

«Умственная жвачка»

Глупца можно узнать по двум приметам: он много говорит о вещах, для него бесполезных, и высказывается о том, про что его не спрашивают.

Платон

«Умственная жвачка» – это те навязчивые мысли, которые не дают вам покоя и крутятся у вас в голове изо дня в день. Вы бы и рады их не думать, а они думаются – сами по себе, без всякого вашего контроля и участия.

Это как в притче про буддийского монаха. Ученик его спрашивает:

– Учитель, что мне сделать, чтобы достичь просветления?

– Очень просто, – отвечает монах. – Пройди вон через тот мост, но только не думай о розовом слоне.

Фокус в том, что ученик, возможно, тысячу раз проходил через тот самый мост и никогда не думал ни о каком слоне (тем более розовом!). Но когда тебе говорят не думать о розовом слоне, ты начинаешь стараться о нём не думать и думаешь, соответственно, только о нём.

В мозгу формируется то, что психологи называют «незавершённым гештальтом»^[10]: вы о чём-то думаете, но мысль до конца не докручивается (она как вопрос без ответа), и вы не знаете, что вам делать, – нет вывода, нет решения. Поэтому вы снова и снова заходите на один и тот же круг.

И только в тот момент, когда соответствующий гештальт завершится, а мысль превратится в действие, ваш мозг наконец получит возможность связать несколько нервных центров в единый комплекс и произвести его архивирование. Теперь уже он к этому вопросу возвращаться не будет.

Собственно, наша «умственная жвачка» и состоит именно из таких «недодуманных мыслей» и «недоделанных дел». Сложнее всего, я полагаю, додумать мысль о «розовом слоне», потому что она предельно бессмысленна. Но, видимо, монахи и даже с такой задачкой могут справиться, если сильно постараются.

Но мы – люди смертные, в святости не замеченные, поэтому у нас и проблемы попроще. У большинства нормальных людей обычная «умственная жвачка» выглядит примерно следующим, достаточно тривиальным образом:

- несколько конфликтных ситуаций на работе – с начальником, с коллегами, родственниками и т. д.;
- мысли о том, кто и что про вас думает, как к вам относится и т. д.;
- какие-то обязательства – перед друзьями, сотрудниками и т. д.;
- переживания по поводу отношений со второй половиной – кто что кому сказал, кто был прав, а кто виноват, куда подевалась любовь и т. д.;
- соображения по поводу всеобщей несправедливости, отсутствия смысла в жизни, человеческом эгоизме и прочие, так сказать, «философские вопросы»;
- плюс страхи – что-то не успеть, с чем-то не справиться, «что станет плохо, а скорую помощь вызвать будет некому» и т. п.;
- наконец, размышления о том, какую фотографию запостить в Instagram или что написать в Facebook, чтобы сообщить таким образом своим «виртуальным друзьям» о собственном существовании, да так, чтобы им ещё понравилось и лайки посыпались.

То есть перечень, как правило, весьма конкретный и понятный, а главное – достаточно ограниченный. Почему же мы гоняем эти мысли по кругу, вместо того, чтобы додумать их до конца и забыть как страшный сон?

Тут всё просто: когда вы обнаруживаете в себе какую-то из этих мыслей, вы начинаете её прокручивать (мыслить, так сказать), но быстро приходите то ли в ужас, то ли в

негодование, то ли в уныние, и тут же бросаете её. Это понятно: думать неприятное – неприятно.

Учёные подсчитали, что длительность такой «блуждающей» мысли (длительность ваших размышлений о конкретной ситуации), как правило, не превышает и 10 секунд. Понятно, что ничего дельного вы за столь короткое время продумать и придумать не можете.

Место брошенной на полпути, недодуманной до конца мысли тут же занимает следующая мысль из вашего ограниченного списка автоматических мыслей.

Вы проделываете ту же процедуру: рьяно берётесь эту мысль думать, но, едва натываетесь на трудности, отталкиваете её и тут же хватаетесь за следующую.

В целом, это напоминает своего рода детскую карусель – лошади вроде едут и задорно, но по кругу и не на самом деле. При этом вы затрачиваете на эту карусель колоссальное количество энергии, а ваше душевное состояние приходит в совершеннейшую негодность.

Как же можно избавиться себя от этой «умственной жвачки» и освободить пространство своего мышления для чего-то более стоящего? Как убить в себе этого жвачного идиота? Выясняется, что это не так-то и сложно.

- Возьмите ручку и бумагу, сядьте за стол и позвольте вашим мыслям «поблуждать». Если не получается, просто пройдите по комнате.
- В вашей голове будут вспыхивать воспоминания – какие-то люди, с которыми вы находитесь, так скажем, «в дискуссии», некие ситуации, которые требуют вашего участия, дела, которые вы должны сделать, но не знаете, с какого конца взяться или просто всё время откладываете.
- Как только соответствующая мысль в вас возникла, тут же записывайте её – и продолжайте «блуждать», пока не поймаете следующую.

