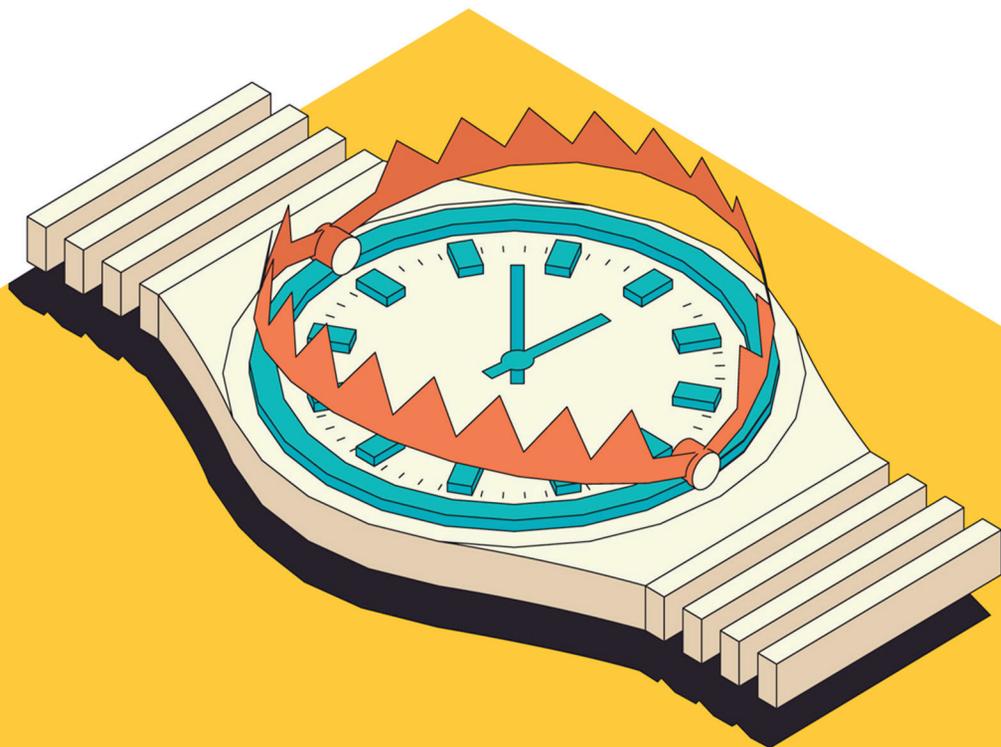


ЛЮСИ ДЖО ПАЛЛАДИНО



МАКСИМАЛЬНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ



КАК СОХРАНИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ В СВОЕМ КРИВОБОКОМ МЫШЛЕНИИ

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Lucy Jo Palladino

Find Your Focus Zone

An Effective New Plan to Defeat
Distraction and Overload

FREE PRESS

New York London Toronto Sydney

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Люси Джо Палладино

Максимальная концентрация

Как сохранить эффективность
в эпоху клипового мышления

Перевод с английского Марины Бобровой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2015

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Содержание

Введение.....	9
---------------	---

ЧАСТЬ I. НАЙТИ СВОЮ ЗОНУ КОНЦЕНТРАЦИИ

1. Что такое зона концентрации?.....	25
2. Апатия, гиперактивность или и то и другое.....	41
3. Внимание в цифровую эпоху.....	53
4. Что мы делаем со своим мозгом?.....	68

ЧАСТЬ II. ВОСЕМЬ СТРАТЕГИЙ

5. Эмоциональный интеллект. Стратегии 1 и 2.....	79
6. Лицом к лицу со страхом и его братьями. Стратегии 3, 4 и 5.....	114
7. Ментальные навыки. Стратегия 6.....	151
8. Организованность без напряжения. Стратегия 7.....	173
9. Поведенческие навыки. Стратегия 8.....	200

ЧАСТЬ III. СТРАТЕГИИ УСПЕХА В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ

- 10. Как пережить прерывания и перенапряжение 227
- 11. Как справиться с рассеянностью в XXI веке 252
- 12. Что делать, если у вас или вашего ребенка синдром дефицита внимания? 262

ЧАСТЬ IV. КОНЦЕНТРАЦИЯ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ

- 13. Как научить ребенка быть внимательным 281
- 14. Сила внимания 302
- Приложение 311
- Источники 313
- Благодарности 317

ЧАСТЬ I

НАЙТИ СВОЮ ЗОНУ КОНЦЕНТРАЦИИ

В этой части книги вы узнаете, каких стратегий вам нужно придерживаться и что вам может помешать в поиске своей зоны концентрации. В первой главе вы узнаете о перевернутой параболе и важности навыков регулирования уровней своего возбуждения и энергии. Вы также узнаете о нейронных связях мозга и их влиянии на ваше внимание.

