

Джеймс Борг - „Силата на ума“

Знаеш ли, че през главата ти минават средно около шейсет-осемдесет хиляди мисли на ден? Смайващо, нали? Това означава, че качеството на мислите ни е отговорно за начина, по който се чувстваме и държим в обществото.

Този диалог вътре в твоя ум е отговорен за автобиографията на живота ти. Мисленето ти може да те тласне към успех, но може и да ти попречи. И така, за да промениш живота си, е необходима единствено промяна в мисленето.

Контролираш ли ума си, или той те контролира? Когато осъзнаеш, че ти си този, който държи юздите, ще си дадеш сметка, че всичко е възможно.

Начинът, по който се чувстваш всеки ден, зависи само от твоите разсъждения. И понеже става дума за собствения ти живот, мислите ти имат решаващо значение. Няма две мнения – за всеки от нас животът е битка, в една или друга степен. Сблъскваме се с разочарования, тревоги, чувство за безсилие и финансови затруднения, обсъждаме неминуемата гибел на планетата, а да не говорим какво ни костват травмите, причинени от себеподобните ни.

И макар за гнева, стреса, тъгата, отвращението, безпокойствата и какво ли още не да е някак естествено да виним другите или „сценария“ на самия живот, само умът е този, който диктува чувствата и определя поведението ни.

Ти се превръщаш в онова, за което мислиш – нищета, болка, проблеми, обич, доброта, надежда... Зависи какво си избрал.

Как се справяме с предизвикателствата на ежедневието и колко тревожни се чувстваме, зависи изцяло от начина, по който виждаме всяка една ситуация. Важен е „филтърът“, през който възприемаме света.

Мисълта е това, което има значение

Казано по-просто, ако не сме в състояние да променим хората около нас и собствената си житейска ситуация, то можем да променим поне онова, което подлежи на контрол. Можем да използваме силата на ума и да актуализираме начина си на мислене, а това без съмнение ще се отрази на нашите чувства.

Въпросната техника е много ефикасна и неслучайно води началото си от дълбока древност. Различни философи и мислителци са си предавали щафетата през вековете. Докато тя стигне до Албърт Елис – клиничният психолог я поема преди петдесет години, когато създава Рационално-емоционалната поведенческа терапия, ознаменува нарастващото значение на промяната в мисленето. Личните ми наблюдения в областта на социалната и когнитивната психология са много по-богати благодарение на Елис и изучаването на неговите техники, положили основите на извънредно успешната Когнитивна поведенческа терапия.

Ние сме щастливци, защото от 90-те години насам знаем много повече за дейността на мозъка. Вече знаем, че от увеличаването на броя връзки между невроните (мозъчните клетки) зависи неговият растеж. Колкото повече ползват и „тестват“ своя мозък, толкова по-здрави стават връзките, умножават се и се обновяват. Тези открития предизвикаха коренна промяна в разбирането ни затова как самият мисловен процес променя мозъка. Възможно е да сте чували термина „пластичност“ на мозъка, който е свързан със способността на нервната система да се настройва към промените в средата.

Възможно ли е тогава да има нещо по-важно от мислите ни? Те присъстват във всичко, което правим, ние мислим ежедневно. Но много от нас приемат този процес за даденост. Нашият ум работи непрестанно, но много хора не посвещават и мисъл на

самия мисловен процес! Едва ли има по-съществена тема от тази, тя е в сърцевината на всичко.

Само си помислете. Огледайте се. Всичко, което виждате, се е родило като мисъл в нечия глава. Дизайнът на този стол, корицата на онази книга, будилникът, лаптопът, който ви позволява да пребивавате някъде далеч от офиса или дома. Нека се задълбаем още малко в „по-големи“ работи: компютърът (наследен от гореспоменатия лаптоп); изобретяването на такова средство за комуникация като телефона; фактът, че третираме стационарните телефони като даденост; идеите за все повече и най-разнообразни мобилни устройства. А какво ще кажете за телевизора? Продукт на идеята, че една чудотворна катодно-лъчева тръба може да се трансформира в плоско изображение. А онзи самолет, дето с лекота достига височина 30 000 фута...

