

ГЛАВА 1

РИТМЫ МОЗГА

*В мысли труд разума, а в грезах его
утеха. Подменить мысль грезой — все
равно что перепутать отраву с пищей.*

Виктор Гюго

На первом курсе медицинского факультета я был отличником, но на следующий год из-за возросшей нагрузки мои оценки резко снизились. Я засиживался над учебниками до поздней ночи; часами корпел над анатомией и не раз, совершенно измотанный, засыпал на гряде костей из разобранных муляжей. Ситуация не менялась.

Никто не уделял учебе столько времени, но чем больше я старался сконцентрироваться, тем хуже получалось. Теперь я знаю, что обращался с мозгом, как новичок-автолюбитель: резко срывался с места, а затем останавливался под визг тормозов. Результат — поломка тормозных колодок и всего механизма! Но тогда мучился вопросом, что же делаю не так.

Решение что-то изменить назрело после второго курса, когда мой организм был полностью изнурен. Я понял, что нужно не просто работать, а работать с умом. Я начал делать 15-минутные перерывы через каждые 45 минут занятий, хотя это шло вразрез с моими привычками; старался сократить время учебы ради общения с друзьями, а перед серьезной учебной нагрузкой хорошо выспаться. И уделять медитации по 20 минут два раза в день.

Вернулось чувство бодрости, успеваемость улучшилась, и я вернулся на прежние позиции. Все шло прекрасно, пока я не поступил в ординатуру по психиатрии, где вновь стал засиживаться допоздна. Я проводил много времени с пациентами больницы, а по вечерам, переодевшись и наскоро поужинав, взахлеб читал книги и научные журналы. И с нетерпением ждал разговора с куратором, который планировался через несколько месяцев.

«Вы работаете с большой самоотдачей, — сказал куратор. — И знаете больше, чем коллеги, но мне кажется, вас это тяготит. Вам, наверное, трудно с ними общаться?» Я обрадовался: мне почему-то *показалось*, что он оценил меня положительно. Но затем куратор произнес слова, которые врезались мне в память. «Мы обеспокоены, что вы проводите столько времени в стационаре. Если так будет продолжаться, то боюсь, несмотря на массу информации, вы перестанете развиваться. А вы ведь ради этого поступали в Гарвард, не так ли?» Скрытая в вопросе ирония подействовала на меня как холодный душ. Я осознал, что снова пал жертвой прежних привычек, которые изматывали меня морально и физически.

Куратор объяснил: одна из важнейших составляющих полноценного образования — перерывы, позволяющие собраться с мыслями. Он посоветовал мне ежедневно гулять, почаще сидеть вместе с коллегами на скамейках в парке и рекомендовал сеансы психотерапии. Теперь я знаю, чем он был обеспокоен: моим однообразным *когнитивным ритмом*¹.

Слово «ритм» ассоциируется с гитарными рифмами Джими Хендрикса, Курта Кобейна, Кита Ричардса. Или с танцами Майкла Джексона, Элвиса Пресли. В этих случаях повторяется определенная последовательность нот либо движений — характерных тактов, состоящих из звуков и пауз. Но ритм есть не только в музыке, это неотъемлемая часть организма. С определенной частотой сжимаются и расправляются легкие, расслабляется и сокращается сердечная мышца. Мы подчиняемся циркадному ритму* и циклу «сон — бодрствование». Здесь же и когнитивный ритм: способность

* Циркадный (циркадианный) ритм — «внутренние часы» организма, регулирующие интенсивность биологических процессов в зависимости от суточной цикличности. *Прим. ред.*

с максимальной эффективностью чередовать сфокусированное и расфокусированное сознание («звуки и паузы»).

Каждый день необходимо быть готовым реагировать на жизненные суматохи: застревание на старте, внезапные остановки, смены направления и крутые повороты. Если концентрация — единственный инструмент в мыслительном арсенале, то быстрое утомление неминуемо (мозг преждевременно выключится²). Таких ситуаций лучше избегать, поскольку ничем хорошим они не заканчиваются. Кроме того, исследования доказывают, что приблизительно полдня мы проводим в мысленных мини-путешествиях³, даже не думая о текущих задачах. Такое состояние — не меньшее пренебрежение потенциалом мозга, чем умственное переутомление.

Между работой на износ и энергосберегающим режимом деятельности мозга такая же разница, как между перегоревшей лампочкой и приглушенным для экономии светом. Первое — неисправность, а во втором случае в любой момент можно «сделать свет поярче».

ПО ВОЛНАМ МОЗГА

Хотя электрический потенциал покоя у клеток мозга меньше, чем у батарейки АА⁴, заряд, проходящий через их мембраны, имеет колоссальное напряжение — около 50 милливольт на одну клетку. Умножьте это на 100 миллиардов клеток⁵ — минимум в четыре раза больше, чем нужно для появления молнии во время грозы! Впечатляет, ничего не скажешь.

С момента рождения мозг генерирует такие электрические импульсы во всей своей структуре. Каждая мысль, ощущение и действие сопровождаются различными их комбинациями в виде волн. И внимание не исключение. Волны внимания можно сравнить с музыкальными нотами: низкие для тромбона, высокие для флейты, а в промежутке — остальные.