1

Что такое зона концентрации?

Мужчина, который может спокойно вести машину, одновременно целуя красотку, просто не уделяет поцелую должного внимания.

Альберт Эйнштейн

В 1977 году я упала с лошади. У меня было сотрясение мозга, на голову накладывали швы, и два месяца я ходила с гипсом на ноге. Я потеряла интерес к конному спорту. Двадцать семь лет спустя моя дочь сказала, что хочет учиться выездке. Она была всего на пару лет моложе, чем я, когда произошел тот несчастный случай. Я подумала, что пришло время снова оседлать коня, и нашла клуб верховой езды, где мы могли кататься целый день по живописным полям в компании небольшой группы наездников и инструктора.

В то утро все собрались в конюшне. Чтобы правильно подобрать лошадь, конюх спросил каждого из нас об опыте. Думаю, в глазах у меня промелькнул страх. Мы с дочкой сказали, что новички, но ей он дал Ракету, а мне досталась Графиня. У меня отлегло от сердца.

Уже в седле я посмотрела вниз, от высоты закружилась голова. Сердце часто забилося, руки вспотели. Инструктор, сидя на своей лошади, говорил нам, что делать. Умом я понимала важность его слов, но мне слышалось одно невнятное бормотание. Мое внимание растеклось росой по траве. Мышцы напряглись. Мысли безостановочно пронеслись в голове. Внутри меня что-то кричало: «Слезай, пока не поздно!» Другая часть меня крепко держала ноги в стремях. Воля была парализована, я сидела неподвижно, уставившись в землю, как лось при свете фар. Инструктор развернул лошадь, и все поцокали за ним. Как в тумане, я присоединилась к группе, понятия не имея, что нужно делать.

Через несколько минут я пришла в себя, снова почувствовала себя в безопасности и смогла сосредоточиться. Я трусила на лошади рядом с дочерью, пока она мне пересказывала речь инструктора. День прошел замечательно. Возвращаясь мыслями в ту минуту, когда у меня все поплыло перед глазами, я не понимаю: как можно было потерять всякую сосредоточенность в тот момент, когда она была нужнее всего? И как мне удалось выйти из этого состояния?

Важная связь

Между *вниманием* и *стимуляцией* есть связь, понимание которой позволяет себя контролировать. Внимание ослаблено, когда вы либо недостаточно возбуждены, либо возбуждены слишком сильно. Лучше всего человек концентрируется, когда уровень стимуляции ровно такой, какой нужен.

У психологов есть термин «уровень психической активности», который служит в числе прочего для описания того, сколько адреналина в данный момент воздействует на вашу нервную систему. Уровень

адреналина, в свою очередь, зависит от того, насколько возбужденным вы себя чувствуете.

Активность и адреналин формируют цикл, в котором сложно отделить причину от следствия: чем более вы возбуждены, тем выше в вашем организме уровень адреналина; и чем больше адреналина производит ваш организм, тем более возбужденным вы себя чувствуете. То же самое и с вялостью. Чем меньше вы возбуждены, тем меньше адреналина вырабатывает ваш организм, а чем меньше он вырабатывает адреналина, тем меньше вы возбуждены. Ваше внимание страдает в любом случае.

Когда вы слишком возбуждены и уровень адреналина зашкаливает, ваша нервная система перегружена. В зависимости от мыслей и ситуации вы можете ощущать напряженность, взволнованность, нервозность, злость или страх. Вспомните первые мгновения перед выступлением на публике, волнение во время экзамена или в конфликтной ситуации. Сердце бьется сильнее, дыхание прерывисто, кажется, что мозг вас не слушается.

Когда вы недостаточно возбуждены, уровень адреналина слишком низкий и вы не чувствуете в себе достаточно сил. Вам кажется, что вы «тормозите», что вам не хватает энтузиазма. Представьте, что вам нужно составить технический отчет, прочистить засорившийся унитаз или оформить налоговую декларацию. Заставить себя сделать это будет сложно. Вам лень и клонит в сон, хочется проверять почту, смотреть телевизор, перекусить — все что угодно, лишь бы не выполнять скучное задание.

