



Название «Бесшумные путеводители» было выбрано с тем, чтобы обрисовать роль подсознательных убеждений и копинг-стратегий в нашей жизни. Они зачастую развиваются в неосознанные привычки, обладающие значительной силой, способные руководить нашим поведением, эмоциями и мышлением. Данная книга посвящена тем «бесшумным путеводителям», которые можно распознать, изменить и дисциплинировать.

Я хочу поблагодарить всех, кто вносил свои предложения, читал отрывки написанного, комментировал и просто вдохновлял меня во время работы над этой книгой. Этих людей слишком много, так что невозможно всех здесь назвать поименно, но знайте: каждому из вас я крайне благодарен. Отдельное спасибо я передаю Энди Варнсу и Джессике Рэдберн за их огромный труд по подбору источников и за их рекомендации; Хейзел Баркер, которая вместе с ними снова и снова перечитывала текст и вносила свои бесценные комментарии; Джеффу Баттисте, который терпеливо работал над оформлением книги и «оживил» множество важных моментов; Натали Джером и всей команде Bonnier Books; и наконец, всем специалистам, чей опыт в самых разных сферах внес свой вклад.



# Содержание

## ЧАСТЬ I. В ОБЩИХ ЧЕРТАХ

Введение .....	11
Слова вдохновения для читателя.....	15

## ЧАСТЬ II. ОСНОВЫ НЕЙРОНАУКИ

Г л а в а 1. Нейронаука в простом изложении.....	21
Г л а в а 2. Развитие разума .....	48
Г л а в а 3. Развитие личности и нейробиология.....	56
Г л а в а 4. Улавливая суть произошедшего .....	70

## ЧАСТЬ III. ДЕСЯТЬ ПРИВЫЧЕК И ВСЕ, ЧТО С НИМИ СВЯЗАНО

Г л а в а 5. Привычка 1. Улыбаться.....	91
Г л а в а 6. Привычка 2. Просить прощения .....	104
Г л а в а 7. Неприятности: что о них нужно знать и как исправлять .....	116
Г л а в а 8. Привычка 3. Быть добрее.....	128
Г л а в а 9. Теория разума .....	140

## 8 • Содержание

---

Г л а в а 1 0. Привычка 4. Говорить о своих чувствах .....	155
Г л а в а 1 1. Привычка 5. Просить о помощи.....	167
Г л а в а 1 2. Привычка 6. Демонстрировать хорошие манеры .....	182
Г л а в а 1 3. Привычка 7. Пробовать новое .....	198
Г л а в а 1 4. Привычка 8. Понимать, что «нет» значит «нет» .....	216
Г л а в а 1 5. Привычка 9. Делиться.....	232
Г л а в а 1 6. Привычка 10. Делать как надо.....	248
Г л а в а 1 7. Подведем итоги .....	263
Примечания.....	265
Алфавитный указатель.....	281

# Часть I

## **В общих чертах**

Первая часть данной книги объясняет, почему нам вообще стоит обратить внимание на свои подсознательные убеждения, копинг-стратегии и привычки, и побуждает читателя к действию.

Читаете ли вы эту книгу для себя или же хотите почерпнуть идеи по воспитанию ребенка, сперва стоит сделать шаг назад и настроиться на нужный лад. Управление собой, как и ответственность за воспитание ребенка, может оказаться тем еще вызовом. Прежде чем с ходу обратиться к исследованиям, практическим идеям и советам, я хотел бы немного вас воодушевить.



# Введение

## О чем эта книга

Написав «*Парадокс Шимпанзе*», я был тронут откликом, полученным от самых разных людей. Они просили подробнее изложить идеи, представленные в книге, и дополнительно рассказать о том, как нейронаука может оказаться полезной в повседневной жизни.