Уже в состоянии минимального сознания мозговая активность колеблется⁶, стремясь потрясаясь быстро и точно гармонизировать все эти волны. Врач видит их на электроэнцефалограмме (ЭЭГ), так же как сердечный ритм — на электрокардиограмме (ЭКГ).

На графике генерируемые мозгом волны выглядят как непрерывные линии с повышенной или пониженной частотой, то есть быстрые и медленные.

Бета-волны — это волны внимания. Они появляются на ЭЭГ во время зрительной сосредоточенности при выполнении задачи. За бета-волнами в порядке замедления⁷ следуют альфа-, тета- и дельта-волны, которые отражают диапазон расфокусированного восприятия от полного расслабления до медитации и глубокого сна. Гамма-волны — белые вороны⁸. Они быстрее бета-волн⁹, но появляются как в сфокусированном, так и в расфокусированном сознании, что позволяет предположить схожесть этих состояний.

Каждая «настройка» волн соответствует отдельной функции мозга. Для максимальной продуктивности во всем¹⁰ — работе по дому, преподавании, руководстве компанией, игре в шахматы, научных исследованиях — необходимо знать, когда и как переключаться между настройками. А главное — понимать: с помощью этих волн мозг оптимизирует свое состояние для выполнения текущей задачи.

СИНХРОНИЗАЦИЯ НЕЙРОННЫХ ЦЕПЕЙ

Некоторые люди обладают поразительной ясностью сознания. Они изумляют своей неистощимой энергией и остротой восприятия. Георг Филипп Телеманн¹¹ сочинил двести увертюр за два года, а Бенджамин Франклин¹² изобрел громоотвод, гибкий катетер, бифокальные очки и кучу других вещей. Это были маэстро лобно-теменной коры¹³ (я называю ее «цепь внимания»). Неустанные труженики, они могли внутренне собраться в одно мгновение.

Даже если вам далеко до Телеманна и Франклина, цепь внимания, как часть более крупной *центральной исполнительной сети* (ЦИС)¹⁴, помогает сосредоточиться на выполнении задачи. Когда вы готовите блюдо по рецепту, участвуете в сложной работе, заполняете налоговую декларацию или прислушиваетесь к указаниям навигатора, цепь внимания, как фонарик, освещает ваш путь.

Но сама по себе эта способность несовершенна, как игра по нотам, но без души. Несомненно, Телеманн вкладывал в свою музыку нечто большее, и если вы когда-нибудь исполняли или слушали его

произведения, то согласитесь с этим. Тем, кто полагается *исключительно* на сосредоточенность — формалистам, педантам, — будет недоставать глубины. Такие люди, как навигатор, высказываются ясно и четко, но их речи не хватает нюансов, их отчеты точны, но безжизненны. А ведь так хочется знать, что ждет за поворотом, и предвидеть хотя бы ближайшее будущее.

За оттенки и глубину отвечает периферическое зрение. Именно ему в рассеянном свете фонаря доступны важные детали. Нейронная цепь, обеспечивающая такое расширение поля зрения¹⁵, — это «сеть пассивного режима работы мозга» (СПРРМ, или, как я ее называю, «цепь расфокуса»). СПРРМ считали бесполезной¹⁶, пока не выяснилось, что она не только потребляет существенное количество энергии обмена¹⁷, но и связана с цепью внимания посредством притока и слияния волн¹⁸. Внимание и расфокус, как мясо и соус: они работают сообща.

Комбинация волн входит и выходит из каждой нейронной цепи. В любой отдельной функции доминирует один тип волн. Например, на пике расфокуса в СПРРМ могут появиться альфа-волны, но в некоторых местах будут заметны и дельта-волны. Иногда они сочетаются с бета-волнами, поскольку цепи внимания и расфокуса неустанно «переговариваются» друг с другом. Сходным образом в цепи внимания будет больше бета-, чем дельта-волн, для ориентации сфокусированного внимания. Но рассуждение о цепях внимания и расфокуса не совсем правомерно, поскольку несколько типов волн¹⁹ действуют одновременно и предназначены для совместной работы. Мы сами виноваты²⁰ в прекращении этой естественной взаимосвязи из-за чрезмерной сосредоточенности.

Песня в исполнении певца, недавно пережившего трагедию, тронет нас до глубины души. И причиной этому будет не только вокальное мастерство — владение голосом, техникой пения, но и умение стирать границы между прошлым и будущим, собой и слушателями. За многообразие и достоверность отвечают цепи расфокуса²¹. И вы сможете этому научиться²².

Фриц Райнер, дирижер венгерского происхождения, концертировавший в XX веке²³, признан одним из лучших в своей профессии. Многие считают, что именно благодаря ему Чикагский симфонический оркестр достиг мирового уровня. Райнер дирижировал

всем телом: струнная группа вступала по движению его руки, духовой он подавал знак, надув щеки, а если музыканты справа от него должны были затихнуть, когда его взгляд был направлен влево, то он делал в воздухе пинок ногой. Вот как отзывался об этих музыкантах Артур Фидлер, дирижер Бостонского оркестра популярной музыки: «Вы не люди. Вы боги»²⁴. Но при всем таланте Райнера считали тираном: он не терпел ошибок и халтуры. Играть у него значило всецело внимать ему. Безупречно владеть инструментом. Не отвлекаться в паузах. Один промах — и быть беде.