Когда стимуляция правильная, вы находитесь в расслабленно-сосредоточенном состоянии — ваши мышцы расслаблены, а сознание находится в боевой готовности. Психологи, занимающиеся вопросами внимания, называют это состояние оптимальным возбуждением. В таком случае вы имеете адекватную стимуляцию и нужный уровень

адреналина, чувствуете себя мотивированным, уверенным и сосредоточенным. Представьте — вы делаете то, что действительно доставляет удовольствие: читаете увлекательную книгу; гуляете по лесу или отправляетесь путешествовать в новое интересное место. Сознание ясное, и вы чувствуете заинтересованность. В таком состоянии быть внимательным ничего не стоит.

Вернемся в тот день, когда я снова села на лошадь после долгого перерыва. Представим, что один из наездников очень опытен и не узнал ничего нового из слов инструктора. Ему скучно, уровень адреналина низок, ему сложно сосредоточиться на словах инструктора.

	Уровень возбужденности		
	Недостаточный	Излишний	Оптимальный
Стимуляция	Слишком слабая	Слишком сильная	Адекватная
Уровень адреналина	Слишком низкий	Слишком высокий	Сбалансированный
Состояние	Апатия	Перевозбуждение	Расслабленно-сосредоточенное
Чувства	Скука	Беспокойство	Уверенность
	Усталость	Страх	Заинтересованность
	Пассивность	Напряжение	Активность
	Рассеянность	Стресс	Ясность
	Нерешительность	Раздражительность	Энтузиазм
Внимание	Слабое	Слабое	Наилучшее

Я, в свою очередь, находилась на противоположном конце диапазона, поскольку была перевозбуждена. В моем мозгу происходил адреналиновый шторм, я не могла сосредоточиться. На крайних

полюсах, в состоянии перевозбуждения или апатии, вы не сможете достичь необходимого уровня внимания.

Когда уровень вашего возбуждения оптимальный, вы чувствуете ясность ума и способны сконцентрироваться. Другие наездники, как моя дочь, без труда слушали, что им говорит инструктор. Они чувствовали воодушевление перед предстоящей прогулкой, но не были при этом парализованы страхом. Они чувствовали возбуждение, но оставались способны к восприятию, в то время как я находилась в водовороте чувств. В расслабленно-сосредоточенном состоянии они могли внимательно слушать инструктора, следить за своей лошадью и при этом наслаждаться захватывающим видом Тихоокеанского побережья. Хорошее внимание имеет свои плюсы!

Перевернутая парабола

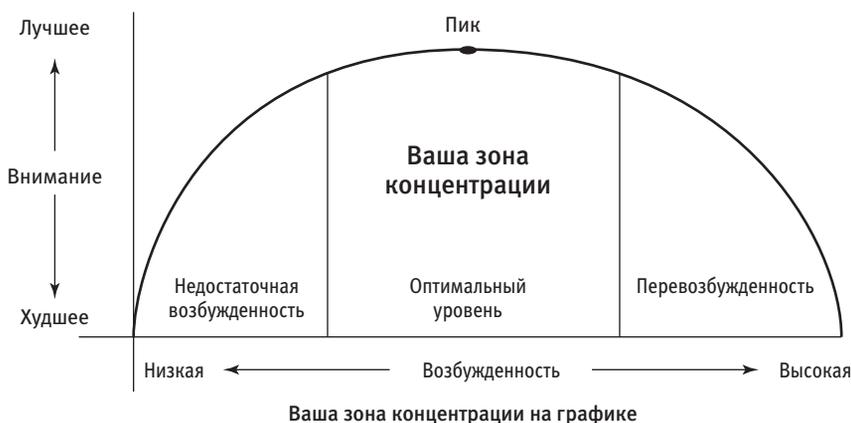
Чтобы понять связь между вниманием и возбуждением, представьте простой график, похожий на холм или перевернутую параболу. Внимание — это вертикальная ось, значения на которой растут вверх, от худшего к лучшему. Возбуждение — это горизонтальная ось, на которой значения увеличиваются слева направо.

Крайний левый конец показывает недостаточную степень возбуждения, а правый — перевозбужденность. На обоих концах ваше внимание наихудшее. В центре (в середине холма) уровень возбужденности в норме и вам легче всего быть внимательным. *Это ваша зона концентрации.*

Находиться в этой зоне приятно, нервная система остается в равном и достаточно возбужденном состоянии, вы чувствуете в себе силы и выполняете дела с равным усилием. Вы способны внимательно слушать, эффективно планировать, принимать разумные решения, доводить начатое до конца.