После того, как список вашей «умственной жвачки» составлен, разделите его на две части: то, что вы должны сделать, и то, что вы должны продумать.

- Начнём с самого простого – **списка дел, которые вы должны сделать**, но так к ним всё и не приступите.

Допустим, вы должны подготовить отчёт по работе, подстричь собаку, переговорить с начальником о новом проекте, оплатить счета, договориться с заказчиком по гонорару, сходить с другом в ресторан (вы давно ему обещали), позвонить родителям, вымыть окна, купить батареек и т. д.

Все эти дела внесите в свой календарь, распределив их так, чтобы это было максимально удобно и реалистично. Всё, об этих вещах вам больше думать не надо. Вы знаете теперь, когда вы их сделаете, а на том – и делу конец. Делать дело ещё придётся, но постоянно вспоминать о нём уже не нужно: вы вспомните, когда нужно будет им реально заняться.

- Вторая часть списка – **мысли, которые вы должны додумать**. Тут, конечно, посложнее. Допустим, у вас с вашей второй половиной некие «неразрешимые противоречия» – вы по-разному видите ваше совместное будущее, нет элементарного взаимопонимания, чувства притупились и т. д.

Или, например, вы не уверены, что правильно тратите своё время с точки зрения профессии и карьерного роста – мол, вам «неинтересно», «не ваше», «перспектив нет» и т. д.

Далее, как вариант: начальник предъявляет к вам какие-то требования, которые вы считаете неуместными, и не знаете, что с этим делать; друзья не разделяют вашего нового увлечения и т. д., и т. п.

Наконец, что-нибудь драматическое: кто-то из родственников страдает неизлечимой болезнью, и вы не понимаете, что вам делать, как вам следует в связи с этим себя вести и т. д.

Кроме того, вы, предположим, думаете о том, что жизнь ваша не удалась, что вы неудачник: не там свернули, не на то или не на того сделали ставку и т. д.

Все эти мысли нужно будет волевым решением разделить на две группы: на бессмысленные и требующие осмысления.

– **К бессмысленным мыслям** относятся любые суждения предельно общего характера – о мировой несправедливости, о жестокости мира, о вашей неудачливости; о том, что вы пошли не туда и не тем путём; о том, что хорошо бы иметь миллион долларов и ничего не делать, а также жить, как миллиардеры, рассекая океаны на трансатлантических яхтах. Все эти пустые мысли должны быть, по здравому рассуждению, признаны бессмысленными.

Мысли в них действительно нет никакой. Это просто автоматизмы – привычка так думать, если вам плохо на душе.

У вашего мозга сформировался специфический паттерн реагирования в подобных ситуациях, и одна из частей этого паттерна (кроме выпить, затусить, пуститься во все тяжкие и т. д.) – подсунуть вам ряд подобных бессмыслиц, чтобы вам было чем в вашей депрессии заняться.

Маркируя эти мысли как «бессмысленные», вы лишаете себя возможности их думать: сталкиваясь с ними в своем «блуждании», вы будете видеть их абсурдность.

Но вы действительно должны внутренне согласиться с их бессмысленностью, в противном случае мозг будет продолжать вас ими третировать.

Поверьте: мозг точно не будет что-либо делать, если он считает это бессмысленным.

Поэтому стоит ему доказать, что нечто бессмысленно, как он тут же теряет всякий интерес к соответствующей авантюре.

Если же «бессмысленные мысли» продолжают вас донимать, значит, вы где-то слукавили и водите себя за нос. Скорее всего, вы используете эти мысли для какой-то другой цели – например, для самооправдания или повышения собственной самооценки.

Все эти пагубные стремления (толку от них в любом случае никакого) следует разоблачить и покончить наконец со всей этой травмирующей вас бессмыслицей.

Поэтому, составив эту часть списка, посмотрите на него внимательно, продумайте бессмысленность каждой внесённой в него мысли и, убедившись в том, что она именно такова – бессмысленна – последовательно вычёркивайте их одну за одной.

В завершение вам нужно зафиксировать в памяти, что каждая ваша мысль из этого списка вами продумана, доведена до логического конца, признана бессмысленной и вычеркнута.

– Итак, у нас остались **мысли, нуждающиеся в настоящем промысливании**. И правда, в состоянии «блуждания» мы нередко сталкиваемся с мыслями, которые необходимо завершить – додумать до конца, принять конкретное взвешенное решение и остановиться на этом.

Именно этого эффекта и нельзя добиться в состоянии «блуждания». Если они не положены на бумагу и вы не фокусируетесь на них целенаправленно, ваше внимание обязательно куда-нибудь утечёт, схватившись за какие-то другие мысли о прочей ерунде.

Подумайте для начала о том, что вас останавливает – почему вы не решаетесь додумать то, что следует? Уверен: вы обнаружите, что дело в ответственности, которую вы не хотите на себя брать.