Перед музыкантами Райнера или любого другого взыскательно-го дирижера вставала когнитивная задача: сосредоточиться на искреннем исполнении и одновременно следить за игрой коллег и указаниями дирижера. Тот, кто целиком погружался в собственную партию, рисковал пропустить момент вступления и не услышать остальных. А чрезмерная концентрация на чужой игре или указаниях дирижера могла вылиться в бездушное и пресное звучание. Иногда мозгу приходится находить тонкую грань между вниманием и расфокусом. В повседневной жизни мы иногда забываем об этом и так погружаемся в себя, что не замечаем ничего вокруг.

Многоголосье СПРРМ²⁵

Если понять характер и масштабы связей СПРРМ, то совместная работа сосредоточенности и расфокуса станет очевиднее.

*Она фильтрует отвлекающие факторы*²⁶. Как ни парадоксально, цепи расфокуса играют важную роль в удержании внимания. словно губка, они впитывают все лишнее, отвлекающее от текущей задачи.

*Она развивает гибкость мышления*²⁷. Расфокус служит поворотной точкой для переключения внимания с одной задачи на другую. Правильное использование СПРРМ, несомненно, делает мышление более гибким.

*Она устанавливает глубокие связи с внутренним «я» и окружающими*²⁸. Цепи расфокуса — главные хранители вашей автобиографии. Они связывают вас с жизненными событиями, хранящимися в разных отделах мозга, и в любой момент сосредоточенности можно извлечь из памяти соответствующие события прошлого. Личностные черты и самовосприятие

сходятся в одной точке, потому что цепи расфокуса могут активировать их одновременно. В этом смысле они ведут вас к самому себе.

Она активировывает цепи «социальных связей»²⁹. Именно поэтому консультанты по развитию лидерских качеств говорят, что руководство по своей сути — путь к себе. Именно поэтому преподаватель вокала советует найти свой голос, а любой хороший педагог подталкивает к развитию индивидуальности. Быть в ладу с собой — значит позволить мозгу устанавливать взаимосвязи с факторами, находящимися далеко за пределами настоящего момента и своего «я».

Она объединяет прошлое, настоящее и будущее³⁰. И они «происходят» прямо сейчас, внутри вашего мозга. Прошлое хранится в памяти. Настоящее воспринимается пятью органами чувств. А будущее — это планирование и воображение. СПРРМ сводит их вместе и способствует постижению происходящего в текущий момент. Она соединяет точки на шкале времени вашей жизни.

Она помогает творческому самовыражению³¹. Благодаря способности цепей расфокуса устанавливать связи между отдельными участками мозга возникают уникальные ассоциации и развивается самобытность. А благодаря им — возможность действовать спонтанно и непосредственно.

Она способствует более четкому проявлению смутных воспоминаний³². СПРРМ помогает задействовать память, лежащую за пределами границы внимания. Представьте опытного повара, чьи блюда восхитительны, потому что он не ограничивается рамками рецепта. Наблюдая в детстве за действиями бабушки, повар узнал секреты, которых нет ни в одной книге. Это может быть особый ритм помешивания соуса или определенные движения руки, посыпающей пирог. Все эти инстинкты СПРРМ способна вытащить на поверхность.

Наглядный пример — мой любимый рецепт итальянских мясных тефтелей. Наберите в поисковике «мясные тефтели Энтони» (Antony's meatballs) — и вы убедитесь: в их приготовлении есть множество мелочей, которые могут сыграть решающую роль. Кроме списка ингредиентов и пошаговых

инструкций по взвешиванию, смешиванию и тушению, рекомендуется «включить легкую итальянскую музыку» для создания соответствующего настроения! Так получается намного более вкусное блюдо, чем по рецепту без фантазии.

НАРУШИТЕЛИ РИТМА

Расфокус — то есть подключение к СПРРМ — полезен для мозга и жизни, но некоторые системы и настройки вмешиваются в когнитивный ритм негативным образом. Берегитесь этих нарушителей ритма и при первых сигналах их появления нажимайте кнопку перезагрузки мозга — этому вы научитесь в книге.

Привычки. Мозг предпочитает статус-кво³³. Ему комфортнее всего в знакомой обстановке, а любые значимые перемены — это стресс, то есть «когнитивный диссонанс»³⁴, проявления которого видны на снимках мозга. Мозг пытается урегулировать противоречие: вы хотите измениться, но без психологического дискомфорта это невозможно.

Возьмем привычку к сосредоточенности. Если для вас это условие повышения продуктивности, то мозг будет отвергать изменения или избегать их, несмотря на все биологические исследования, подтверждающие положительное влияние расфокуса. Рациональный мозг, привыкший к сосредоточению, даже не рассматривает расфокус.

Освоив расфокусирующие методики, мозг все равно будет возвращаться к своему привычному поведению (это его успокаивает). Изменения требуют «жертв», и вы должны это принять. Речь идет о так называемых *издержках перепрофилирования: страхе и неопределенности*³⁵. Мозгу они не нравятся и обходятся слишком дорого, и придется убедить себя и его, что перепрофилирование того стоит.