Мисля, че изясних становището си. Всички човешки усилия, свързани с най-значимите открития, с напредъка в медицината и постиженията в сферата на храненето, с инженерството, архитектурата и бизнеса – всичко това се е пръкнало като мисъл в нечия глава.

Нещо повече, тези хора са направили по-трудния избор. Те са решили да преследват мечтите си, а не да възприемат удобна позиция от типа: това няма да проработи; звучи комично; не съм сигурен, че ще се получи; ще ми се присмиват; по-добре нещата да останат такива, каквито са; това няма как да стане. Другият проблем е ниската самооценка: не, не ме бива достатъчно в това. И така нататък.

Както споменах по-рано, умът може да постигне чудеса, но същият този ум може и да пречи, при това безмилостно.

Контролирай ума си, за да не те контролира той

И така, всички ние сме продукт на мисленето си. Всяка секунда, всяка минута от деня произвежда своєвременен коментар в твоята глава, той задава намерението и бъдещото действие, той определя чувствата ти.

Важният въпрос е:

Упражняваш ли контрол върху своя ум, или позволяваш той да контролира теб?

Възможно е мислите цял живот да са те заблуждавали и да си смятал, че няма как да владееш своите чувства. Е, акордирай мозъка си, ако обичаш. Това всъщност е най-добре опазената тайна на света – че сме достатъчно силни, за да влияем върху собствените си чувства. Всичко зависи от силата на ума, а той е на твоё разположение. Разумът е генератор на определени чувства, но е и достатъчно великодушен към нас, за да ни позволи да ги променяме. Обърках ли те? Това е нормално.

Ти не си твоят ум – погледни на нещата от този ракурс. Довод за последното е фактът, че си в състояние да наблюдаваш своите мисли. Следващия път, когато останеш насаме с брътвежа в главата си, пробвай да видиш как те прииждат и изчезват. Отпусни се за две минути и се вслушай в този интимен диалог, проследи го пасивно, като външен наблюдател. Не коментирай разсъжденията си, само ги наблюдавай, все едно си случаен свидетел.

Обърни внимание на негативните мисли, които изникват, както и на склонността си да им даваш шанс. И така, с какви скъпоценности те замери твоё съзнание, докато траеха тези безконечни две минути? Не беше ли нещо от сорта (примерът е реален):

„Мммда, таванът трябва да се замаже... това там паяк ли е... В колко часа щях да се срещам с Наташа, какво казах... Предполагам, че ще изглежда фантастично след две седмици плаж. А моята кожа е толкова суха, и цялата е на петна... този климатик такъв шум вдига... Никога няма да излъчвам сексапила на Наташа... тази стая е мизерна... ще трябва да се добера до химическото чистене днес... мразя новата мадама на щанда... къде го бутнах този билет... уф, не минаха ли двете минути?“

Ето че можеш да изложиш мислите, които те поглъщат. Приемайки този факт, доказваш, че се намиращ извън своя ум. Ти наблюдаваш своя мисловен поток. Следователно обладаваш силата да контролираш съзнанието си (ако решиш), вместо да му позволяваш да те контролира то.

Признаването на този прост факт би могло изцяло да промени живота на милиони хора. И въпреки това идеята все още не е достатъчно разпространена, не е придобила популярност, малцина са щастливците, признали пред себе си двойствеността на човешкия ум – те, разбира се, печелят от това.

Тези хора са постоянно нащрек по отношение на вътрешния си диалог, осъзнават, че той вещае съответното действие и нагласа (следователно и чувство), и се опитват винаги когато е възможно да заместват негативните, саморазрушителни мисли с по-ведри и оптимистични такива.

Не бях достигнал още тийнейджърска възраст, а вече навлизах в тази област на знание. По време на една училищна ваканция се улових да прелиствам книга за възрастни – с твърди корици, с много изморителен текст, разпрострян върху стотици неумолими страници, всички пожълтели от годините и влагата и с онзи мирис на плесен, който напомня за Свещения Граал на детската фантазия – „Книгата на магиите“ (това беше преди Хари Потър, разбира се). И тогава попаднах на един цитат в курсив, който дълбоко ме впечатли, продължава да ми влияе и до днес. Беше нещо като еврика ефект:

Дали си оптимист, или песимист – резултатът навярно ще е един и същ. Но оптимистите си прекарват времето по-приятно.