Вам боязно посмотреть правде в глаза, неловко в чём-то себе признаться: вам страшно, что принятое решение, возможно, изменит вашу жизнь.

Так или иначе, если вы продумаете мысли, которые в этом нуждаются, до конца, то перед вами возникнет решение.

Вы поймёте, что вам надо делать, как правильно себя вести, какие решения следует принять и т. д. Да, это пугает. Не только потому, что «просто страшно», а потому, что это потребует от вас изменения стереотипов вашего привычного поведения.

Например, обычно вы поругаетесь со своей второй половиной, пообижаетесь друг на друга, потом выясняете отношения, помиритесь и дальше спокойно ждёте, когда бахнет в следующий раз.

Это привычная для вас форма поведения – это рельсы, по которым вы ездите на классическом автоматизме. Если же надо что-то менять, то придётся эти рельсы переключать. Мозгу придётся совершать работу, налаживать новые связи, а это против принципа экономии! Да и вообще боязно, потому что по-новому и непривычно. Тут-то и возникает паника.

Но секундочку: когда вы что-то продумываете, вы же ещё ничего изменить не можете, так что паниковать нет никакой необходимости. Запишите каждую проблему отдельно на листочке и подумайте о том, из каких элементов она складывается.

Дальше я расскажу, как решать подобные задачи с максимальной эффективностью. А сейчас вам достаточно отнестись к этому как к простой математической задаче – есть такие-то условия, такой-то список фактов и из этого можно сделать такой-то вывод. Он может быть любым, **главное, чтобы это был тот вывод, который вы можете сделать, исходя из тех фактов, которые вы имеете на данный момент.**

Возможно, этот вывод не будет исчерпывающим, и, возможно, он вас полностью не устроит. Но у вас уже есть промежуточное решение – и это всё, к чему вы пока, на данный момент, можете прийти. Размышлять над этой задачей дальше, не имея дополнительных фактов, опять-таки бессмысленно.

Да, возможно, теперь вы знаете, каких фактов вам не хватает. Возможно, вы увидите, что что-то упускаете, потому что общая картинка не складывается. Но главное – что вы уже имеете промежуточный результат.

А поэтому всякий раз, когда на вашем мысленном горизонте снова появится этот вопрос, вы просто будете сами себе говорить: «Пока я думаю про это так-то и так-то, а когда появятся дополнительные факты, я подумаю об этом снова. Но сейчас возвращаться к этому бессмысленно».

Таким образом, вы будете прерывать это своё бесконечное внутреннее блуждающее бормотание и дополнительно фиксировать возникшую в вашем мозге новую нервную связь.

Этому новому «пониманию» потребуется какое-то время устояться, но когда это наконец случится (соответствующие синаптические «шипикки» нарастут^[3]), данная навязчивая мысль перестанет вас беспокоить.

Теперь ещё раз просмотрите свои списки, составьте финальный и подведите итоги:

- есть **дела**, которые вы должны сделать, и они вами уже распланированы – **вы будете думать о них тогда, когда придёт их время;**
- набор **бессмысленных мыслей**, которые вы продумали и вычеркнули, потому что это **чушь, которая не стоит ваших времени и сил;**
- набор **важных мыслей**, которые нуждаются в доработке, но сейчас вы ничего нового про них сказать не можете, поэтому **вы вернётесь к ним тогда, когда соберёте достаточное количество новых фактов.**

Таковы внутренние установки, которые вы должны чётко запомнить.

Но это, к сожалению, лишь половина дела. Теперь вам надлежит начать отслеживать собственное «блуждание»: всякий раз, когда ваши мысли потекут куда-то не в ту степь, вы сможете это заметить и вспомнить, к какому классу относятся эти ваши мысли.

Когда вы поймёте, что это класс мыслительных автоматизмов – «дела», «бессмыслица» или «важная мысль», – вы сможете использовать соответствующую формулировку.

Ваш мозг ещё не раз попытается сыграть с вами в игру – «А ну-ка поблуждай!». Но если вы осуществляете прерывание этого автоматизма, то оно буквально встроится в

соответствующую нейрофизиологическую структуру, эти мысли перестанут появляться в вашем сознании. По крайней мере, до тех пор, пока вы их об этом не просите.

Ещё раз: «умственной жвачке», происходящей на полном автопилоте, посвящена **половина всей вашей жизни. Вы только вдумайтесь: половина жизни – на то, чтобы гонять одни и те же мысли в голове! Причем без всякого проку!** Если же у нас стресс, серьёзный конфликт с кем-то, то мы и вовсе можем гонять эти мысли по кругу сутки напролёт.

Убить этого жвачного и вечно чавкающего идиота – единственная возможность освободить ваш мозг для того, чтобы он начал реально на вас работать.

Фрагмент книги А.Курпатов «Чертоги разума. Убей в себе идиота»

.