Конечно, можно оставить все как есть (вариант А): например, продолжать работать на износ. Другой вариант (Б) — измениться, делать перерывы на обед и кофе и распределять работу на несколько дней. Чем очевиднее преимущества варианта Б, тем выше вероятность уступки со стороны мозга. Разницу между А и Б, или *расхождение вариантов (РВ)*³⁶, нужно четко проговорить вслух, чтобы нейтрализовать когнитивный диссонанс. Этот процесс отражается

на снимках мозга: происходит отток крови от центра конфликта к участкам, способствующим завершению текущих задач.

Неопределенность. В состоянии неопределенности грядущие события становятся похожи на движущиеся мишени. Запаниковав, мы пытаемся сосредоточиться, чтобы разглядеть приближающуюся опасность и поразить цель. Однако в неопределенности больше положительного, чем кажется на первый взгляд.

В 2010 году профессор радиологии Исидор Саринопулос вместе с коллегами провел эксперимент³⁷. Испытуемым демонстрировали изображения лиц с различными проявлениями эмоций. Показ «нейтральных» предваряла картинка с буквой «О», негативных — с «Х». В отдельных случаях испытуемые не знали, чего ожидать, поскольку им показывали вопросительный знак, и это тревожило их больше, чем буква «Х». Затем испытуемым задавали вопрос: «Как будет выглядеть следующее лицо?» 75% из тех, кому перед этим показали «?», заявляли, что лицо будет страшным, хотя это не соответствовало действительности. Но их мозг, находящийся в состоянии неопределенности, ожидал худшего. У этих людей центры конфликта (передняя поясная кора) и неприятия (островковая доля) работали очень интенсивно.

Вывод такой: неопределенность раздражает мозг и искажает восприятие действительности. Но признав это, вы убедитесь — она не так страшна, как кажется. И расфокус в этом поможет.

Зависимость от сосредоточенности. Это состояние привлекательно тем, что позволяет многое успеть³⁸. Действовать привычно и стараться избежать когнитивного диссонанса психологически проще. Но как бы ни хотелось, чтобы все шло гладко, помните: движение по накатанной колее не способствует развитию.

Сфокусированное сознание влияет на мозг так же, как любая зависимость. Оно влечет за собой переутомление, узость восприятия, опустошение и неспособность мыслить ясно. Расфокусированное состояние восстанавливает мозг, и когда вы почувствуете себя обновленным и посвежевшим³⁹, можно опять сосредоточиться.

В прежнюю колею. Представьте себе, что вы вернулись из отпуска отдохнувшим и умиротворенным, а перед вами горы работы. Возникает беспокойство: как с ней справиться? Вы возвращаетесь к гиперфокусу — забытой за время отпуска привычке рано

вставать, трудиться допоздна и без перерывов. Такое случается часто и, как правило, дает хороший результат: вы наверняка расправитесь с накопившимися проблемами. Но после вынужденного «марафона» снова истощатся ресурсы⁴⁰. Какой тогда толк в отпуске? Даже вернувшись к делам, помните о необходимости расфокуса. Тогда вы все успеете, не изнуря свой организм.

Первые признаки переутомления мозга

Невозможно постоянно придерживаться здорового когнитивного ритма. Я пережил первый шок, когда мои оценки и внутренние ресурсы неуклонно поползли вниз, и второй — в начале ординатуры, когда куратор подметил мою недалёковидность. Когда-нибудь и вы заметите, что выпали из ритма. Но если распознать первые признаки переутомления мозга, то удастся внести коррективы *прежде*, чем вас выбьет из колеи.

Уровень энергии понизился. Если вы утомляетесь чаще, чем обычно, возможно, ваш когнитивный ритм нарушен. Когда это состояние продолжается несколько дней, придется проанализировать, как вы распределяете свое время. Это подходящий момент выбрать один из путей к расфокусу.

Невозможно довести дела до конца. Вы прикладываете максимум усилий для достижения желаемого, но допускаете ошибки либо не доводите дело до конца. Всем — теннисисту, проигравшему несколько геймов, участнику переговоров, так и не заключившему сделку, и политику, чья кампания выдохлась, растеряв сторонников, — нужно сохранять силы до самого конца. На последнем издыхании⁴¹ ничего не получится. Если вам кажется, что до выигрыша постоянно не хватает одного очка, пора проверить ритм.

Отсутствие результатов. Вы не можете достигнуть цели, потому что разум, утомленный концентрацией⁴², не в состоянии даже приблизить вас к ней. Значит, вы идете по ложному пути.

*Повторяющиеся ошибки*⁴³. Все совершают промахи. Большинство из них полезны, если делать правильные выводы. Но бесконечно повторять одну и ту же ошибку непродуктивно.

Частое состояние подавленности. В нашем бушующем мире ощущения вроде «У меня был тяжелый день, я хочу полной тишины» вполне приемлемы. Но когда такое повторяется регулярно и наступает слишком быстро⁴⁴, пора пересмотреть свой график. Мозг — совершенный орган. Его можно использовать для улучшения жизни — своей и тех, кто вам небезразличен. Не кормите его всякой гадостью в надежде, что она обеспечит полноценную работу!

Консерватизм. В молодости нас переполняют мечты и амбиции, но с возрастом мы теряем к ним интерес. Это так распространено, что многие считают консерватизм признаком зрелости! Иногда бывает и так, но чаще это признак эмоциональной усталости⁴⁵. Мы не готовы принять очередной вызов судьбы, потому что этого не позволяет ритм мозга. Расфокус поможет вернуться к нужному ритму.

