

## ГЛАВА 2

# Девочка, которая остановила Человека-крокодила

*Поразительный эффект короткой паузы*

**Я** — Человек-крокодил, опасный водоплавающий монстр. Я тихо подплываю к жертве — семилетней девочке по имени Изабель, которая приходится мне дочерью. Чувствуя опасность, она нервно оглядывает бассейн и замечает меня. На секунду мы встречаемся взглядами. Она улыбается, визжит и со смехом бросается в противоположном направлении. Но я слишком быстр. Я отталкиваюсь от дна и нападаю. Но когда я появляюсь в считанных сантиметрах от Изабель, она поворачивается ко мне, хватая ртом воздух, и поднимает руку.

— СТОП! — кричит она.

— Что случилось?

— Наглоталась воды.

Конечно, мы делаем паузу.

В эти несколько секунд я думаю: «*Почему мы не поступаем так в обычной жизни?*»

Всем нам случалось нажать кнопку «Отправить» и тут же об этом пожалеть. Это бывает так часто, что Google добавил в Gmail функцию «Отмена отправки сообщения», которую можно включить в настройках. Когда вы нажимаете «Отправить», Gmail задерживает сообщение на пять секунд. За это время вы можете передумать.

Похоже, большинству людей достаточно этого времени, чтобы осознать ошибку.

В случае с электронной почтой кнопка «Отмена» может сэкономить нам очень много времени и сил — не придется крутить педали назад. Но когда мы общаемся лично или по телефону, такой кнопки нет. Иногда мы пытаемся отменить отправку — как судья, который велит присяжным игнорировать показания свидетеля. Однако сказанного не воротишь. Как любит говорить моя мама, «я прощаю... но не забываю».

Проще изначально избегать непродуктивной «отправки».

Google дает нам пять секунд. Но ведь подумать можно до отправки. Чтобы не совершить ошибку, иногда достаточно всего пяти секунд.

— Стоп! — закричала Изабель, наглотавшись воды. — *Остановись на несколько секунд и дай мне перевести дыхание.*

Мы не обязаны реагировать сразу — такого правила нет. Поэтому остановитесь. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Однажды из-за недоразумения я пропустил встречу с Луиджи, одним из клиентов. В тот же день я шел по коридору его офиса, и вдруг меня окликнули:

— Эй, Брегман, где ты был?

Пульс остановился. В кровь хлынул адреналин. Накатили эмоции. Смущение. Злость. Защитная реакция. Как Луиджи смеет кричать на меня в коридоре, в присутствии других людей?

Потом я обсудил эту реакцию с Джошуа Гордоном, нейробиологом и преподавателем Колумбийского университета.

— Сенсорные стимулы идут прямо в миндалевидную железу, — сказал он.

Что-что?

— Миндалевидная железа отвечает за эмоциональную реакцию в мозге, — объяснил Джошуа. — Когда человека что-то беспокоит, эта железа тут же «выдает» эмоциональный отклик.

Хорошо. Но голые, примитивные, незамутненные эмоции — не лучшая основа для принятия решений. Как же перейти от эмоций к рациональному мышлению?

Оказывается, пока вы ведете бой с другим человеком, параллельно идет война в мозге — с самим собой. Это тихая внутренняя борьба между префронтальной корой и миндалевидной железой.

Представьте, что миндалевидная железа — маленькое красивое существо с вилами, которое сидит в вашей голове и говорит: «Давай пырнем этого мужика!» — а префронтальная кора — маленькое существо в белом, возражающее: «Ну, может, не стоит орать на него в ответ. Он, в конце концов, наш клиент».

— Необходим когнитивный контроль префронтальной коры над миндалевидной железой, — объяснил доктор Гордон.

Тогда я спросил, что делать. Он минуту подумал и ответил:

— Если сделать вдох и расслабиться, префронтальная кора успеет взять эмоциональную реакцию под контроль.

Почему?

— Когда мы начинаем дышать медленнее, мозг успокаивается.

— И сколько должна длиться пауза, чтобы префронтальная кора одолела миндалевидную железу?

— Немного. Секунду или две.

Вот. Пять секунд Google — хорошее общее правило. Когда Луиджи начал кричать на меня в коридоре, я сделал глубокий вдох и дал префронтальной коре время, чтобы взять верх. Я знал, что мы не поняли друг друга, и понимал, насколько отношения с Луиджи важны для меня. Поэтому я не закричал в ответ, а подошел к нему. Это заняло несколько секунд. Но у нас обоих появилось время, чтобы одуматься.

Сделайте паузу. Вдохните. И действуйте.

Получается, реакция Изабель может стать хорошей стратегией для всех нас.

— На старт? — спрашиваю я, когда она вроде бы восстановилась.

— Внимание, марш! — кричит Изабель и бросается в воду со свежими силами, сосредоточившись на лесенке, до которой надо доплыть.

Я даю дочери пятисекундную фору и ныряю вслед за ней.

Несколько секунд. Этого достаточно, чтобы осознанно выбрать направление и не сходить с пути. А потом периодически проверять, движемся ли мы в нужную сторону.

*Сделайте короткую паузу — и ваш следующий ход будет умнее.*