Максимальная концентрация

Автор:
Люси Палладино

Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления

Люси Джо Палладино

Умение полностью сосредоточиваться на текущей задаче – большая редкость в современном мире с его мобильными телефонами, социальными сетями и другими отвлекающими факторами. Темп жизни становится все быстрее, информации все больше, и нам все сложнее концентрироваться на каждой из задач в отдельности, мы устаем и теряем былую энергию.

Но есть техники, которые помогают справиться со стрессом, снизить информационную перегрузку, вернуть навык фокусирования. Они изложены в этой книге. Автор, психолог с 35-летним стажем, специализируется на теме внимания и разработала цельную и действенную систему для тех, кому необходима концентрация внимания на поставленных задачах.

Если вы хотите работать эффективнее, успевать больше в течение рабочего дня и при этом не лишать себя отдыха – обязательно прочитайте эту книгу. Особенно рекомендуется она владельцам бизнеса.

На русском языке публикуется впервые.

Люси Джо Палладино

Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления

Lucy Jo Palladino

Find Your Focus Zone

An Effective New Plan to Defeat Distraction and Overload

Издано с разрешения Atria Books, a division of Simon & Schuster Inc.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

Главный редактор Артем Степанов

Ответственный редактор Юлия Потемкина

Литературный редактор Елена Соколова

Арт-директор Алексей Богомолов

Дизайн обложки Сергей Хозин

Иллюстратор Максим Чацкий (www.bangbangstudio.ru (http://www.bangbangstudio.ru/))

Макет и верстка Вячеслав Лукьяненко

Корректоры Лев Зелексон, Юлиана Староверова

© Lucy Jo Palladino, PhD, 2007

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

* * *

Посвящается Артуру, Джулии и Дженнифер

Введение

Современный мир живет в бешеном ритме, который ускоряется день ото дня. Новые технологии позволяют больше успевать, но при этом вы мчитесь вперед всё быстрее. У вас есть мобильный телефон? Хорошо. Теперь начальник сможет дозвониться до вас в выходные. Смартфон? Отлично. Не забудьте проверить почту. А ноутбук? Еще лучше. Сейчас мы перешлем вам пару файлов… Вне зависимости от того, работаете вы дома или в офисе, приходится жонглировать постоянными запросами, сыплющимися из всегда включенных девайсов. Многозадачность повсюду. Наш мозг работает в режиме, который индустрия высоких технологий называет непрерывным частичным вниманием.

В цифровую эпоху у людей появляются новые раздражители и виды беспокойства. Информация хлещет из интернета, как из брандспойта, но чтобы усвоить хоть часть, нужно цедить ее через трубочку. Мы перегружены, и у нас нет времени на осмысление или усвоение нового. Воскресенье перестало быть выходным днем – человек пытается в свободное от работы время разгрести завалы и хоть как-то структурировать хаос. Старые методы, помогающие сосредоточиться, больше не работают. Необходимы новые средства.

Все дело во внимании

Умение управлять собственным вниманием – важнейший навык, без которого мы не сможем достичь поставленных целей. За тридцать лет практики в клинической психологии я помогла тысячам людей решить их проблемы, связанные с рассеянностью. Надеюсь, что жизнь каждого человека, однажды перешагнувшего порог моего кабинета, стала лучше после применения специальных техник для концентрации внимания.

К примеру, сегодня утром ко мне на прием пришел руководитель, у которого недавно случился сердечный приступ. Он хотел узнать, как бороться со стрессом, чтобы подобное не повторилось. Самое сложное для него – в конце рабочего дня расслабиться и отогнать мысли о своей очень ответственной работе. Потом пришла тридцатилетняя женщина с депрессией. «Все твердят, что нужно смотреть на мир позитивно, но никто не учит как», – жаловалась она. Я должна помочь ей отвлечься от тревожных мыслей, чувства вины и самобичевания, научить надеяться, верить и ценить себя.