Несбывшиеся надежды и недостигнутые цели. Задумайтесь на минуту о своей жизни. Насколько она совпадает с прежними мечтаниями? Продолжаете ли вы движение к значимой для вас цели? Если сегодняшнее положение вызывает разочарование⁴⁶ или вы внезапно осознали, что цепляетесь за утратившую привлекательность мечту, то, возможно, стоит перестать на ней фокусироваться и начать искать что-то новое.

ГРАНИ РАСФОКУСА

Вспомните свои ощущения в гамаке жарким летним днем. Глаза полужакрыты, сознание дрейфует, мозг готов погрузиться в глубины памяти. В этом состоянии он превращается в «добытчика воспоминаний» и позволяет объективно оценить прошедшее и извлечь урок.

Или возьмем озарения, посещающие в душе. Сознание отвлекается от задач, занимавших до этого все внимание. И вдруг — эврика! То, над чем мы безуспешно бились всю неделю, внезапно становится совершенно ясным.

Расфокусированное состояние также наступает в процессе занятий, не требующих полной сосредоточенности: вязания, работы в саду и т. д. В этих случаях вы действуете на автопилоте. Мозг

дождался заслуженного отдыха, но продолжает соединять обрывки воспоминаний, чтобы повысить точность прогнозов.

Есть и более формальные, удобные, даже необычные способы.

Транс. Свободно изливая кому-то непрерывный поток мыслей о необычном, выдуманном или предполагаемом, вы погружаетесь в транс.

Эта форма расфокуса⁴⁷ широко применяется в психоанализе, но подходит и для обычной жизни. Ею пользуются инженеры и предприниматели, привлекающие коллег, инвесторов и единомышленников к разработке стратегии на начальном этапе. Пока это лишь коллективные мысли вслух, но подобный подход поможет заручиться поддержкой (в том числе финансовой) всех этих людей, когда придет пора действовать.

Похожий принцип работает при попытке изменить что-то в отношениях или перестановке мебели. Чем больше людей вовлечено в размышления на раннем этапе, тем больше идей и выше вероятность, что все согласится с итогом. Особенно если вы воспользуетесь их предложениями. Переставлять мебель — нудное занятие, так почему бы не поискать новые решения, пока все еще стоит на своих местах? Межличностные отношения — более серьезная тема. Ради их улучшения можно вместе помечтать о будущем, не цепляясь за собственные цели и не разбегаясь в разных направлениях (потому что именно так люди отдаляются друг от друга). В обоих сценариях используется коллективный расфокус. Он ведет к решениям, которые вряд ли придут в голову в одиночестве или в состоянии повышенной сосредоточенности.

Блуждающие мысли⁴⁸. Это более простая форма расфокуса и отличный способ добраться до ценных воспоминаний, способных помочь в нынешних действиях. В отличие от самоосознанности⁴⁹, когда требуется сосредоточиться на дыхании и одновременно абстрагироваться от внутреннего диалога, вам, наоборот, достаточно просто отвлечься от текущей задачи без конкретной цели. Блуждающим мыслям можно предаваться, сидя в шезлонге на пляже, в кресле у камина или во время мозгового штурма на работе. Начинать таким образом понемногу тренировать цепи расфокуса.

Фантазии. Воображая себе что-то, вы тем самым перестаете отрицать эту невозможность. Это и есть настоящий расфокус!

Существует игровая форма применения воображения — «взгляд в будущее». Участники должны представлять самые невероятные варианты «а что, если...», связанные с будущим или с разрешением ситуации. Исследования подтверждают, что образ грядущего (фантазия)⁵⁰ активирует СПРРМ и подкрепляет способность визуализировать новые решения старых проблем. Нередко люди, увязшие в отношениях или делах, пытаются для побега из западни использовать «реальность», хотя фантазия подходит гораздо больше.

Грезы. Это метод первостепенной важности. Конечно, что для одного грезы, то для другого страшный сон. Возможно, вы обладатель задачно-ориентированного ума, умеете переключаться на автопилот и предаваться мечтам, пока заняты каким-то мелким ремонтом. Мне это недоступно: приходится максимально мобилизовать каждую крупицу внимания, чтобы хоть что-нибудь починить.

Но можно выбрать и другие условия для грез. Что вам проще — раскрашивать картинку по номерам или наводить порядок в шкафу? Главное — не напрягаться и не нервничать⁵¹. Из этой книги вы узнаете разницу между позитивными, конструктивными грезами и пустой тратой времени.

Внутренний диалог. Я рекомендую общение с мозгом⁵². Поначалу это покажется странноватым — все мы видели людей, которые разговаривают сами с собой, и привыкли считать, что у них не все дома! Но такой диалог очень полезен, особенно для снятия напряжения. Вести речь от второго лица (обращаясь к себе на «ты» или по имени) эффективнее, чем проговаривать мысли вслух. Может быть, вы замечали, как это делают профессиональные спортсмены? Серена Уильямс иногда кричит: «Серена, давай!» Так же поступает и звезда баскетбола Леброн Джеймс. Непривычно. Но если в ваших силах скомандовать мозгу поднять правую руку, то почему бы не приказать ему посмотреть на ситуацию по-другому? Это вполне реально!

