

ПЛЮС  ПОБЕДА

«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 ЛЕЙДЖЕС

КОУЧИНГ МОЗГА

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

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 612.82
ББК 28.707.3
О-51

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

© 2019 Joseph O'Connor and Andrea Lages
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 Лейджес ; [перевод с английского Е. Кротовой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 360 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-171862-6

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 Лейджес рассказывают, как использовать последние достижения нейронауки для того, чтобы помочь себе и другим учиться, меняться, развиваться и быть лучшими.

УДК 612.82
ББК 28.707.3

ISBN 978-5-04-171862-6

© Кротова Е., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Посвящается нашей дочери Аманде

Содержание

Сокращения	15
Предисловие	16
Вступление	20
<i>Структура книги</i>	23
Благодарности	26
Глава 1	
ГЛИНА И ПЛАМЯ	27
Пролог	27
Наш мозг	29
<i>Метафоры мозга</i>	31
<i>Коучинг и нейронаука</i>	32
Коучинг мозга	37
Физический мозг	40
Как происходит сообщение в мозге	44
Примечания	45
Библиография	46
Глава 2	
НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ: МЫСЛИ О ПЕРЕМЕНАХ	47
Нейропластичность	47
Создание связей — синаптическая пластичность	49

8 Содержание

Конкурентная нейропластичность	49
Мысли и нейропластичность	51
Практическое применение	53
Обратная сторона нейропластичности	54
Привычки	56
Внимание	58
<i>Практика</i>	61
Физические упражнения	62
Сон	63
Примечания	65
Библиография	68
Глава 3	
МЫСЛИ И ЧУВСТВА: НЕЙРОБИОЛОГИЯ ЦЕЛЕЙ	70
Нейробиология целей	73
<i>Создание</i>	75
<i>Другое будущее</i>	78
<i>Поддержание</i>	80
<i>Завершение</i>	82
Пункт назначения и дорога к нему	82
<i>Практическое применение</i>	84
<i>Использование накопленных знаний (дПФК и гиппокамп)</i>	85
<i>Мотивация и вознаграждение (дофамин, ПФК и лимбическая система)</i>	85
<i>Обнаружение ошибок (ППК)</i>	86
<i>Обратное обучение и гибкость (ОФК)</i>	87
<i>Действия (базальные ядра)</i>	87
Примечания	89
Библиография	90

Глава 4

МЫШЛЕНИЕ: ХИТРОСТИ И ЛОВУШКИ	92
Два вида мышления	92
Система 1 в действии	94
<i>Нежелание признавать поражение</i>	96
<i>Выборочное внимание</i>	98
<i>Предвзятость подтверждения</i>	99
<i>Эффект доступности</i>	101
<i>Ловушка результативности</i>	103
<i>Фундаментальная ошибка атрибуции</i>	104
Причина или следствие?	106
Логическое мышление	107
Практическое применение	109
Система 1: главное	110
Сила контекста и прайминг	111
Постановка якоря	113
Формулировки и вопросы	115
Система 2	116
Примечания	118
Библиография	122

Глава 5

ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ	124
Нейробиология эмоций	125
<i>Миндалевидное тело</i>	126
Захват миндалевидного тела	130
Хорошие и плохие эмоции	132
Серотонин	133
Счастье	134
<i>Выражение эмоций</i>	137

10 Содержание

Проблема вагонетки	139
Ценности	143
Эмоциональный интеллект	144
<i>Самосознание</i>	145
<i>Управление своими эмоциями</i>	146
<i>Распознавание эмоций окружающих</i>	149
<i>Управление эмоциями окружающих</i>	150
Примечания	151
Библиография	154
Глава 6	
РЕШЕНИЯ, РЕШЕНИЯ	157
Нейробиология выбора	158
Уйти или остаться?	
Исследовать или использовать?	159
Соматические маркеры	161
<i>Азартные игры с эмоциями</i>	163
Практическое применение	164
Гипотеза соматического маркера для принятия решений	165
Мета-ценности	168
Давление общественности	169
<i>Авторитетность</i>	169
<i>Симпатия</i>	171
<i>Постоянство</i>	172
<i>Взаимообмен</i>	173
<i>Дефицит</i>	174
<i>Социальное доказательство</i>	175
Усталость от принятия решений	177
Отложенная оценка: хочу все прямо сейчас!	180
Пакт Одиссея	183

Правильные решения	185
Примечания	188
Библиография	190

Глава 7

ПАМЯТЬ: ВСЕ В САД	192
Две стороны	192
Память	194
Нейробиология памяти	195
<i>Стадии памяти</i>	198
<i>Сон</i>	201
<i>Воспроизведение</i>	202
<i>Семантическая память</i>	205
<i>Эпизодическая память</i>	206
Сценарная память	207
Имплицитная память	208
Напоминания и подсказки	209
Прайминг и память	211
Прайминг с помощью вопросов	213
Забывание	215
Практическое применение	217
Примечания	220
Библиография	225

Глава 8

ОБУЧЕНИЕ И ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ: ПРОШЛОЕ В БУДУЩЕМ	228
Обучение	228
Дофамин и обучение	231
Дофамин и ожидания	233
Практическое применение	240

12 Содержание

Ожидания и договоренности	243
Зависимость	245
Обучение, удовольствие и ПФК	247
<i>Поведенческие зависимости</i>	248
Примечания	250
Библиография	255

Глава 9

МЕНТАЛЬНЫЕ МОДЕЛИ	257
Как появляются ментальные модели	259
Выжидающий мозг: проверка на прочность	261
Предсказывай — потом меняй	262
Практическое применение	265
<i>Нейробиология обязательств</i>	269
Сомнения и уверенность	271
Примечания	273
Библиография	274

Глава 10

НАШ СОЦИАЛЬНЫЙ МОЗГ	275
Наш социальный мозг	275
Зеркальные нейроны	278
В чужой шкуре	280
Эмпатия	282
Препятствия для развития эмпатии	286
Практическое применение	287
Доверие	290
Сила слова «мы»	292
<i>Справедливость</i>	293
Примечания	295
Библиография	299

Глава 11

ИДЕНТИЧНОСТЬ: КТО МЫ?	302
Мозг-волшебник	302
<i>Команда в закрытой комнате, часть 2</i>	303
Интерпретатор	305
Осмысление конфликта	306
Бессознательные искажения	308
Практическое применение	309
Самоконтроль	312
Истощение эго	313
Практическое применение	315
Зефирный эксперимент	316
Свобода воли или неволи?	319
Примечания	320
Библиография	323

Глава 12

И ЧТО ТЕПЕРЬ?	325
Тело и мозг	325
<i>Сон</i>	325
<i>Физические упражнения</i>	327
<i>Осознанность</i>	327
Ограничения	330
Путешествия во времени	331
Нейропластичность	333
Контекст	334
Сила ожиданий	335
Будущее	337
Примечания	341
Библиография	343

14 Содержание

Приложение 1	
БИБЛИОГРАФИЯ	344
Рекомендуемая литература	344
<i>По нейробиологии</i>	344
<i>По коучингу</i>	345
<i>Еще кое-что по нейробиологии и коучингу</i>	345
Сайты	346
<i>Расшифровка ролей команды за закрытой дверью</i>	346
Приложение 2	
ГЛОССАРИЙ	348
Приложение 3	
ДРУГИЕ ИСТОЧНИКИ	357

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
СПРМ (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