто не только жил до нас, но и существует в нас до сих пор, чей опыт сформировал наше тело и наш мозг.

Именно в этой связи с нашими предками крылся ответ на вопрос, который я задавала себе с подростковых лет: почему я все время нервничаю? Ощущение, будто вокруг моей груди свился удав, началось лет в семнадцать. Алкоголь позволял ослабить его давление ненадолго, на следующее утро оно начиналось с новой силой. Однажды утром, после особо тяжелой ночи в компании старого друга, виски Jack Daniels, я впервые пережила паническую атаку. Прикованная к кровати, я ощущала такое сильное сердцебиение, что одеяло подсакивало. «Мама, вызывай скорую, я умираю!»

После двадцати лет тревожность то появлялась, то уходила. Я то ловила дзен, то из-за работы или желания сравнить себя с успешными людьми в социальных сетях будила удава, сжимающего сердце. Нервозность привела к серьезным запоям и постоянному состоянию прострации на работе. К тридцати годам казалось, что я многого достигла: писала речи для премьер-министра, уходила с работы позже всех и сразу направлялась в модный бар, где пила коктейли с мартини и эспрессо, а затем ехала домой на последнем поезде метро.

Однако в глубине души я чувствовала изнеможение. В мои худшие периоды — в том числе и в период полного выгорания — мозг ощущался как мешок с битым стеклом. Я не переставала сравнивать себя с другими: «*Она написала свой первый роман в двадцать четыре года?*» На меня оказывали серьезное давление скрытые призывы нашего времени: «*Покупай больше! Добивайся большего! Стань более популярной!*»

Как только на меня набрасывалась паника, больше всего на свете хотелось избавиться от внешнего шума: поставить телефон на беззвучный режим, выключить телевизор в офисе, по которому вечно крутили новости, заглушить сирены машин. Часами

зависая на сайте private-islands.com, я мечтала поселиться на диком острове в два акра со скалами в Ирландском море.

Казалось, мне действует на нервы сам XXI в., поэтому стоило доктору упомянуть, насколько древним механизмом является наш мозг, мысль, уже давно обитающая на границе моего сознания, обрела четкость: возможно, враг — не собственный мозг, а современная жизнь?

После той консультации с психиатром я обнаружила многочисленные исследования эволюционной психологии, связанные с феноменом охотников-собирателей. Я не специалист. У меня нет ученой степени по антропологии, и я не изучала годами собирателей в лесах Филиппин и на равнинах Танзании. Но я изучала работы серьезных антропологов, археологов, эволюционных психологов, ученых и историков и пришла к выводу, что как вид мы ушли довольно далеко от заданных нам эволюцией параметров жизни.

Я ни в коем случае не мечтаю о возвращении в каменный век. Я благодарна за многое, что мы имеем в XXI веке. Я благодарна за медицинские технологии, которые позволили вовремя диагностировать болезнь мозга дочери; за лекарства, которые вылечили мою почти не работавшую щитовидную железу; за хирургические достижения, позволившие удалить раковую опухоль у матери. Я благодарна за резкое падение детской смертности; за то, что рожать теперь могут те, кто раньше об этом и не мечтал; за то, что мы все имеем схожие взгляды на базовые права человека. Я благодарна за накладные ресницы, кубики льда, за курицу без потрохов на полках магазинов, повторные показы сериала «Сайнфелд», музыкальные стриминговые платформы, шелковые пижамы, центральное отопление. За самолеты, благодаря которым я смогла увидеть розовые небеса над весенней Венецией и красные деревья в осеннем Вермонте.

Вокруг нас сейчас немало прекрасного, но мои исследования убедили меня в том, что многое в современной жиз-

ни также противоречит нашему эволюционному наследию и приводит к неудовлетворенности и депрессии.

Осознание помогло поменять мою жизнь. Я не утверждаю, что излечилась от всех болезней и тревог. Да и никто не сможет, как по мановению волшебной палочки, заставить исчезнуть все трудности и неудачи. Но стоило мне начать жить так, как завещали нам предки, и моя жизнь сильно изменилась. Ослабла хватка удава на груди, я смогла понять, что действительно важно, и стать в итоге лучшей версией себя. Позвольте поделиться с вами мудростью каменного века.

Почему у нас на сердце тяжесть?

В начале нового тысячелетия на радио была очень популярна песня Moby «Почему мне так тяжело на сердце?» (Why Does My Heart Feel So Bad?). Ее вполне можно назвать гимном своего времени. На Западе дела никогда не шли так хорошо: после падения Берлинской стены можно было не беспокоиться о противостоянии ядерных держав. Те дни временного затишья перед терактом 11 сентября называли «концом истории». Стандарты жизни росли, девчонки, вдохновленные сериалом «Секс в большом городе», многого добивались, а телефон Nokia 3310 значительно облегчил жизнь. Но почему же тогда большинство ощущало такую тяжесть на сердце?