Научно доказана польза перефразирования⁵³ (даже беззвучного) собственных мыслей. Можно переформулировать резкое высказывание (например, вместо «От меня никакой пользы» — «Мне нужно освоить те или иные навыки»), изменяя восприятие себя. Для мозга попытки найти ответ на вопрос: «Почему мне всегда

не везет?» — мартышкин труд. Это далеко не лучший способ использовать подсознание. Измените вопрос: «Как людям в таком же невыгодном положении удастся дойти до цели?», и он станет гораздо пригоднее для обработки сознанием и подсознанием.

С положительными формулировками вы всегда будете в плюсе. А вот запрещать себе делать что-то нежелательное все равно что пилить сук, на котором сидишь. Психолог Дэниел Вегнер⁵⁴, занимавшийся изучением этого феномена, обнаружил: когда люди в состоянии стресса дают себе команду «не делать»⁵⁵ что-то, мозг заставляет их поступать наоборот. Так что не принуждайте себя!

Диалог с самим собой также подходит для переосмысления своих действий и коррекции курса в случае необходимости. Иногда он происходит естественным образом. Но если возвести его в привычку, то время от времени возникнет насущная потребность отвлечься от текущей задачи и выйти на связь со своим «я».

Использование тела. Активировать когнитивные ритмы можно при помощи собственного тела⁵⁶. Как и в случае с грезами, определенные действия запускают режим фокуса или расфокуса⁵⁷. Некоторые люди предпочитают пройтись по незнакомой дороге, другие, наоборот, выбирают привычный путь (например, ежедневно прогуливаются в парке по одним и тем же тропинкам), поскольку могут «отключиться» только в узнаваемой обстановке.

Найдите свой способ фантазировать посредством тела!

Медитация. Существует много видов медитации. Есть трансцендентальная, когда нужно сосредоточиться на мантре или слове. Среди иных форм — самоосознанность (с сосредоточением на дыхании), ходьба (помогает сконцентрироваться на движении), открытое созерцание (без фокусировки, просто с закрытыми глазами), любовь и доброта (переживание этих чувств с закрытыми глазами), преданность (Богу или сфере интересов), самоизучение (с определенной периодичностью вы задаете себе вопрос: «Кто я?»). Любая медитация помогает выйти из застоя⁵⁸, лучше учиться, чаще проявлять творческие способности, выполнять несколько дел одновременно и вступать в контакт с недоступной сфокусированному сознанию стороной своей личности.

Итак, *с чего начать?*

ПОДСПОРЬЕ ДЛЯ СОЗДАНИЯ РИТМОВ

Изучение музыкального ритма начинается с того, что вы отбиваете одиночные доли, потом по две с акцентом на первой, потом по три с акцентом на первой и т.д. Постепенно вы учитесь разбивать доли на две или три части, и ритмическая сложность возрастает. Затем вы упражняетесь в импровизации и украшении ритма, почти неощутимо обрезая доли и компенсируя их удлинением следующих, сохраняя основной размер.

С ритмом мышления происходит то же самое. Мы начинаем с основ и в конце концов маршируем под бой собственных барабанов, даже если поначалу приходится заставлять себя держать данное себе слово и обращаться за поддержкой.

Заведите будильник. Посмотрим правде в глаза — вряд ли расфокус возникнет в ежедневном графике сам по себе. Будильник же выступит в качестве тренера, напоминающего: пора отдохнуть. Начинайте с малого — одного периода расфокуса в день. Будьте готовы подчиниться его сигналу независимо от обстоятельств. И не важно, решите ли вы пройтись, вздремнуть или откинуться в рабочем кресле и минут десять помечтать о чем-то. Будильник звонит — и вы сразу приступаете к отдыху.

Составьте расписание. Вы уже проводите примерно полдня, фантазируя о чем-то, далеко от реальности. Если мозг не намерен отказываться от такого занятия, придется взять дело в свои руки и подчинить себе собственные умственные способности. Расписание упорядочит полет мыслей.

График обычно предусматривает сосредоточенную деятельность. Как часто вам приходилось говорить: «У меня все по плану»? Парадоксально, но в нашем случае расписание *не такое* гибкое. Если в обычном графике можно свободно тасовать временные интервалы и менять задачи местами, то при расфокусе это допускается только в случае крайней необходимости.

Конечно, и у этого правила могут быть исключения, ведь жизнь не стоит на месте. Кроме того, у всех нас разный распорядок дня, поэтому нет единого времени для сосредоточенности и расфокуса.

Периодичность зависит только от вас. Как мне кажется, эффективнее всего заниматься расфокусом по 15 минут в течение каждого часа сосредоточенной деятельности. Первый период концентрации может быть длиннее следующих — 75 минут без перерыва. Но затем желательны четверть часа расфокуса через каждые 45 минут внимания. Составляйте расписание с учетом интервалов для отдыха, а если ведете ежедневник в электронном календаре, то запрограммируйте напоминание.

Останьтесь за столом и слушайте музыку, решайте кроссворды или играйте в видеоигры. Главное, чтобы *именно у вас* это не вызвало напряжения. Еще лучше встать и пройтись вокруг квартала или по ближайшему скверу, причем *без телефона* — чтобы из-за него перерыв не закончился раньше, чем вы вернетесь за рабочий стол!

