

## Глава 4

# Вредные настройки вашего мозга

Главный принцип, который мы стараемся красной нитью провести через всю книгу, — наш разум формирует нашу жизнь. Благодаря механизмам, которые мы обсудили ранее, мозг служит главным поставщиком ваших результатов. И то, что разум формирует нашу жизнь, это удивительный подарок! Возможно, лучший подарок, который мы получили, будучи людьми.

Дело, однако, в том, что этому подарку требуются кое-какие настройки, и с этим связаны некоторые значительные трудности. Когда мы рождаемся, то уже приходим с проблемами в настройках по умолчанию, и они будут заставлять наш мозг работать против нас. По мере нашего взросления эти проблемы только усугубляются, так что к моменту вступления во взрослую жизнь у нас в арсенале уже целый пакет вредных настроек, которые не позволяют идти туда, куда мы хотим попасть. Если вы не будете активно и целенаправленно работать над их исправлением, практически гарантировано, что эти настройки по умолчанию:

- не дадут вам достигать целей;
- будут замедлять вас и чинить препятствия во всех важных для вас областях жизни;
- привнесут в вашу жизнь огромное количество лишнего стресса.

## Не черты характера, а просто механизмы выживания

Очень важно отметить, что настройки по умолчанию не являются вашими личными чертами характера. Если вы замечаете их за собой или наблюдаете в поведении близких людей или коллег, не надо думать, что вы или они — плохие люди. У каждого из нас есть подобные склонности, и все потому, что они — чрезвычайно эффективные механизмы выживания. Понимание истоков подобного поведения поможет вам выработать наилучшую стратегию общения с окружающими вас людьми: руководителями, коллегами, заказчиками, членами семьи, друзьями и т. д.

Если бы вы жили в условиях дикой природы, занимаясь охотой или собирательством, то подобные установки, безусловно, повысили бы ваши шансы на выживание. Но когда речь идет о руководстве бизнесом, достижении целей, да просто о том, чтобы быть счастливым человеком, эти древние механизмы становятся контрпродуктивными. Давайте посмотрим, вспомните ли вы примеры подобного поведения.

### Настройка по умолчанию № 1. Ваш мозг склонен усиливать негативные сигналы и недооценивать позитивные

Первый устаревший механизм выживания — это настройка, которая заставляет нас переоценивать негативные сигналы от среды и игнорировать или упускать позитивные. Ваш мозг — известно вам или нет — настроен очень чутко реагировать на угрозы. Если вы живете среди дикой

природы, это невероятно полезно: там вас и правда повсюду подстерегают опасности! Огромные медведи гризли, вражеские племена и множество других существ, которые только и ждут момента, чтобы убить и/или съесть вас. В этих условиях кто раньше заметит угрозу, тот лучше к ней подготовится и с большей вероятностью выживет. Так что в дикой природе эта настройка критически важна.

Проблема, однако, в том, что вы живете не среди дикой природы и не подвергаетесь постоянной угрозе смерти. Настройка по-прежнему действует, только теперь она бесполезна. Более того, она создает ситуации, которые высасывают вашу энергию.

### **Скрытая цена негативности**

Если вы не будете активно работать с этой проблемой, то переоценка негативных сигналов заставит вас:

- чрезмерно волноваться;
- переживать из-за вещей, которые этого не стоят;
- невольно видеть угрозу в открывающихся возможностях;
- отталкивать людей, которым вы нравитесь или которые хотели бы быть вашими деловыми партнерами;
- постоянно находиться между вечным недовольством и истощением.

Как только собирается группа из двух и более человек, эти установки моментально создают культуру негативизма — и в мгновение ока из офиса испаряются улыбки и смех. Вам придется каждый день работать над преодолением этих вредных настроек, если вы хотите, чтобы позитивная энергия помогла улучшить ваши результаты.

## Настройка по умолчанию № 2. Ваш мозг быстро (очень быстро!) отвлекается на срочные задачи в ущерб важным

Ваш мозг отрегулирован таким образом, чтобы мгновенно переключать ваше внимание на то, что возникает перед глазами.

При этом не имеет никакого значения, что именно возникло перед вашим взором и чем вы были в тот момент заняты, — ваше внимание переключится и потянет вас в ту сторону. Таким переключателем может стать что угодно: телефонный звонок, текстовое сообщение, электронное письмо, случайная мысль, да даже просто белка! Что бы ни случилось в данный момент (особенно если вы это увидите), ваше внимание устремится туда. Звучит знакомо, не так ли?

