

«Джозеф и Андреа — профессиональные, талантливые коучи, метод которых основан на принципах работы мозга. Настоятельно рекомендую их книгу».

Маршалл Голдсмит. Исполнительный коуч № 1 в интеллектуальном сообществе Thinkers50, единственный Лидер Мнений в мире, удостоенный этого звания дважды.

«Эта в высшей степени понятная и полезная книга рассказывает о том, как современные исследования в области нейронауки используются для личного роста, коучинга и когнитивной терапии. Если вы коуч, благодаря этой книге вы завоеуете бесценное доверие своих клиентов. Только убедитесь сначала, что ваши клиенты еще не прочли ее: в ней так много практических решений, что клиенты вполне смогут сами решить свои проблемы, прежде чем вы возьметесь за дело».

Брайан ван дер Хорст. Основатель Института продвинутых исследований НЛП в Сан-Франциско и Париже, главный координатор Объединенного института Кена Уилбера в Европе и консультант Исследовательского центра в Стэнфорде.

«Великолепная, полезнейшая книга для коучей и всех, кто интересуется применением новейших нейробиологических открытий в области саморазвития и личного роста».

Адам Харрис. Коуч, автор проекта The Check-in Strategy Journal.

«В то время как большинство коучей работают с сознанием своих клиентов, книга “Коучинг мозга” погружает нас в нейропсихологию, рассказывая, как работает мозг и как коучинг меняет его, помогая достичь заветных перемен».

Брайан Уэттен. Автор книги «Да, да, черт, нет!» (Yes Yes Hell No! The Little Book for Making Big Decisions).

«“Коучинг мозга” — отличная, понятная и полезная книга для всех коучей, стремящихся помочь своим клиентам развиваться, меняться и расти. Каждый коуч должен знать, как работает мозг, и уметь применять эти знания на практике. И книга именно об этом. Джозеф и Андреа объединили нейронауку и коучинг, чтобы создать понятный путеводитель по мозгу в помощь как коучам, так и их клиентам. Эта книга поможет вывести обучение на новый уровень, развить творческое мышление и стать счастливее».

Роберт Дилтс. Сооснователь Университета НЛП и генеративного коучинга, автор книги «От коуча до пробуждающего» (From Coach to Awakener).

«Информативная и полезная книга о самых основных и сложных процессах. Джозеф и Андреа взяли откровенно сложную, запутанную тему и превратили невероятные вопросы нейробиологии и психофизиологии в нечто доступное абсолютно каждому, кто интересуется этой удивительной областью. В итоге благодаря емким метафорам, жизненным примерам и реальным историям вопросы, о которых идет речь в книге, стали не только понятными, но и практичными. Каждый, кто стремится глубже понять себя и других, должен прочесть эту книгу и использовать знания, которые она несет. Абсолютный маст-хэв для всех коучей».

Аарон Гарнер. Директор EIA Group

ДЖОЗЕФ О' КОННОР
АНДРЕА ДЕЙДЖЕС

КОУЧИНГ МОЗГА

КАК МЫ МОЖЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ЗНАНИЯ О МОЗГЕ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ
СЕБЕ РАЗВИВАТЬСЯ

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 612
ББК 28.707.3
О-51

Joseph O'Connor and Andrea Dages
COACHING THE BRAIN:
Practical Applications of Neuroscience to Coaching

© 2019 Joseph O'Connor and Andrea Dages
All Rights Reserved and the following credit: "Authorised translation
from the English language edition published by Routledge,
a member of the Taylor & Francis Group"

О'Коннор, Джозеф.

О-51 Коучинг мозга : как мы можем использовать знания о мозге, чтобы помочь себе развиваться / Джозеф О'Коннор, Андреа Дейджес ; [перевод с английского Е. Кротовой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 336 с. — (Просто о мозге).

ISBN 978-5-04-105794-7

Принято считать, что мозг руководит всем в человеческом теле: мыслями и действиями, чувствами и эмоциями. А что, если можно «натренировать» его и сделать своим главным помощником, а не боссом? Опытные коучи, британские консультанты по личностному росту Джозеф О'Коннор и Андреа Дейджес рассказывают, как использовать последние достижения нейронауки для того, чтобы помочь себе и другим учиться, меняться, развиваться и быть лучшими.