В дополнение к коротким дневным перерывам придумайте мероприятие, нарушающее монотонность будней, — проведите вечер с друзьями, сходите в кино. Этот удлинненный расфокус будет более гибким, поскольку не всегда получится еженедельно собираться в один и тот же день. Старайтесь каждую неделю *планировать* что-нибудь кроме повседневных дел, даже если ради этого придется уйти со службы пораньше. Зато последующие *рабочие* дни будут продуктивнее благодаря тому, что мозг отдохнул.

В расписании есть и долгие периоды расфокуса — отпуск, поездка или «затяжные выходные» (когда просто не нужно ходить на работу) на неделю три-четыре раза в год. Если нет возможности взять такой длительный отпуск, то учтите все дни, которые *есть* в вашем распоряжении. Не оставляйте свободное время без присмотра! Не откладывайте его, а планируйте и возводите в приоритет. Кроме того, постарайтесь уходить в отпуск свежим и отдохнувшим, а не изнуренным из-за стремления сделать работу впрок. Как? Не забывайте о 15-минутных перерывах!

Я также рекомендую раз в неделю планировать *гибкое время*. И тут же импровизировать, чем займетесь. Хочется поработать или сделать перерыв? Все в ваших руках. На эти два часа не назначайте встреч и ничего не обещайте. Это личное время, делайте с ним что заблагорассудится!

РИТМЫ ЖИЗНИ — РЕЗЮМЕ

Узнать о *существовании* когнитивного ритма — это первый шаг к его совершенствованию. При утомлении, вспыльчивости и неспособности доводить дело до конца вы почувствуете растущую потребность в расфокусе. А будильник или расписание помогут придерживаться нового образа жизни. Усваивайте новые понятия и методы, но главное — не мешайте самому себе! Ритм не рождается из *правил*.

Чтобы следовать ритму, воспринимайте трудности с точки зрения четырех персонажей: джазового музыканта, танцора, футуролога и изобретателя. Они живут в каждом из нас!

Джазовый музыкант

Придерживаться оптимального когнитивного ритма помогут вера в себя и готовность входить и выходить из него. Каждый день это происходит по-разному. Возможно, вы захотите узнать, есть ли какие-то правила... Но чтобы найти свой идеальный когнитивный ритм, вам следует лишь научиться реагировать на сигналы.

У джазовых музыкантов завидная реакция. Предчувствовать, что играть дальше, им помогают участки мозга, отвечающие за синхронизированный диалог. В 2014 году исследователь-нейробиолог Эна Пино⁵⁹ вместе с коллегами продемонстрировала, что цепи внимания в это время отключаются, уступая цепям расфокуса. Благодаря этому мозг быстро устанавливает ассоциации и предсказывает следующую ноту.

В использовании когнитивного ритма полезно подражать джазовым музыкантам. Все начинается с веры в себя и готовности к импровизации. Не торопитесь делать вывод о неспособности импровизировать. В детстве вы учились ползать, затем ходить и бегать. А сейчас ходите не задумываясь и легко избегаете столкновений с другими пешеходами. Если они движутся прямо на вас, вы автоматически уклоняетесь, меняете траекторию — по сути это и есть импровизация. Сходным образом, научившись управлять мозгом, можно забыть о сознательном контроле и легко и естественно погружаться в расфокус.

Танцор

В 2015 году клинический психолог Аника Мараз⁶⁰ и ее коллеги опросили 447 танцоров сальсы и других бальных танцев и выяснили причины, по которым люди выбирают это увлечение. Оказалось, их привлекает возможность улучшить физическую форму, поднять настроение, найти пару, общаться, погрузиться в транс, отточить мастерство, развить уверенность в себе и отвлечься от реальности. Все это вносит в вашу жизнь расфокус. СПРРМ в активном состоянии улучшает когнитивную выносливость, увеличивает ощущение счастья, развивает чуткость, стимулирует конструктивные фантазии, способствует обучению и продуктивности, переключая состояние сознания таким образом, чтобы быть в ударе. Вы мысленно танцуете!

Танец требует много сил, и не только физических. А еще оптимального соотношения между сосредоточенностью и расфокусом и способности проявлять эмоции, улавливать ритм и выражать его. В танце объединяются мысли и действия, вынуждая держать осанку, последовательно выполнять движения и включать фантазию. Представьте, как выглядит исполнитель, думающий только о том, чтобы сделать все «правильно». Хороший танец, как и хороший когнитивный ритм, начинается тогда, когда перестаешь все усложнять, расслабляешься, внимаешь ритму и подхватываешь его, предчувствуя следующую ноту.

Футуролог

В 1900 году член правления Смитсоновского института Джон Уоткинс^{61*} предсказал появление беспроводных телефонов, телевизоров, аппаратов МРТ, военной авиации и передвижных закусовых во всех городах Америки. Он прогнозировал еще кое-что, чего пока не произошло, — исключение букв

* Джон Уоткинс (1852–1903) — американский инженер в области гражданского строительства. Стал известным в 2011 году, когда была найдена опубликованная им в 1900 году в *Ladies' Home Journal* статья о том, каким будет мир через сто лет. Ряд предсказаний Уоткинса сбылись. *Прим. ред.*

«с», «х» и «q» из английского алфавита! Такие точные предсказания происходят из так называемых обоснованных предположений. Они не всегда сбываются⁶². Но если оказываются верными, то, скорее всего, их авторы смотрели в будущее при помощи СПРРМ и в расфокусированном сознании.