Приходил школьник, страдающий социофобией, который учится не зацикливаться на неприятных воспоминаниях и переключать внимание, чтобы лучше справляться с жизненными ситуациями. Потом пришел пожилой худеющий мужчина. Он пытается полюбить фрукты и овощи и отказаться от соусов и выпечки. Молодая пара перфекционистов ходит ко мне раз в неделю, чтобы научиться акцентировать внимание не на промахах, а на хороших качествах друг друга. Контроль внимания – необходимое условие нашего здоровья, счастья и успеха.

Как цифровая эпоха влияет на нас?

Цифровая эпоха в каждом из нас раскрывает новые сильные и слабые стороны. Какие изменения вы замечаете за собой? У вас наблюдаются резкие перепады настроения от скуки до бурной деятельности? Или вы не знаете, за что ухватиться, потеряны во времени, вертитесь как белка в колесе, не имея ни единой свободной минуты? Пришло время разобраться в том, какой вы человек.

Ваше внимание часто переключается с одного на другое?

Многие современные люди испытывают перепады эмоций – от апатии до перевозбуждения. Вы замечали за собой следующее? (Отметьте соответствующие пункты.)

• Покупаете книги, которые привлекли вас в магазине, но не дочитываете их до конца?

• Покупаете самый навороченный гаджет, играете с ним, пока не надоест, и кладете на полку (рядом с недочитанными книгами)?

• Бросаете дела, чтобы ответить на новое письмо, хотя в черновиках у вас уже есть недописанные сообщения?

• Принимаете приглашение на заинтересовавшую вас встречу, а потом придумываете оправдания, чтобы оставить дела и пойти?

• Увлеченно садитесь на диету, покупаете продукты для приготовления сложных блюд, но они постепенно покрываются плесенью, и вы их выбрасываете?

Вы несобранны и мечтательны?

Некоторые люди скорее назовут себя несобранными. Для них сосредоточиться на том, что они делают, – настоящее испытание. Им не хватает внимания, сил, решительности. Вы замечали за собой следующее?

• Разглядываете в магазине книги, одна вас привлекает, вы не можете понять, нужна она вам или нет, идете домой, жалеете, что не купили, в итоге возвращаетесь обратно, а ее уже нет?

• Долго откладываете покупку новомодного гаджета. Приобретя его наконец, оставляете в коробке и ждете, пока приятель, который с техникой на ты, покажет вам, как его настроить?

• У вас шесть или больше недописанных писем в черновиках?

• Принимаете приглашение на интересную встречу, с нетерпением ждете ее, но приходите каждый раз с опозданием вне зависимости от того, когда начали собираться?

• Думаете пару недель просидеть на диете, идете в книжный магазин, чтобы присмотреть (не купить) книгу с советами для худеющих, читаете статьи в журналах о том, как похудеть, вешаете на холодильник понравившийся рецепт, чтобы поразмыслить о нем на досуге?

Вы гипербыстрый или гиперконцентрированный?

Некоторые люди всегда действуют быстро и суетятся. Им сложно абстрагироваться от постоянных внешних раздражителей. Вы замечали это за собой?

• Ходите только в те книжные магазины, где есть Wi-Fi, чтобы все время оставаться на связи?

• Первым покупаете новомодную технику, следите за всеми новинками, у вас есть гаджеты на все случаи жизни?

• Все время проверяете почту и пишете смс «оч бстр с скрщ»? Принимаете приглашение на интересную встречу, но всегда знаете, что, если наметится что-то получше, перезвоните и откажетесь?

• Если вам нужно похудеть, вы переходите на протеиновые батончики – отличный повод поесть на бегу!

Советы из этой книги пригодятся вам независимо от того, к какому из вышеперечисленных типов вы себя относите.