УДК 612
ББК 28.707.3

ISBN 978-5-04-105794-7

© Кротова Е., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Посвящается нашей дочери Аманде

Оглавление

<i>Сокращения</i>	9
<i>Предисловие</i>	10
<i>Вступление</i>	14
Глава 1 ГЛИНА И ПЛАМЯ	20
Глава 2 НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ: МЫСЛИ О ПЕРЕМЕНАХ	39
Глава 3 МЫСЛИ И ЧУВСТВА: НЕЙРОБИОЛОГИЯ ЦЕЛЕЙ	61
Глава 4 МЫШЛЕНИЕ: ХИТРОСТИ И ЛОВУШКИ	83
Глава 5 ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ	113
Глава 6 РЕШЕНИЯ, РЕШЕНИЯ	144
Глава 7 ПАМЯТЬ: ВСЕ В САД	178
Глава 8 ОБУЧЕНИЕ И ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ: ПРОШЛОЕ В БУДУЩЕМ	212

8 Оглавление

Глава 9	
МЕНТАЛЬНЫЕ МОДЕЛИ	239
Глава 10	
НАШ СОЦИАЛЬНЫЙ МОЗГ	257
Глава 11	
ИДЕНТИЧНОСТЬ: КТО МЫ?	282
Глава 12	
И ЧТО ТЕПЕРЬ?	304
Приложение 1	
БИБЛИОГРАФИЯ	322
Приложение 2	
ГЛОССАРИЙ	325
Приложение 3	
ДРУГИЕ ИСТОЧНИКИ	332
<i>Алфавитный указатель</i>	333

Сокращения

ВОП	Вентральная область покрышки
вмПФК	Вентромедиальная префронтальная кора
ГАМК	Гамма-аминомасляная кислота
ГНО	Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось
дПФК	Дорсолатеральная префронтальная кора
ОКР	Обсессивно-компульсивное расстройство
ОЭКТ	Однофотонная эмиссионная компьютерная томография
ОФК	Орбитофронтальная кора
ПНС	Парасимпатическая нервная система
ППК	Передняя поясная кора
ПЭТ	Позитронно-эмиссионная томография
ПФК	Префронтальная кора
ПЯ	Прилежащее ядро
СПРРМ (СПР)	Сеть пассивного режима работы мозга (сеть пассивного режима)
СНС	Симпатическая нервная система
СДВГ	Синдром дефицита внимания и гиперактивности
фМРТ	Функциональная магнитно-резонансная томография
ЭЭГ	Электроэнцефалограмма

Предисловие

Верьте в коучинг*, верьте в себя.

Наука, прекрасная наука, открыла нам, что Вселенная расширяется. А раз она расширяется, то в прошлом галактики были ближе друг к другу. И чем дальше в прошлое, тем ближе. Когда-то вся Вселенная представляла собой лишь точку, невероятно сжатую и раскаленную. Пятнадцать миллиардов лет назад Большой взрыв положил начало той Вселенной, которую мы знаем. После этого температура, изначально составлявшая более триллиона градусов по Цельсию, начала снижаться и из мельчайших частиц появилось то, что мы называем атомами материи.

Сначала во Вселенной существовали лишь газы — пара стаканов водорода и гелия. Затем стали появляться более сложные элементы. Так возникли звезды и галактики, среди которых было и наше Солнце. Спустя четыре миллиарда лет образовалась Земля, на которой зародилась жизнь; появились мы, ее самое молодое создание — *homo sapiens*. А потом случился еще один Большой взрыв — взрыв мозга, стремительный рост творческой мысли, наградивший человеческих существ безграничным потенциалом и поразительным разумом, способным управлять телом. Мозг отвечает за сердцебиение и циркуляцию воздуха в легких, руководит нашим пищеварением и умелыми руками с отсто-

* Коучинг (англ. coaching) — метод, сочетающий в себе консалтинг и тренинговые методики. Коучинг сфокусирован на достижении четко определенных краткосрочных целей, а не на общем развитии. (Прим. науч. ред.)

ящими большими пальцами. Он контролирует наш сон и наши мысли, наши вкусы, прикосновения, слух, зрение и даже оргазмы.

