

ЕЛЕНА БРОВКО

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ
«РАССЕЯННОСТЬ.
ВИТАТЬ В ОБЛАКАХ»

Елена Бровко
Краткое содержание
«Рассеянность.
Витать в облаках»
Серия «КнижкиКратко»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27361166
Библиотека «Главная мысль»; 2017*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Рассеянность. Витать в облаках». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Маленькие ошибки и ляпсусы стали предметом научного интереса медицинских психологов и психиатров в начале XX века. И с первых работ учёные утверждали, что рассеянность – это не всегда недостаток внимательности. Например, Зигмунд Фрейд научил нас искать в ляпсусах скрытый смысл. Он был уверен, что если вы забыли имя человека, или свернули не в тот переулок, или оговорились – то это ваши скрытые желания прорвались из подсознания наружу. Современные ученые предлагают другое объяснение, более принятое сегодня в научных кругах. Они уверены, что рассеянность – это не дефект внимания и не

дефект памяти, а неизменный результат интереса к нескольким предметам одновременно.

Рассеянность спасает мозг от перегрузок, а человека от сумасшествия. Она помогает отвлечься от проблем. Но, как назло, именно когда нам хотелось бы переключиться на что-то позитивное, мы оказываемся как никогда сосредоточены на текущих неприятных мыслях. Попробуем разобраться, почему мы отвлекаемся, когда не нужно, и как научиться быть немного рассеянными (то есть не заикленными) по собственному желанию.

Итальянский когнитивный психолог Мария Браммонте разбирается в том, что такое на самом деле рассеянность, как она работает и как научиться брать её под контроль и извлекать из неё пользу. Например, голландские учёные несколько лет назад предложили способ, позволяющий отвлечься от негативных переживаний (гораздо более эффективный, чем бег и фитнес, к которым многие прибегают). И о нем мы, конечно же, расскажем в нашем обзоре. Кроме того, вы найдете там тест, который поможет вам измерить степень своей рассеянности.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги

**Авторский обзор по
материалам книги
Рассеянность.
Витать в облаках
Мария Брадимонте**

La distrazione. Essere altrove

Maria A. Bradimonte. Il Mulino

! Книга не издавалась на русском языке

Автор краткого обзора: *Елена Бровко*

Почему мы витаем в облаках и как взять под контроль свою рассеянность

Представьте, что вы смотрите кино. Пожилой седовласый

мужчина в очках сидит за письменным столом. Затем он встаёт и выходит из комнаты, чтобы сделать звонок. В следующей сцене вы видите пожилого седовласого мужчину в очках, который разговаривает по телефону. Но его играет уже не тот актёр, что был в первой сцене. Насколько вероятно, по-вашему, что вы заметите подмену? Вы будете правы, если ответите «около 30%» – именно такой процент зрителей заметил подмену актёра в эксперименте, проведённом психологами в 1990-х годах.

«Невозможно держать в голове всё сразу» – вот исчерпывающее и, к тому же, научно доказанное оправдание рассеянности. Действительно, мозг способен сознательно обрабатывать лишь небольшое количество информации и отбрасывает избыточные детали. К сожалению, в некоторых случаях такая избирательность оборачивается халатностью и приводит к трагическим последствиям, зато во многих других тот же механизм помогает нам не перегружать мозг, отвлекаться от негативных переживаний, «не приносить» рабочие проблемы домой.

Родители часто говорят своим несобренным детям, чтобы те были более внимательными. Однако, как показывает детальный анализ, рассеянность – это далеко не всегда недостаток внимания. Мы имеем дело с гораздо более сложным механизмом. Именно поэтому, как бы ни старались дети со-

средоточиться, они продолжают «витать в облаках». Чтобы стать внимательным, нужно, как минимум, понять, что именно следует поместить в свой фокус.

Итальянский когнитивный психолог Мария Брадимонте разбирается в том, что такое на самом деле рассеянность, как она работает и как научиться брать её под контроль и извлекать из неё пользу. Например, голландские учёные несколько лет назад предложили способ, позволяющий отвлечься от негативных переживаний (гораздо более эффективный, чем бег и фитнес, к которым многие прибегают). Тест, размещённый в конце обзора по книге, поможет вам измерить степень своей рассеянности.

Биографическая справка

Мария Брадимонте окончила философский факультет университета Катании (Италия), защитила диссертацию по экспериментальной психологии в университете Триеста (Италия), стажировалась в университетах Манчестера (Великобритания) и Питтсбурга (США). Член Итальянской ассоциации психологов AIP (Associazione Italiana degli Psicologi), Европейского объединения когнитивных психологов ESCoP (European Society for Cognitive Psychology), Сообщества Psychonomic Society, объединяющего специалистов в области прикладной психологии памяти и когнитив-

ных процессов. Преподаёт когнитивную психологию в университете Suor Orsola Benincasa (Неаполь).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.