Как мне пришлось учиться вниманию

Я заинтересовалась проблемами внимания в середине 1970-х, когда училась в аспирантуре. Написание диссертации давалось непросто. Пока мои приятели развлекались, я была вынуждена сидеть за столом, читать скучные научные публикации, скрупулезно разрабатывать проект, искать информацию, разрабатывать техническую документацию. Помню, как первый раз пришла к научному руководителю с проектом своей работы. Он сказал: «Люси, тема у вас очень интересная». Я расплылась в довольной улыбке, но счастливое мгновение длилось недолго. «Но научная часть, – продолжал он бесстрастно, – полная чушь».

Сдаваться я не собиралась, но мне пришлось хорошенько подумать, как заставить себя сосредоточиться и усердно заниматься этой утомительной работой. И вдруг меня осенило! Почему бы не посвятить исследование способам борьбы с рассеянностью?

В то время психологи только начинали использовать когнитивные методы, чтобы помочь людям справиться с плохим настроением и страхами, уменьшить тревожность, контролировать гнев, изменить привычки. Когнитивный метод – это техника, которая позволяет сделать другими ощущения и действия человека за счет изменения его мыслей. Я задалась вопросом: могут ли когнитивные методы сделать человека более внимательным? Тема моего нового исследования звучала так: «Использование когнитивных стратегий для самоконтроля. Роль личных установок в борьбе с рассеянностью».

Я записала на кассету сильно отвлекающие звуки – обрывки интригующих фраз, звуки гитары, отрывки из монологов юмористов. Сначала я должна была убедиться, что они отвлекают других людей так же, как меня. О моем проекте заговорили, студенты младших курсов выстраивались у моего кабинета, чтобы принять участие в исследовании!

В ходе эксперимента я протестировала одного за другим шестьдесят человек. Каждого из них я просила найти в тексте ошибки во время прослушивания отвлекающих записей. Я предупреждала испытуемых, что, пока они читают, ищут и подчеркивают ошибки в тексте, за ними будут наблюдать через зеркало Гезелла[1 - Зеркало Гезелла – стекло, выглядящее как зеркало с одной стороны и как затемненное стекло – с другой. Прим. ред.].

По ту сторону зеркала находились трое экспериментаторов с секундомером. Они замеряли количество времени, которое каждый испытуемый тратил на работу, а

также считали число «отвлечений» – то есть сколько раз человек смотрел по сторонам, слишком долго размышлял или отрывал карандаш от бумаги.

Перед экспериментом все участники были случайным образом разделены на пять групп. Четыре группы я готовила к выполнению тестового задания, используя различные когнитивные стратегии:

1) остановка мысли – нужно говорить себе «нет, я не буду слушать» или просто «нет»;

2) прививка – стратегия и время подготовки те же, что и при остановке мысли, но на тренировке отвлекающие звуки постепенно становятся громче;

3) визуализация цели – нужно говорить себе «я буду делать свою работу» или просто «работа»;

4) блокировка – что-нибудь напевать про себя.

Пятой, контрольной группе никаких инструкций не давалось.

Испытуемые, прошедшие инструктаж по выполнению любой из когнитивных стратегий, делали задание значительно лучше, чем остальные. Они больше времени уделяли работе и меньше отвлекались. Разницы в результатах в зависимости от выбранной стратегии не наблюдалось, любая из них работала лучше, чем полное их отсутствие. Наверное, я бы до сих пор писала введение к своей работе, если бы сама не пользовалась когнитивными стратегиями.

Ваша зона концентрации

С тех пор я изучаю категорию «внимание» в теории и на практике. Я узнала, что лучше всего человеческое внимание удается развить с помощью методик спортивной психологии, поэтому решила попрактиковаться под руководством опытнейшего психолога, работавшего с олимпийскими спортсменами.