Если вы проводите отпуск на море, над вами ослепительное солнце, а в новостях обещают кратковременные ливни с грозой, то вы наверняка не поверите. Но когда на пляже увидите медленно надвигающиеся серые тучи, скорее всего, соберете вещи и поспешно ретируетесь. Это пример обоснованного предположения: ваш затуманенный, расфокусированный, разморенный солнцем разум увидел связь между прогнозом погоды и тучами.

Чтобы не ошибиться в этом случае, не нужно быть самым догадливым.

В 2012 году нейробиолог Джулия Моссбридж⁶³ с коллегами провели метаанализ* 26 исследований на тему «предположений», проведенных в семи независимых лабораториях. Оказалось, что на телесном уровне человек способен улавливать признаки того, что произойдет через одну — десять секунд. Например, если я собираюсь показать вам фотографию сцены насилия или нейтральный пейзаж, то ваше физиологическое состояние изменится. Вы встревожитесь перед просмотром жестокого изображения и успокоитесь перед приятным.

Этот прогностический антиципационный механизм свидетельствует о подсознательной способности мозга предвидеть будущее. Хотя известно, что активную роль в ней играет⁶⁴ передняя префронтальная кора (часть СПРРМ), конкретного объяснения данному феномену пока не найдено. Не исключено, что в нем задействован некий вид подсознательного отзеркаливания⁶⁵: мозг чувствует, что должно произойти, потому что нейронные цепи без нашего ведома работают как зеркала. Есть и другие теории, основанные на квантовой физике⁶⁶. Суть

* Понятие научной методологии, означающее объединение результатов нескольких исследований методами статистики для проверки одной или нескольких взаимосвязанных научных гипотез. *Прим. ред.*

в том, что не всегда требуется ждать подтверждения. Вам, вероятно, известно больше, чем кажется.

И вот парадокс: чем больше расфокусироваться и отдалиться во власть предчувствий, тем выше вероятность правильно их истолковать. После первого шага запускается эффект снежного кома. Многие исследования подтверждают прямую связь между музыкальным образованием и интеллектуальными способностями. Дети, обучавшиеся музыке⁶⁷, обладают сравнительно лучшими вербальной памятью, точностью произношения слов иностранного языка, способностью к чтению и исполнительными функциями, не говоря уже о беглости речи.

Как же все это происходит в мозге? Сосредоточенность пробуждает систему внимания мозга и активирует лобно-теменную кору (его фонарик). А еще — отключает СПРРМ. Расфокус наравне с сосредоточенностью дает возможность чувствовать ритм, танец и музыку, и, если брать шире, ходить, задуматься перед прыжком в чьи-то объятия и заниматься сексом. Разве может оргазм стать плодом умственных усилий?

Изобретатель

Как бы я ни был уверен в пользе предложенных методов, должен признать, что скептически смотрю на тех, кто четко раскладывает все по полочкам. Важно помнить (и знать, что я это учитываю): нет двух одинаковых людей, поэтому и обобщать не стоит. Я не диктую, как вам поступить! Мои рекомендации — это карта, при помощи которой вы сможете ориентироваться в своей сложной индивидуальности. Нет правильных способов или моментов, кроме тех, которые кажутся вам таковыми. Максимальную пользу из моих идей вы извлечете только в том случае, если все научные открытия будете при мерять на себя. Берите идеи, методы, информацию и адаптируйте к собственному мозгу — как умеете! Я могу поделиться знаниями о мозге и человеческой психологии, но только вам решать, что делать со своей жизнью.

Расфокус — осмысленная форма расслабления. Он делает мышление гибким, дает мужество отступить в решающий

момент, приводит в гармоничное состояние для перехода к следующей стадии размышлений и помогает поддерживать связь со своим истинным «я».

Призыв отдохнуть, остановиться, окунуться в грезы, сбавить обороты или временно оставить проект, когда работа бурлит, противоречит здравому смыслу. Вам покажется, что вы капитулируете или теряете время. Но при изменении режима «внимание-внимание-внимание-утомление» на «внимание-расфокус-внимание-отдых-внимание-развлечение-внимание-пробы» утомление в этой формуле заменяется расфокусом, восполняющим энергию мозга. Более того, «внимание-вязание-внимание-отдых-внимание-гамак» отличается от «внимание-медитация-внимание-душ-внимание-сон». В книге вы узнаете, как пользоваться разными формами расфокуса в зависимости от ситуации.

Если вы хотите развить творческий подход, выйти из тупика, эффективнее учиться, освоить многозадачность или раскрыть свою индивидуальность, то используйте когнитивный ритм и приобретайте разносторонние профессиональные навыки. Они ценятся в нашем мире, где для благополучного развития необходим гибкий интеллект.

Когда вы ощущаете себя вне игры, в безысходности, тумане, растерянности или чувствуете, что жизнь не удалась, — к вам взывает ритм. Научитесь расфокусироваться для выполнения конкретных задач — и вы обнаружите клад в собственном разуме. Путешествие начинается!



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