Перевернутая парабола используется в психологической литературе вот уже почти век. Она демонстрирует закон Йеркса—Додсона, который был выведен американскими психологами Робертом Йерксом и Джоном Додсоном в 1908 году для объяснения результатов проведенной ими серии экспериментов. Закон гласит, что результат (в нашем случае внимание) улучшается при повышении мотивации (или возбужденности) до известного предела. Когда уровень мотивации становится слишком высоким, результат ухудшается.

Что такое зона концентрации



На протяжении многих лет перевернутая парабола служит основой для объяснения открытий в области биопсихологии и нейробиологии. Исследования подтвердили и расширили эту классическую зависимость, и теперь она описывает более сложные отношения. В спортивной психологии этот базовый принцип используется спортсменами мирового класса для контроля за уровнем внимания.

Иногда горизонтальная ось, обозначающая в нашем случае возбужденность, означает энергию, мотивацию, напряженность, уровень адреналина или физиологический тонус. Вертикальная ось, которая у нас означает внимание, может также быть избирательным

вниманием, сосредоточенностью, умственной деятельностью или работоспособностью. Центральная зона (ваша зона концентрации) в спорте также называлась оптимальной зоной работоспособности и просто зоной.

Вершина параболы — это пиковое состояние, в котором соотношение возбужденности и внимания близко к оптимуму. У спортсменов это период пиковой результативности. В творческом процессе это измененное состояние сознания называется потоком. Термин был предложен профессором психологии Михаем Чиксентмихайи, который проводил исследования с тысячами людей — от альпинистов до шахматистов. Слово «поток» наилучшим образом описывает процесс, когда люди выполняют задачу с полным самоконтролем, нацеленностью на результат и осмысленностью своих действий. Чиксентмихайи объяснял позже, что время и свобода замирают ради того, чтобы вы полностью погрузились в свое дело. Художники, музыканты и изобретатели стремятся достичь потока, апогея расслабленно-возбужденного состояния.

Хотя пиковое состояние идеально подходит для выполнения одного дела, требующего полной сосредоточенности, достичь его на рабочем месте может быть сложно, потому что там вас отвлекают и вы ограничены во времени. К счастью, вам необязательно достигать этого пика, чтобы перейти в свою зону концентрации. Когда вы находитесь где-то в центральной части графика, внимание включается и работа становится продуктивной.

Эта зона относительна. Иногда вы будете ближе к пику производительности (ближе к центру), иногда можете чувствовать себя недостаточно или чересчур энергичным (ближе к одному из концов).

Недостаточная возбужденность и перевозбужденность также относительны. Вы можете немного скучать или ужасно томиться, быть немного взволнованным или сильно заведенным. Однако если вы находитесь вне зоны концентрации, ждите неприятностей. Наверняка

в вашей жизни были совещания или лекции, когда мысленно вы находились очень далеко. Возможно, вы не полностью теряли связь с реальностью, но пропускали мимо ушей какие-то подробности, а потом волновались, насколько важна пропущенная информация.

Слабые формы перевозбуждения также приводят к проблемам. Вы когда-нибудь волновались на экзамене? Возможно, вам снижали оценку из-за того, что вы не смогли вовремя собраться? А вы чувствовали сожаление? Ведь на самом-то деле вы всё выучили. Правильные ответы быстрее пришли бы вам в голову, если бы вы находились в своей зоне концентрации.

Ощущения в зоне концентрации

Когда от вас требуется внимание, нужно находиться в зоне концентрации. Когда мы там, все прекрасно. Вспомните, что вы недавно делали с удовольствием: занимались любимым проектом, хобби, спортом. Возможно, вы искали информацию по волнующей вас теме, слушали музыку, болтали с другом. Помните это ощущение вовлеченности — вы расслаблены, но при этом энергичны? Вы помните то приятное чувство целенаправленности, осмысленности и заинтересованности? Может быть, у вас даже промелькнула мысль: «Я мог бы так прожить всю жизнь».

Спешу обрадовать: прожить в этом состоянии большую часть жизни вполне реально. Со временем вы можете научиться оставаться в нем. Как олимпийские чемпионы, проходящие психологическую подготовку, *вы сможете оставаться в своей зоне концентрации по собственному желанию*. Это относится как к очень скучным, утомительным задачам, так и к другой крайности — моментам особенной важности, которые дважды в жизни не повторяются. Лучшие спортсмены смогли научиться этому, сможете и вы.