В период между 1990-ми и 2010-ми годами в мире резко возросло количество психических заболеваний, в частности депрессии и тревожности [1]. В Великобритании наблюдался рост психических заболеваний на 20 % всего за два десятилетия [2]. Один из четырех жителей Англии в течение года испытывал проблемы с психическим здоровьем несмотря на то, что Англия — шестая страна мира по благополучию [2]. Некоторые видят связь с парадоксом прогресса: чем развитее становится человечество материально и технологически, тем хуже многие люди себя чувствуют.

Почему, несмотря на легкость жизни и изобилие, свойственные нашему времени, многие люди не счастливы? Все ответы кажутся вполне разумными: отсутствие баланса между работой и личной жизнью, распад семей, социальные сети, засасывающие нас в воронку хвастовства и ругани. Религия и ритуалы больше не держат на плаву, мы потеряли связь с природой, ужасно питаемся и ведем малоподвижный образ жизни.

Стоит посмотреть издали и становится ясна общая картина: мир развивается, и миллионы людей живут вопреки завещанному эволюцией.

Наш организм не приспособлен к тому, чтобы по девять часов сидеть в ярко освещенной коробке, мало двигаться, бесцельно переключаясь с экрана в руке на экран на столе или на стене. Мы не приспособлены к постоянному соревнованию с миллиардами других людей, постоянным раздумьям о будущем, как сделать его ярче, лучше, богаче, чем прошлое. Мы не созданы для бездумного жевания сладостей, «балуя себя» по восемь раз на день. Мы не созданы для того, чтобы жить за тысячи километров от самых близких родственников и друзей, «навёрстывая упущенное» с ними раз в месяц. Мы не созданы для бетонного пейзажа и рекламных щитов.

Мы созданы для гораздо более простой жизни, без отвращающего влияния современности и прогресса. Для жизни, которую человечество вело целое тысячелетие в доисторический период, заземленное семьей, природой, целью и настоящим моментом. Мы приспособлены к тому, чтобы быть охотниками-собираателями.

Долгий, долгий век охотников-собираателей

Полностью оценить влияние стиля жизни охотников-собираателей на современного человека можно, лишь осознав, как долго люди его придерживались. Сельскохозяйственная ре-

волюция привела к концу этой эпохи в большинстве частей планеты и началась лишь 12 тыс. лет назад. В масштабах истории можно сказать, что мы и глазом не успели моргнуть. До этого 99,4 % времени все представители вида *homo* на земле являлись, в том или ином смысле, охотниками-собираателями. Оседлыми, «цивилизованными» людьми мы провели на Земле лишь малую толику — 0,6 % — от всего времени.

Давайте представим эти 0,6 % в контексте обычного дня. Вы встаете в восемь утра, лучи восходящего солнца освещают мрак вашей пещеры. Весь день вы собираете ягоды, охотитесь, общаетесь с друзьями. Ночью вы собираетесь вокруг огня, размышляете и греетесь, прижавшись к близким людям, под сводами бесконечного неба. Вы погружаетесь в задумчивость среди дыма костра... и вдруг за восемь минут до полуночи оказываетесь на Таймс-сквер в Нью-Йорке в самый людной вечер в году. Повсюду мигающие огни, высокие здания и люди, люди, люди. Уши страдают от шума гудящих такси, в нос лезут запахи жирного фастфуда, сигаретного дыма и выхлопных газов.

Последние восемь минут дня будут ужасным шоком для вашего организма, привыкшего совсем к другому. Нельзя сказать, что жизнь в доисторическом обществе лишена стресса — постоянный страх перед дикими животными не дает расслабиться. Но ритмы человеческих жизней в тот период сильно отличались от нынешних.



Мало кто задумывается о последствиях такой резкой перемены. Но иной стиль жизни записан у нас на подкорке.

Сорок тысяч лет назад мы за всю жизнь встречали не более сотни человек, сегодня — тысячу и больше в день. Тогда нас волновали лишь собственные проблемы, сегодня мы, благодаря новостям, эмоционально подключены к бедам всего мира. Тогда мы имели конкретную цель на каждый день — найти себе пропитание, теперь же мы ищем, чем отвлечься и как поднять дофамин.

«Человеческий мозг не сильно изменился за последние 30–40 тыс. лет...» Неудивительно, что мы выгораем.

Меняем среду обитания, а не только мозги

Конечно, я далеко не первая заметила, какой вред нам приносит несоответствие между нашим мозгом из каменного века и современными условиями жизни. Со мной согласится почти любой ученый, занимающийся эволюционной психологией. Но лечить наши тревожные умы предлагают с помощью медитации, правильного дыхания, осознанности и т. д.