В детстве мы учимся управлять эмоциями и мыслить, формируя стратегии адаптации к жизни и собственные убеждения. Эти стратегии и убеждения — как полезные, так и не очень — чаще всего сохраняются в нашей памяти и превращаются в подсознательные привычки на всю жизнь. Таким образом, привычки — это не просто действия; это также могут быть воспроизводимые убеждения. Неполезные привычки, перешедшие с нами во взрослую жизнь, обычно вызывают стресс и могут губительно влиять на наше ежедневное существование, психологическое здоровье и взаимоотношения с людьми. Бесшумные путеводители — это подсознательные убеждения или схемы поведения, превратившиеся в привычки, которые направляют нас или автоматически действуют сами, чтобы вести нас по жизни. *Важнее всего то, что мы можем бросить вызов этим глубинным убеждениям, копинг-стратегиям и привычкам, чтобы быть уверенными: наши путеводители приносят пользу.*



У данной книги две задачи:

- Помочь взрослым людям обдумать и понять, откуда берутся нездоровые, деструктивные убеждения и схемы поведения, а затем объяснить, как заменить такие поведенческие паттерны на здоровые и конструктивные модели.
- Предложить родителям, учителям и воспитателям ряд идей и аргументов, которые могли бы помочь детям в формировании здоровых и конструктивных привычек и предотвратить развитие нездоровых и деструктивных.

### **Примеры конструктивного мышления, поведения и привычек**

- Уметь просить прощения
- Быть проактивным, не прокрастинировать
- С позитивом смотреть на мир
- Заменять отрицательные эмоции положительными
- Обращаться за помощью
- Уметь сотрудничать
- Исправлять последствия ошибок

### **Примеры неконструктивного мышления, поведения и привычек**

Многие вредные привычки часто не распознаются нами как таковые. Как только мы признаем их, мы можем их изменить.

Например:

- По умолчанию воспринимать все с негативом (Глава 5)
- Быть излишне самокритичным и не прощать себе ошибок (Глава 6)
- Держаться за чувство вины и заниматься самобичеванием (Глава 10)

- Не принимать помощь и не просить о ней (Глава 11)
- Бояться неудач и терзать себя перфекционизмом (Глава 13)
- Жить с низкой самооценкой (Глава 13)
- Излишне беспокоиться и тревожиться (Глава 13)
- Чересчур остро реагировать на происходящее (Глава 14)
- Постоянно ныть и жаловаться на жизнь (Глава 16)

**Важное замечание**

*Мы можем развить полезные привычки и не допустить формирования деструктивных с самого детства. Мы можем изменить старые привычки или сформировать новые, уже будучи взрослыми.*

Основой моей книги является тема детства, но принципы, изложенные в ней, верны для человека в любом возрасте. Вот пример того, как один из методов может применяться для взрослого. Из исследований мы знаем, что, если родители или учителя чересчур критичны, это может негативно сказаться на развитии ребенка и выработать у него неуверенность в себе<sup>1</sup>. С другой стороны, похвала ребенка за его достижения или совершенные им усилия может привести к повышению самооценки. Данный принцип можно применить к любому взрослому человеку, а не только к ребенку. Если вы выработаете в себе привычку хвалить себя за то, чего вы достигли, или за то усилие, которое вы совершили, это может положительно сказаться на вашей самооценке. Привычка относиться к себе излишне критично приводит только к неуверенности в себе и заниженной самооценке. Если увидеть в себе

эту привычку неконструктивной самокритики и *изменить ее* — это может повлиять на вашу самооценку.

Те читатели, которые хотели бы объяснить ребенку идеи, изложенные в данной книге, могут обратиться к написанному мной изданию «*Мой тайный Шимпанзе*» — это учебное пособие с комиксами, упражнениями и заданиями.

# Слова вдохновения для читателя

## Зачем уделять такое внимание своим привычкам?

Я врач, и моя задача — пропагандировать как физическое, так и психическое здоровье. Область моей специализации — человеческий разум. Невзгоды и трудности, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни, обычно не столь сложны, как та борьба, которая идет внутри нашей собственной головы. Мне посчастливилось работать с людьми разных возрастов, включая детей, и я стараюсь помочь им разобраться с этими внутренними переживаниями. Это основная часть моей работы.

Время от времени каждый из нас переживает тяжелые или болезненные эмоции, вызванные этой борьбой, так что все, что поможет снять этот стресс или боль или даже предотвратить их, окажется кстати. Есть множество аспектов разума, к которым можно обратиться, и множество способов это сделать. Та черта, которая чаще других проявляет себя, — не приносящая никакой пользы, деструктивная привычка. Когда я работаю с кем-то и мы обнаруживаем такие привычки, проявляющиеся в человеке, его жизнь может значительным образом измениться, если он сможет преобразовать, изменить или заместить их.