Перевозбуждение

Прежде всего давайте разберемся в том, что происходит, когда вы слишком возбуждены. Когда речь заходит о приливе адреналина, многие думают об эйфории, подобной нервному возбуждению на американских горках. Мы платим деньги за билет на аттракцион. Это весело.

Однако перевозбуждение влияет на общее состояние мозга и тела, когда организм вырабатывает слишком много адреналина. Сердце бьется быстрее, ваше внимание либо рассеяно, либо зациклено на чем-то одном. Американские горки — исключение. Вы кричите, но все равно улыбаетесь, так как ваш мозг знает, что вы в безопасности и что это ненастоящий поезд, едущий в ненастоящую пропасть.

В большинстве случаев перевозбужденное состояние — ваш враг. Страх запускает в мозгу реакцию «дерись или убегай», которая не всегда уместна. Даже если вы знаете, что будет весело, не возникало ли у вас порой желания сбежать, когда подходила ваша очередь к кассам? Именно адреналин отвечает за это желание.

В других пугающих ситуациях часть мозга, ответственная за выживание, провоцирует выработку адреналина, потому что считает, что нужно драться. Например, вы готовитесь к трудному разговору с начальником и чувствуете, что ваш статус или заработная плата под угрозой. Мозг реагирует на эту опасность, как если бы вам было нужно отразить атаку дикого зверя. Он провоцирует выработку адреналина, чтобы придать вашим рефлексам молниеносную скорость.

Любой намек на желание бежать или драться в ваших мыслях, словах или поступках является признаком того, что вы перевозбуждены. Желание битвы проявляется в чувстве раздражения, потребности поспорить, в излишне критическом отношении к себе или

окружающим. Желание сбежать выдают волнение, беспокойство и руминация*, хоть это и не очевидно. Мозг может запустить эти реакции, когда вы находитесь на работе или стоите в пробке и не можете просто встать и уйти. Не отдавая себе в этом отчета, вы делаете единственно возможное в ситуации пойманного в ловушку — сбегае мысленно, уходите из реальности, из настоящего момента. Адреналин подпитывает ваши мысли о прошлом, будущем, пробуждает пугающие мысли о возможных ошибках.

Разные зоны концентрации для разных видов деятельности

Каждый вид деятельности имеет свою собственную зону концентрации, или лучший уровень энергии, подпитываемой адреналином. Футболисту на матче нужен больший уровень адреналина, чем вам, когда вы пишете квартальный отчет о продажах. Физическая активность требует больше адреналина, который делает организм способным к борьбе или бегству. Умственная деятельность требует меньше адреналина, потому что он дает телу дополнительную физическую силу за счет оттока крови от мозга, а для умственной деятельности, наоборот, больше крови нужно мозгу.

В спортивной психологии зона концентрации для каждого вида спорта определяется соотношением физических и ментальных сил. Бокс, например, требует силы и мощности, значит, оптимальный уровень адреналина для этого спорта будет высок. Теннис и гольф требуют высокого уровня сосредоточенности, поэтому уровень адреналина намного ниже.

В повседневной жизни ваша зона концентрации также зависит от того, чем вы занимаетесь и какое количество адреналина требуется

* Руминация — навязчивый тип мышления, при котором одни и те же темы или мысли постоянно возникают в голове человека, вытесняя все другие виды психической активности. *Прим. ред.*

для каждой конкретной задачи. Почти все специальности информационного века требуют умственной работы. Сбор информации, работа с электронными таблицами, написание отчетов, телеконференции и создание программных кодов — задачи умственные, а не физические. Когда вы сидите за столом или за компьютером, пытаетесь сосредоточиться, лучше, если адреналина у вас будет поменьше. Строителю, таскающему тяжести, работающему весь день лопатой и молотком, адреналина нужно больше.

В течение дня вы выполняете разную работу, и количество адреналина, требуемое для нее, варьируется. Если вы проводите семинар по продажам, от вас требуется больше живости и воодушевления, чем внимания к деталям. Когда вы вычитываете соглашение — ситуация противоположная. Иногда требуется быстрое переключение: выступая с презентацией, вы должны убеждать, а во время общения с аудиторией от вас требуются внимание, верная реакция и продуманные ответы на вопросы.