Теперь наука движется к признанию существования сознания — по сути своей, неорганической, нематериальной сверхструктуры мозга, неразрывно с ним связанной. Сознание — штука многообразная. Настолько, что оно способно дать человеку все, чего он хочет, к чему стремится с детства. Настолько, что оно способно воплотить любые мечты.

Есть еще одна часть сознания, о которой мы не подозреваем, — подсознание. Если вы заглянете внутрь себя и откроете сокровищницу, скрытую в нем, то получите доступ к невероятным богатствам. У вас внутри — настоящая золотая жила, которая может стать источником всего необходимого для процветания и жизни, наполненной радостью и благополучием. Многие люди погружены в глубокий сон, потому что не знают об этой неиссякаемой жиле интеллекта и безграничных талантов, скрытой в каждом из нас.

Мы живем в век самопознания. Мы знаем, что наше тело и разум уникальны и ценны. С помощью науки и образования мы создали невероятно сложный и богатый мир. Жизнь никогда еще не была так всеобъемлюще хороша — несмотря на то, что количество психических заболеваний, таких как тревожность, депрессия и суицид, неуклонно растет. Как же объяснить такой парадокс? Именно это и делают Джо-зеф О'Коннор и Андреа Дейджес в своей книге. И делают это понятно, привнося в коучинг лучшее из теоретической и прикладной нейронауки для более гармоничной и здоровой жизни.

Наполненная страстью и знаниями, объединяющая философию и нейронауку, эта книга — своего рода путеводитель для улучшения психического здоровья и благополучия. Она позволяет взглянуть на здоровье совершенно иначе: не с точки зрения болезней, а с позиции человеческих возможностей.

Книга охватывает основные темы современной нейронауки: восприятие, память, принятие решений, социальный и эмоциональный интел-

лект. Это уникальное, полное восторженных впечатлений путешествие по органу, который формирует нашу реальность, — по мозгу и сознанию. Это важная книга на животрепещущую тему: как обрести баланс между внешним, материальным благополучием и внутренней, сбалансированной и счастливой жизнью.

Английские слова «коучинг» (*couching*) и «коуч» (*couch*) происходят от названия венгерского городка Коч, где была изобретена четырехколесная повозка. В XVIII веке университетские светила Англии приезжали на уроки в своих повозках, управляемых кучерами*. К 1830 году «коучами» в Оксфорде стали называть «частных репетиторов», то есть

**МНОГИЕ ЛЮДИ ПОГРУЖЕНЫ
В ГЛУБОКИЙ СОН, ПОТОМУ
ЧТО НЕ ЗНАЮТ О НЕИССЯКАЕМОЙ
ЖИЛЕ ИНТЕЛЛЕКТА И БЕЗГРАНИЧНЫХ
ТАЛАНТОВ, СКРЫТОЙ В КАЖДОМ
ИЗ НАС.**

тех, кто «доставляет», «везет» студентов к их экзаменам. Сегодня коуч — это учитель, указывающий путь к знаниям, следопыт и даже больше.

Эта книга — своего рода инвестиции в жизнь, как в личную, так и в профессиональную. С точки зрения эмоционального интеллекта именно то, что предлагает эта книга, и позволяет всем нам оставаться людьми: гармония между внутренними и внешними навыками. Человек — единственное существо, способное благодаря своему интеллекту созерцать Вселенную и с вниманием относиться к другим формам жизни.

Самое важное для нас — верить в себя. Без этой уверенности в своих ресурсах, своем интеллекте и силах нам никогда не одержать желаемых побед. Как сказала бразильская писательница Кларисе Лиспектор: «Изучайте себя; только так вы поймете, что себя нужно ценить». Или, как говорил Будда: «Мы — то, о чем думаем. Все, что есть в нас, рождается в наших мыслях. Именно из мыслей мы строим свой мир». И наконец, вспомните слова индийского философа Свами Вивекананды: «Выберите

* В английском языке слова «коуч» (тренер) и «повозка» звучат и пишутся одинаково — *coach*. Слово «кучер» (*coucher*) имеет тот же корень. (Прим. перев.)