Оказывается, профессиональные спортсмены сталкиваются с двумя основными трудностями, связанными с концентрацией внимания. Во-первых, им приходится выносить долгие часы однообразных тренировок, во-вторых, они периодически участвуют в чрезвычайно ответственных соревнованиях, требующих большого напряжения сил. Чтобы выбрать нужные когнитивные стратегии для каждого случая, спортсмены используют график перевернутой параболы, о котором вы узнаете в первой главе (#gl1). На одном конце кривой они недостаточно мотивированы для того, чтобы сосредоточиться: например, во время тренировок за несколько месяцев до старта. В этом случае нужны когнитивные стратегии, помогающие взбодриться. На другом конце параболы спортсмены перевозбуждены, в них чересчур много энтузиазма, чтобы сконцентрироваться на деле. Как правило, это происходит на самом мероприятии, во время томительного ожидания на стартовой линии. Тогда им требуются когнитивные стратегии, чтобы успокоиться. В середине кривой спортсмены лучше всего контролируют свое внимание. Здесь используются стратегии для поддержания расслабленно-сосредоточенного состояния.

Принцип перевернутой параболы соответствует результатам проведенного мной исследования. Все стратегии, которым я научила своих испытуемых, сработали, так как их целью было избежать излишней стимуляции. Внимание людей улучшилось, потому что они смогли отсеять отвлекающие звуки. Ограничивая воздействие внешних раздражителей, испытуемые оставались в своей зоне концентрации.

Перевернутая парабола также иллюстрирует большинство привычных современному человеку проблем, связанных с концентрацией внимания.

Поскольку наша культура стала более мобильной, быстрой, технологичной, полной информации и пронизанной социальными медиа, мы постоянно выходим за рамки своей зоны концентрации, даже не отдавая себе в этом отчета. Для нас становится нормой хроническое перевозбуждение или эмоциональное истощение. Внимание человека постоянно рассеяно, из-за чего нам труднее принимать верные решения. Качество жизни страдает.

Долгие годы я даю возможность людям всех возрастов найти свою зону концентрации с помощью принципов и техник, описанных в этой книге. Я очень рада, что теперь могу поделиться этими знаниями и техниками с вами.

Эпоха короткой устойчивости внимания

Если бы я проводила свое научное исследование сегодня, думаю, что запись с отвлекающими звуками могла бы мне и не понадобиться. Теперь у нас есть своя собственная запись, которая без конца проигрывается в голове. Когда вы читаете эти строчки, у вас проносятся мысли: Кому сегодня нужно позвонить? Я проверил почту? Телефон не разрядился? Который час? Чья очередь готовить ужин? Возможно, вы параллельно проверяете сообщения на телефоне.

В цифровую эпоху отвлекающие факторы находятся повсюду. В 1971 году на одного среднестатистического американца приходилось 560 рекламных сообщений в день, не считая спама и всплывающих окон. В 1997 году это число увеличилось до 3000, и оно неуклонно растет. Согласно исследованию, проведенному в Калифорнийском университете в Беркли:

• мировой запас новой информации увеличивается больше чем на 30 % в год;

• в 2002 году в день отправлялось более 5 миллиардов SMS;

• в мире насчитывается более 20 тысяч телевизионных каналов, которые производят больше 30 миллионов часов уникального вещания за год.

Никогда еще вопросы концентрации не стояли перед нами так остро. Каждому приходится много успевать в сжатые сроки. Свободное время исчезло. Кто угодно и где угодно может позвонить, постучать, написать вам. Вы уже не понимаете, что творится, цифровые раздражители толкают вперед, вы уже готовы разбежаться и… а что нужно было сделать? Наша потребность в сне увеличилась, а время на него сократилось. Мы привязываемся к кофеину и сахару как к друзьям, не дающим уснуть на ходу, но они мешают нашему вниманию, несмотря на то что его активизируют.

Преимущества хорошей концентрации

Техники и стратегии, предлагаемые в этой книге, помогут вам не сбиваться с взятого курса, когда звонит телефон и приходит очередное письмо. Вы приобретете навыки и будете в состоянии применить их на практике. Также вы сможете научить им своих детей, которым еще только предстоит в полной мере ощутить на себе влияние цифровых раздражителей.