Случалось ли вам в разговоре с человеком, который ведет себя дерзко или задает острые вопросы, чувствовать легкую оторопь? Вы не смогли дать отпор, «тормозили»: внезапный выброс адреналина привел вас в чересчур взволнованное состояние. Потом вам в голову приходят запоздалые мысли, как следовало бы ответить в тот момент. Это происходит потому, что вы возвращаетесь в расслабленно-сосредоточенное состояние — в свою зону концентрации.

Двухфазный процесс

Когда вы теряете контроль над вниманием, это означает, что уровень адреналина в вашем организме не соответствует текущей ситуации: его либо слишком много, либо слишком мало.

К счастью, у вас есть выбор. Подобно профессиональному спортсмену, *вы можете вернуть свое внимание в зону концентрации*. Вы можете

использовать свои мысли, чувства и действия, чтобы изменить уровень адреналина.

Помните взаимозависимый процесс: слишком высокая возбужденность провоцирует слишком большой выброс адреналина и т. д.? Что ж, слава богу, *в ваших силах* прервать этот цикл. Пользуясь теми же психологическими приемами, что и профессиональные спортсмены, вы можете повысить или понизить свое возбуждение до нужного уровня и регулировать уровень адреналина. Вы можете вернуться в расслабленно-возбужденное состояние и снова обрести контроль над своим вниманием.

Вспомните виды спорта, требующие точного баланса, — лыжи, катание на коньках, велоспорт. На слишком высоких или слишком низких скоростях вы не будете в состоянии контролировать себя, как бы ни старались. Восстановление контроля над ситуацией состоит из двух этапов. Во-первых, вам нужно осознать, что контроль вы потеряли. Затем следует ускориться или замедлиться, чтобы вернуть равновесие.

Когда вас что-то отвлекает, вам скучно, вас разозлили, нужно пройти эти же два этапа. Во-первых, следует осознать, что вы находитесь вне своей зоны концентрации. Затем необходимо воспользоваться подходящей стратегией, чтобы вернуться в нее. Во второй части книги вы ознакомитесь с основными способами, которыми сможете воспользоваться в привычных ситуациях.

КАК СНОВА ОБРЕСТИ ВНИМАНИЕ

Шаг 1. Остановитесь и осознайте, что вы вышли из своей зоны концентрации.

Шаг 2. Выберите стратегию, чтобы *взбодриться или успокоиться*. Восемь стратегий помогут вам в этом.

Многозадачность — хорошо это или плохо?

В современном мире мы все многозадачны. Читая эти строки, вы параллельно грызете что-нибудь вкусненькое, слушаете музыку или, может быть, летите в самолете? Острый вопрос нашего времени: помогает ли нам вся эта многозадачность или вредит?

Ответ дает перевернутая парабола. Если вам не хватает энергии, многозадачность поможет, потому что дополнительная активность растормошит вас. Допустим, пока вы пишете код для компьютерной программы, ваши мысли начинают блуждать. Заскучав, вы открываете новое окно, чтобы посмотреть запись с рок-концерта и вернуться в тонус. Дополнительные раздражители возвращают человека обратно в зону концентрации.

На другом конце кривой — ситуация, когда вы перевозбуждены и многозадачность только усугубит дело. Предположим, вы работаете над срочным проектом. Коллеги постоянно названивают вам, шлют сообщения, подходят к столу и отвлекают. Мозг лихорадочно работает, и вдруг у вас возникает желание посмотреть видео с рок-концерта, но в этом случае дополнительные раздражители негативно скажутся на вашей производительности и на общем результате.

Также может случиться, что вы программируете, а чтобы не скучать, запускаете видео с рок-концерта и так увлекаетесь, что больше не можете вернуться к работе: уровень возбужденности превышен, и программный код кажется еще скучнее, чем прежде. Вы заставляете себя работать, но вскоре увлекаетесь перепиской в интернете или проверяете почту. Многозадачность снова стимулирует вас. Но теперь вы слишком заведены, чтобы заниматься делом. Вы зависаете на сайтах со смешными картинками, ходите по ссылкам, которые вам шлют друзья, пока не посмотрите на часы. Тогда вы снова пытаетесь заставить себя поработать с кодом, ставшим уже до безобразия скучным.

Вы держитесь, пока хватает сил, затем все бросаете, начинаете проверять новостную ленту и писать комментарии в любимые блоги. То, что вы могли бы сделать за час, отбирает у вас полдня.