И опять-таки, изначально эта реакция была полезной: в условиях дикой природы быстрое переключение фокуса чрезвычайно ценно. Мы уже выяснили, что там повсюду медведи гризли, которые хотят вас съесть. И если гризли хочет вас съесть, то когда именно он хочет это сделать? Прямо сейчас! Он не пришлет вам в календарь приглашение о встрече на следующей неделе — он атакует немедленно! И это значит, что если вы не отреагируете сразу же, то будете съедены.

Вот почему мозг имеет привычку полностью поглощаться внезапными «угрозами». Более того, он вас даже и не спросит о разнице между «срочным» и «важным».

Вы больше не живете в дикой природе, но старые настройки продолжают влиять на вашу жизнь.

Вы когда-нибудь замечали, с какой поразительной легкостью вы отвлекаетесь и теряете нить повествования? Это просто смешно, если поразмыслить: вы на середине презентации перед клиентом, которая сулит вам миллионную сделку в случае успеха, но в комнату в этот момент заходит щенок. Что произойдет? Игра окончена: ваш мозг ушел, даже не извинившись.

Этот пример может показаться глупым, но, по сути, он не так далек от истины. И хотя мы здесь можем шутить о том, как мы отвлекаемся, само по себе это не шутка. Отвлечение может стоить вам очень дорого, и вот почему.

### **Безумная цена отвлечения**

Когда вы отвлекаетесь, происходит несправедливая утечка энергии. Вспомните примеры того, как вы были по-настоящему сосредоточены, а потом что-то заставляло вас потерять фокус. Вашему мозгу достаточно миллисекунды, чтобы сойти с пути. А сколько потом требуется времени, чтобы вернуться к тому, что вы делали? Чтобы полностью заново погрузиться в прерванное дело, ему нужно от четырех до двадцати минут! Как мы и сказали, это несправедливо, но это правда.

Подобная разница во времени и энергии может обойтись очень дорого. Припомните, сколько раз за день ваш мозг улетает, ведясь на отвлекающие маневры, и, если вы верите, что время — деньги, ситуация перестает быть просто забавным «ах, я такой рассеянный». На самом деле эта настройка, если вы ей позволите, способна уничтожить вашу продуктивность, подрвать сосредоточенность, вычерпать вашу энергию, уверенность в себе и тянуть вас на дно каждый день.

## Настройка по умолчанию № 3. Ваш мозг гораздо сильнее стремится к безопасности, чем к прогрессу

Если бы мы прямо спросили вас, хотите ли вы прогрессировать, вы бы посмотрели на нас так, словно у нас выросло по три головы. Серьезно? Что за дурацкий вопрос? Вы бы ответили: «Разумеется, я хочу прогресса! Разумеется, я хочу достичь в этом году больше, чем в прошлом! Конечно, я хочу прийти в лучшую форму. Само собой, я хочу, чтобы у моих детей была жизнь лучше, чем у меня. Зачем бы я вообще стал покупать эту книгу, если бы не хотел прогресса в своей жизни?!»

И знаете, мы вам верим. Мы знаем, что вы хотите двигаться вперед, и мы хотим для вас того же! И ваши результаты — лучшее тому подтверждение. Более того, мы убеждены, что ваша семья, коллеги, ваше окружение — все они тоже хотят прогресса, потому что это единственный способ победить всем вместе. Но проблема не в вашем желании прогресса.

Проблема в том, что это совсем не то, чего хочет ваш мозг... Ваш мозг хочет, чтобы вы оставались там, где вы есть. Рационально вы хотите прогресса, но иррационально, биологически ваш мозг жаждет безопасности.

Давайте снова посмотрим на то, как все было бы устроено, если бы вы жили среди дикой природы. Как мы уже говорили, в таком окружении ваша физическая безопасность постоянно подвергалась бы угрозам. Она должна была быть вашим самым главным приоритетом, иначе бы вы погибли. Поэтому через поколения, через наставления родителей

и серьезное подкрепление со стороны культуры ваш мозг выработал такую стойкую жажду безопасности, которую невозможно игнорировать.