Я не обесцениваю важность этих вещей — их помощь доказана, но они воздействуют в большей степени на симптомы, а не на причину болезни. Они «исправляют» наши доисторические мозги, чтобы мы лучше справлялись с современными проблемами. Но почему бы не подойти к проблеме с другого конца и не поменять условия жизни?

Возможно, вы слышали о палеодиете. В ее основе лежит идея, что наш организм легче справляется с едой, которую употребляли наши предки много лет назад, растительной пищей и простыми протеинами, а не с чизбургерами и готовыми обедами для разогревания в микроволновке. Такая диета не предполагает смягчение эффекта от современной еды с помощью пробиотиков, а велит отмотать время назад и изменить

пищевые привычки. Жизнь в стиле палео предлагает применить тот же принцип к сознанию: изменить образ жизни так, чтобы он лучше подходил нашему доисторическому мозгу.

В этой книге содержатся полезные советы о том, как подстроить среду обитания под наш древний мозг. Не стать Флинтстоунами* (кто захочет отказаться от дезодоранта или супермягкого постельного белья?). Я предлагаю лишь тщательно разобраться, какие новейшие тренды и учения мы впускаем в свою жизнь и как можем хотя бы сымитировать полезные привычки наших предков, охотников-собирателей.

Откройте сознание новому — эта книга велит вам отвергнуть многое из того, что вы считали полезным. Нас учили: успех означает популярность, постоянную занятость, вовлеченность во все происходящее в мире. Данная книга разоблачает многие убеждения, которые мы принимали за истину, на самом деле приносящие нам вред, делающие нас усталыми и изможденными.

Не относитесь к ней как к инструкции по жизни, тем более они никогда не работают. Скорее, это путеводитель — я наметила маршруты к более полноценной и счастливой жизни. Путешествие отдалит от вредных элементов современной жизни и приведет вас к себе. Цель: прожить в более полном смысле простую счастливую человеческую жизнь.

Мы не можем остановить планету и «сойти», но можем сделать поездку гораздо более приятной.

* Американский комедийный мультсериал, рассказывающий о жизни Фреда Флинтстоуна и его друзей в каменном веке. — Прим. ред.

ЗНАКОМЬТЕСЬ: ОХОТНИКИ-СОБИРАТЕЛИ

Художник входит в пещеру. В руке у него жировая лампа, сделанная из известняка с углублениями, содержащими подожженный костный мозг. Лампа отбрасывает круг золотистого света на стены. Пройдя некоторое расстояние, художник начинает карабкаться на деревянные подмости и добирается до места всего в нескольких сантиметрах от потолка пещеры. Там он макает пучок влажного мха в охристую глину и начинает рисовать челку лошади, ее изящную морду и глаза.

17 тыс. лет спустя другой художник выходит из пещеры в северной части Испании на ослепительный солнечный свет.

— Ну, что ты думаешь? — спрашивает его проводник.

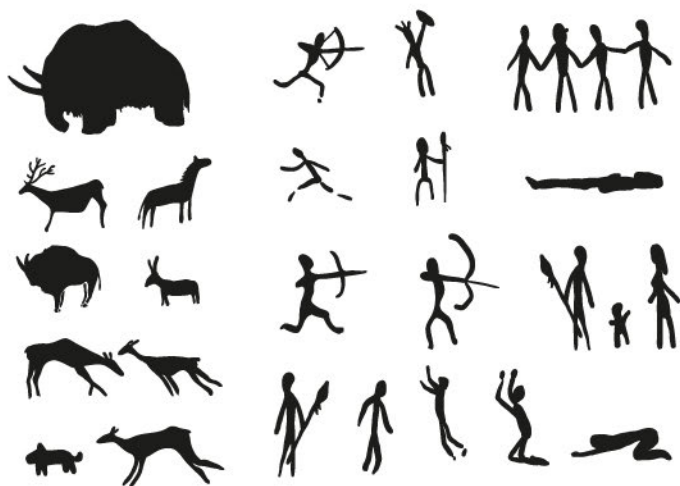
Пабло Пикассо качает головой в изумлении:

— Семнадцать тысяч лет, а мы ничего нового не изобрели.

Возможно, он ожидал увидеть мазню дикаря, который жил 17 тыс. лет назад. Вместо этого Пикассо посмотрел на мазки кисти далекого предка и почувствовал трепет узнава-

ния. Они не были дикарями. Они создавали. Они мечтали. «Они» были нами.