Осознанная многозадачность

К многозадачности нужно подходить стратегически. Это может показаться непростым делом, поскольку надо быть честным с собой, когда дело касается раздражителей. В третьей главе вы узнаете, что наш мозг настроен на восприятие раздражителей вне зависимости от того, хотим мы этого или нет.

Возьмем, к примеру, мобильный телефон. Около 75% всех водителей признаются, что пользуются мобильными телефонами за рулем. Нам нравится разговаривать и вести машину. Однако эксперименты на автомобильных тренажерах показывают, что водители, которые так поступают, чаще попадают в аварии, не всегда успевают заметить дорожные знаки и медленнее реагируют. Когда наше внимание рассеяно, мы пропускаем важные детали.

Значит ли это, что вы никогда не должны отвечать на звонки за рулем? Возможно ли это сегодня? Здравый смысл подсказывает, что нужно помнить о перевернутой параболе. Просто подумайте о влиянии дополнительной стимуляции на работоспособность в каждом конкретном случае.

Осознанная многозадачность — один из главных принципов техники изменения состояния, о которой вы узнаете в пятой главе. В этом случае вы сознательно выбираете, какая степень сосредоточенности требуется вам в каждой ситуации: в машине, за рабочим столом, при общении с семьей, друзьями или коллегами. При таком подходе вы не будете автоматически реагировать на любой звонок, входящее сообщение или чей-то голос. Реакция станет вашим осознанным разумным стратегическим выбором.

Возбудиться или успокоиться?

Найти собственную зону концентрации не всегда просто, поскольку она меняется в зависимости от задачи, а также от личности самого человека, его физиологии, склада ума, возраста, опыта. Может быть, вам сложно одновременно разговаривать, писать письмо и обмениваться сообщениями, а ваш ребенок запросто справляется с этим. Некоторые дети в классе отвлекаются на шелест бумаги, скрип стульев, шепот, а другие нет.

Так же как у каждого человека свое лицо и отпечатки пальцев, у всех своя «химия» мозговой деятельности. Уровни адреналина тоже у каждого свои. То, как происходит метаболизм адреналина лично у вас, определяет вашу реакцию на раздражители и личную зону концентрации.

Прочитав эту книгу, вы научитесь определять, находитесь ли вы в зоне концентрации, и сможете оставаться в ней. Иногда кажется, что у вас просто нет сил, хотя глубинная причина состояния может крыться в *переизбытке* адреналина. Прокрастинация — хороший тому пример.

Скажем, вы все время откладываете анализ своих доходов и расходов или никак не соберетесь к врачу. С первого взгляда может показаться, что вы просто не хотите заниматься скучными делами. Хотя на самом деле в душе вы напуганы. Вы боитесь, что у вас куча долгов или что вам потребуется сложная операция. Страх и адреналин останавливают вас даже раньше, чем вы заскучаете за выполнением дела. Чтобы идти вперед, нужно научиться справляться со страхом и возвращаться в зону концентрации.

Много хороших родителей, озабоченных поведением своих детей, приходило ко мне на прием. Чем больше они старались усадить ребенка за домашнюю работу и заставить его сосредоточиться, тем большее

сопротивление встречали: ребенок спорил, плакал, уходил из комнаты. В попытках решить проблему они угрожали своим детям домашним арестом или лишением каких-то привилегий. Но ребенок от этого усрднее не становился. Вместо этого он замыкался или нервничал.

Дело в том, что все эти споры, слезы и побегии являются проявлениями реакции «дерись или убегай», которая возникает в результате неосознанного страха. Вам может показаться, что ребенок ленится и не слушается, а в душе (даже если он сам этого не осознает) он напуган, что у него не получится, он наделает ошибок или выполнит задания хуже одноклассников. У него и так слишком высокий уровень адреналина, а поведение родителей повышает его еще больше и уводит ребенка из зоны концентрации.

Вернемся к событиям на конной прогулке. Когда я, перепуганная, сидела в седле, со стороны могло показаться, что мыслями я где-то очень далеко, мне неинтересно, но если бы кто-то что-то крикнул в мой адрес, чтобы привлечь внимание, я бы точно разрыдалась. Мне нужно было уменьшить уровень адреналина, чтобы снова контролировать свое внимание. Мне приходилось сдерживать свою панику и ехать вперед, пока я не смогла наконец успокоиться и снова собраться.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