## **Связь между географией и психологией**

Если бы вы на самом деле были охотником или собирателем, эта изначальная настройка мозга проявляла бы себя географически. Вы и ваш клан заселили бы маленький клочок земли, который называли бы домом. Эта территория была бы удивительно маленькой — всего десять — двадцать квадратных миль, размером с современный небольшой городок. И за время вашей жизни вы и члены вашего клана ни за что на свете не покинули бы пределы домашней территории, если бы только вас не вынудили к тому обстоятельства. Этот маленький клочок земли обладал бы для вас огромной силой притяжения. Это разумно, потому что на своей территории вы имеете преимущество, не так ли? Вы знаете, где можно спрятаться, где растут хорошие ягоды и т. д. Для выживания стремление к безопасности — чрезвычайно эффективная стратегия.

Но в наши дни тяга к безопасности проявляет себя психологически, и это работает вам во вред. Собственно, это та установка, которая создает зону комфорта. В самом ее наличии нет ничего плохого: такая потребность заложена в нашем мозге. Проблема заключается в том, что вы при этом стремитесь к росту... А в зоне комфорта никакой рост невозможен.

## **Рост vs. комфорт: битва проиграна?**

Подумайте вот о чем: все, что позволяет вам развиваться, либо неудобно, либо рискованно, либо и то и другое сразу. Например:

- Вы хотите, чтобы ваш бизнес вырос? Вам придется провести исследования и разведку, а это неудобно и выглядит как риск.
- Хотите стать физически сильнее? Вам придется нагрузить мышцы так, чтобы они начали болеть.
- Хотите увеличить свой чистый доход или сохранить деньги на будущее? Вам придется пожертвовать частью существующего комфорта, что ваш мозг оценивает как рискованную затею.

Желание двигаться вперед всегда будет заставлять вас делать выбор между рискованным или неприятным, но ведущим к прогрессу, и тем, что легко, удобно и безопасно, но не сдвинет вас с места. И по умолчанию в ста процентах случаев ваш мозг предпочтет легкий и безопасный вариант. Даже не в девяноста, а в ста процентах! Вот почему люди так часто застревают на одном месте, переживают застой и стагнацию и чувствуют себя неспособными вырваться из этого.

### **Застой — это побочный эффект безопасности**

Никогда не выбирайте застой сознательно, по своей воле. Вы не проснетесь утром 1 января с торжественной мыслью: «Я искренне хочу, чтобы новый год был таким же дурацким, как и предыдущий». И тем не менее мы постоянно подсознательно выбираем мысли и привычки, которые нам комфортны, знакомы и, следовательно, безопасны. И застой в жизни каждый раз становится побочным продуктом этого выбора.

## Подведем итог

У вашего мозга есть три основные настройки по умолчанию:



- стремление переоценивать негативные сигналы от среды;
- тенденция быстро переключаться на срочные задачи, вне зависимости от их важности;
- постоянная жажда безопасности в ущерб прогрессу.

Это то, что будет стоять на пути вашего движения вперед. Признайтесь себе: вы узнаете проявления этих установок в своей жизни? Надемся, что да, потому что узнать и понять — это первый шаг к улучшениям. Вы не можете сбежать из тюрьмы, если даже не подозреваете, что находитесь в ней, так ведь?

## **Плохие новости, хорошие новости и просто отличные новости**

Плохая новость: эти базовые настройки у вас есть, и если вы им позволите, то именно они будут рулить вашей жизнью. Досадно, но это правда жизни.

Хорошая же новость в том, — и мы просим вас обратить на это пристальное внимание, — что вы однозначно не являетесь жертвой своих базовых настроек. Вы не машина, которая обречена работать так, как ее запрограммировали. Прежде всего вы человек, которому дана свобода делать выбор, совершать поступки и учиться на собственном опыте.

И если вы можете все это делать — выбирать, действовать и учиться, — значит, вы способны и переписать вложенные в вас программы, чтобы они приносили тот результат, которого хотите вы.

И самая отличная новость: внося даже самые маленькие изменения в эти программы, вы сможете добиться огромных улучшений и обновлений. И именно это мы будем учиться делать.

## РЕЗЮМЕ ЧЕТВЕРТОЙ ГЛАВЫ

1. У вашего мозга, как и у компьютера, есть настройки по умолчанию. Некоторые из них очень полезны в качестве механизмов выживания, но отчаянно мешают вам в достижении прогресса.
2. Ваш мозг склонен переоценивать негативные сигналы среды и игнорировать позитивные.
3. Ваш мозг быстро переключается на срочные задачи в ущерб важным.
4. Ваш мозг стремится к безопасности больше, чем к прогрессу.