Используя правильные техники, вы станете собранным и вовремя закончите работу, даже если вас отвлекают коллеги, на пол-экрана выскакивает реклама, а в голове проносится вихрь импульсов. Ваши близкие почувствуют себя в безопасности, потому что увидят, что они вам небезразличны и вы их внимательно слушаете. Вы лучше поймете, каким вас видят другие люди, потому что научитесь смотреть на свое поведение со стороны.

Прочитав эту книгу, вы усвоите навыки, которые помогут:

• справляться с прокрастинацией (откладыванием дел на потом) и не бояться скучных обязанностей;

• преодолевать препятствия и доводить начатое до конца;

• избегать перегрузок и морального истощения;

• построить доверительные личные отношения;

• стать увереннее в себе;

• увеличить продуктивность и эффективность труда;

• не сдаваться и продолжать упорно работать даже после неудачи.

Дети копируют наши поступки

Первую свою книгу я написала о психологии детей для их родителей и учителей. Как-то на семинаре одна женщина обратилась ко мне: «Да ведь это не дети

стали более рассеянными, чем раньше. А мы, их родители. Помощь нужна в первую очередь самим родителям».

И она была абсолютно права. Скоро вы узнаете о зеркальных нейронах – одном из самых важных открытий в нейробиологии. У каждого человека есть система зеркальных нейронов, которые работают одинаково, когда он сам что-то делает или смотрит, как это исполняет кто-то другой. Эти нейроны можно назвать нейронами подражания. Когда ваш ребенок замечает, что вы слушаете его вполуха, его система зеркальных нейронов активизируется так, как если бы он сам слушал невнимательно. Когда он видит, что вы действительно слышите его, нейронная система срабатывает должным образом, и он становится так же отзывчив. Другими словами, своими действиями вы невольно предопределяете поведение вашего ребенка.

Великий психолог Карл Юнг сказал однажды: «Желая что-то изменить в ребенке, мы должны сначала проверить это что-то и убедиться, не есть ли оно то самое, что нам лучше изменить в самих себе». Детский ум пластичен, как растопленный воск. Если вы родитель, то стоит поработать над совершенствованием своего внимания хотя бы для того, чтобы стать прекрасным примером для ребенка.

Краткое содержание книги

Книга поделена на четыре части. Из первой (#t1) вы узнаете о своей зоне концентрации, перевернутой параболе и взаимозависимости между обучением и нейронными связями мозга. Вторая часть (#litres_trial_promo) посвящена эмоциональным, ментальным и поведенческим навыкам, в ней предлагается восемь ключевых стратегий, из которых вы выберете наиболее подходящие для вас.

• Стратегия 1. Самосознание

• Стратегия 2. Изменение состояния

• Стратегия 3. Борьба с прокрастинацией

• Стратегия 4. Подавление тревожности

• Стратегия 5. Контроль напряженности

• Стратегия 6. Самомотивация

• Стратегия 7. Следовать курсу

• Стратегия 8. Хорошие привычки

В третьей части (#litres_trial_promo) рассказывается, как пользоваться этими стратегиями: как справляться с прерываниями и перегрузкой на рабочем месте; как работать дома и в дороге; что делать, если у вас или кого-то из ваших близких синдром дефицита внимания. В четвертой части (#litres_trial_promo) говорится о том, как научить своих детей быть сосредоточенными и самому оставаться успешным в мире, где расстройством внимания никого не удивишь.

В приложении (#litres_trial_promo) вы найдете краткий обзор всех восьми стратегий с перечисленными техниками для каждой из них. В разделе «Источники» (#litres_trial_promo) приведен список используемых книг, статей и сайтов, в том числе даны ссылки на основные исследования, упомянутые в книге. Дополнительные источники указаны на сайте www.yourfocuszone.com (http://www.yourfocuszone.com/).

Тринадцатая глава (#litres_trial_promo) посвящена детям и будет особенно полезна родителям и учителям.

Во второй главе (#gl2) истории о Джо, Мег и Тоде содержат эпизоды из моей практики. Остальные примеры в книге реальные, имена и личные данные изменены.