идею и сделайте ее своей жизнью. Думайте о ней, мечтайте о ней, живите с ней. И пусть эта идея наполнит ваш разум, ваши мышцы, ваши нервы и все части тела. Это и есть путь к успеху».

В минуты сомнений в собственных талантах давайте не забывать, что все началось с одной-единственной точки, что мы все состоим из одних и тех же первобытных элементов и что все разнообразие Вселенной возникло из простейшей материи.

Добро пожаловать в XXI век коучинга!

*Акари Соуза Буль Оливейра,
профессор неврологии Государственного
университета Сан-Паулу, Бразилия*

*Фабiano Моулин де Морэс,
доцент неврологии в Государственном
университете Сан-Паулу*

Вступление

В 1918 году великий американский психолог Уильям Джеймс писал: «Природа по старой памяти создала человека из глины и пламени, из мозга и сознания так, что два элемента неразрывно связаны между собой и определяют существование друг друга; но как и почему это происходит, смертным понять не суждено». В этой фразе заключены основные цели и трудности нейронауки. Мы словно пламя — яркое, мерцающее, искрящееся и постоянно меняющееся. Именно так мы себя ощущаем — как сознательное «я», и готовы защищать это. В помощь нам дана материальная сторона, глина, — непривлекательная, но такая необходимая. Пламя всецело зависит от глины, и потому в нашей природе два этих элемента сплетаются воедино. Эта книга — об их взаимодействии. Мы станем ярчайшей вспышкой, как только осознаем свои материальные корни — биологию разума. Цель этой книги — подробно объяснить, как мозг создает переживания, и открыть новые способы наполнить свою и чужую реальность смыслом.

В этой книге мы рассматриваем коучинг с точки зрения когнитивной нейронауки. Она изучает биологическую основу сознания, структуру и работу нервной системы и мозга, а также их роль в формировании поведения и обучении. Коучинг — всем известный действенный способ помочь вырасти и преуспеть, особенно в том, что касается бизнеса. Мы поговорим об открытиях, исследованиях и взглядах, распространенных в когнитивной нейронауке, и вы узнаете, как с их помощью можно улучшить жизнь, раскрыть потенциал и стать счастливее. Это наша работа

как коучей; и поскольку книга по большей части посвящена коучингу сознания, все мысли и идеи могут применяться к любому роду деятельности, направленному на помощь людям в обретении лучшего, — будь то тренинги, терапия или руководство. Эта книга для вас, если вы хотите глубже понять процесс мышления, разобраться в чувствах, механизмах принятия решений и принципах благополучия.

Мы начали заниматься коучингом более двадцати лет назад. Психология — наука о пламени — уже тогда была на высоком уровне. А вот когнитивная нейронаука, изучающая то, как глина создает это пламя сознания, была развита куда меньше. Сейчас нейронаука набирает популярность и стремительно развивается, наполняя смыслом все, чего касается. Исследования позволяют подкрепить статьи по психологии изображениями мозга, что делает информацию еще более убедительной для читателя.

Мы сосредоточимся на мозге как на самой большой, сложной и наиболее конкретной части нашей нервной системы. По мере того как нейронаука разгадывает новые загадки мозга, этот орган оказывается все более удивительным — мы даже не можем себе представить насколько.

Сконцентрировавшись на мозге, мы больше узнаем о своих мыслях, эмоциях и поведении, а также о том, как все они формируются, развиваются и меняются. Однако не стоит забывать и о теле. Мозгу оно необходимо, оно часть нас. Все способности нашего мозга выражаются через тело. Кроме того, мозг не существует сам по себе. С самого рождения на него влияет окружение: родители, воспитатели, общество и культура.

Мозг принимает участие во всем, что бы мы ни делали. И поэтому каждый, чья работа связана с помощью людям и обучением, должен знать, как функционирует мозг. Коучи имеют дело с субъективным восприятием своих клиентов. Они задают вопросы, изучают их опыт и стремятся понять переживания, чтобы помочь им осознать собственные цели и ценности и начать жить полной жизнью. Нет, мы не пытаемся свести весь человеческий опыт к функциям мозга. Мы изучаем мозг, чтобы разобраться, как этот опыт создается, а затем на основе