Пещерные рисунки волшебны, они сохранили момент в до-историческом прошлом, когда человеческий мозг взорвался чем-то мощным и чудесным, становясь той силой, которая в конечном итоге создаст Ангкор-Ват* и «Аве Марию», полеты и расщепление ядра, пирамиды и теорему Пифагора, демократию и декларацию прав человека. Великое процветание человеческого творчества и изобретательности началось в тех пещерах.



Однако мы начнем повествование не с пещерного искусства. История людей началась задолго до того, как кто-то смешал глину и воду, чтобы нарисовать мамонта. Если бы вам довелось сесть в машину времени и приземлиться в Восточной Африке, к югу от пустыни Сахара, вы, возможно, встретили бы каких-то существ, немного похожих на нас, более во-

* Храмовый комплекс в честь бога Вишну, построенный в первой половине XII в. на севере Камбоджи. — *Прим. пер.*

лосатых и скорее напоминающих обезьян, да, но способных ходить прямо — *homo habilis*, первых прародителей вида *homo*.

Около 2 млн лет назад началась эволюция *homo erectus*, чей мозг был значительно больше, чем у *homo habilis*. Возможно, в этой дополнительной части мозга зажглась первая искра человеческого любопытства, так как *homo erectus* были первыми смелыми людьми, покинувшими родную Африку.

Они были вооружены заостренными ручными каменными топорами, с помощью которых разделявали туши оленей или даже бегемотов на своем пути. За 1,75 млн лет *homo erectus* распространились по всей Африке и к северу от нее, пересекли территорию современного Ближнего Востока и Персидский залив и дошли до Западной и Восточной Азии, пройдя весь путь до современной Индонезии.

Поскольку черты, необходимые для выживания в снежной тундре, отличались от необходимых для выживания на болотистых островах, развивались различные виды *homo*, так что примерно 300 тыс. лет назад около девяти разных видов людей ходили по Земле одновременно. В жарких саваннах Центральной Африки жили *homo rhodesiensis*; в тропиках Юго-Восточной Азии — *homo erectus*; на островах Индонезии — малочисленные *homo floresiensis*, а в лесных массивах Европы — *homo neanderthalensis*.

В итоге около 200 тыс. лет назад в Африке эволюционировал некий биологический вид, который будет продолжать доминировать и завоевывать мир: наш *homo sapiens*.

Что мы знаем о наших предках?

Археология эпохи палеолита — это настоящая детективная история, в которой важно не «кто это сделал», а «как это сделали»: как наши предки жили, работали, ели, сражались, торговали, умирали. Конечно, мы не можем узнать все, но, используя кости и артефакты, которые находят повсюду от

Научно-популярное издание Танымал ғылыми басым
Массовое издание Бұқаралық басым

ПОПУЛЯРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ БИЗНЕСА И ЖИЗНИ

Клэр Фоджес

PALEO LIFE

Мудрые привычки счастливого человека

Ответственный редактор *Арина Миронова*
Литературный редактор *Евгения Адушева*
Дизайнер обложки *Александра Демочкина*
Верстаальщик *Вера Брызгалова*
Технический редактор *Ксения Кочурина*
Корректоры *Екатерина Шумская, Надежда Быкова*

В оформлении макета использованы иллюстрации Schutterstock:

© The Mount Bird Studio, © nikiteev_konstantin, © irlalu, © Biscotto Design, © Vik_2011, © Mio Buono,
© Jen Russell-Smith, © Morphart Creation, © godfather744431, © Vyacheslav Sakhatsky, © Genzi,
© ArtMari, © Victoria Sergeeva, © Uncle Leo, © iri.art, © KENERA, © Kamieshkova, © Pylpuchuk,
© LHF Graphics, © SweetTigra, © Olli_may, © MaryMo.

Подписано в печать / Баспаға қол қойылады 25.02.2025.

Формат 75×110^{1/32}. Гарнитура «PF Centro Serif Pro».

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,0.

Тираж 3000 экз. W-PB-J-33526-01-R. Заказ №

Изготовитель:

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –
обладатель товарного знака «Колibri» –
115093, Москва, в. тер. г. муниципальный округ
Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа
«Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге
191024, Санкт-Петербург,
Херсонская ул., д. 12–14, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Өндіруші:

«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ –
«Колibri» тауар белгісінің иесі
115093, Мәскеу, қ. ш. аум. Даниловский муниципалдык
округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru

Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус»
Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы
191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі,
12–14 үй, лит. А
Тел. (812) 327-04-55

Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Ресейде басым шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басымның сәйкестігін
растуа туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдык заң)

18+

Федеральный закон № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
от 29.12.2010 г. не распространяется.

«Балаларды денсаулығы мен дамуына зиян келтіретін ақпараттан қорғау туралы»
29.12.2010 ж. № 436-ФЗ Федералдык заңы қолданымайды.