Внимание формируем мы

Внимание – это сила. Если вы хотите увидеть ее в действии, понаблюдайте за малышом, который оказался в комнате брата или сестры! В современном мире, где объемы и доступность информации зашкаливают, внимание ценится крайне высоко. Описывая новую экономику внимания, бизнес-эксперты Томас Давенпорт и Джон Бек отмечают: «В будущем успех будет зависеть не столько от тайм-менеджмента, сколько от техник управления вниманием».

Внимание является особым актом творчества, который доступен каждому из нас в любой момент. Мы можем использовать его в любое время, чтобы поощрить собственное поведение и деятельность других людей. Поощряемое поведение будет повторяться. Родители и учителя замечают большую разницу, когда вместо акцентирования внимания на плохом поведении детей поощряют их за хорошее. Супруги влияют на поведение друг друга тем, что обращают внимание на одни поступки, а другие игнорируют.

Умение управлять своим вниманием придаст вам силы. Вы берете жизнь в свои руки и сами решаете, что в нее пускать, а что оставлять за пределами. Как сказал испанский философ Хосе Ортега-и-Гассет: «Скажи мне, на что ты обращаешь внимание, и я скажу тебе, кто ты».

Мы создаем себя, выбирая то, на что обращать внимание. Всё, на что мы его нацеливаем, развивается и растет. Есть такая история. Старый индеец делился мудростью с детьми племени: «Внутри меня идет борьба. Это ужасная битва между двумя волками. Первый волк олицетворяет страх, гнев, чувство вины, жадность и равнодушие. Другой отстаивает веру, мир, правду, любовь и благоразумие. И эта битва идет внутри каждого». Дети задумались, и один из них спросил: «А какой победит?» Старый индеец ответил: «Тот, кого ты кормишь».

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

(#gl1) 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 забилось, 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 проносились в голове. Внутри меня что-то кричало: «Слезай, пока не поздно!» Другая часть меня крепко держала ноги в стременах. 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.

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 ровном и достаточно возбужденном состоянии, вы чувствуете в себе силы и выполняете дела с ровным 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[2 - 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.], 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 – сбегаете 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 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, пытаясь 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 (#litres_trial_promo) 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 (#litres_trial_promo). 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 усерднее не становился. Вместо этого он замыкался или нервничал.

Дело в том, что все эти споры, слезы и побеги 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.

2. Апатия, гиперактивность или и то и другое

Когда игрок понимает, что ему важнее научиться вниманию, чем хорошему удару, он перестает играть «снаружи» и вместо этого играет «внутри». Так, вместо того, чтобы учиться вниманию для лучшей игры в теннис, он играет в теннис, чтобы улучшить внимание.

Тимоти Голви

Международный бестселлер The Inner Game of Tennis[3 - Издана на русском языке: Голви Т. Внутренняя игра в теннис. М.: Олимп-Бизнес, 2010. Прим. ред.]

учит секрету, как быть сосредоточенным на корте – отпустить зажатость и расслабиться. Ее автор называет голос самокритики первым врагом сосредоточенной игры: «нужно было отразить удар», «нужно было быстрее шевелиться», «нужно было доворачивать ракетку при замахе». Все эти «нужно», с одной стороны, вызывают напряжение и вы будете чувствовать беспокойство. С другой стороны, они крадут радость игры, а значит, вы быстро заскучаете и потеряете к ней интерес.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/lusi-dzho-palladino/maksimalnaya-koncentraciya-kak-sohranit-effektivnost-v-epohu-klipovogo-myshleniya-2/?lfrom=201227127) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Сноски

1

Зеркало Гезелла – стекло, выглядящее как зеркало с одной стороны и как затемненное стекло – с другой. Прим. ред.

2

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.

3

Издана на русском языке: Голви Т. Внутренняя игра в теннис. М.: Олимп-Бизнес, 2010. Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.com/lyusi-palladino/maksimalnaya-koncentraciya-kak-sohranit-effektivnost-v-epohu-klipovogo-myshleniya-kupit

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити