

Итън Крос

ДЪРДОРЕНЕ

КАК ДА СПРЕМ НАТРАПЧИВИЯ ГЛАС
В ГЛАВАТА СИ

София, 2023

Преводът е направен по изданието:

Ethan Kross

Chatter

The Voice in Our Head, Why It Matters, and How to Harness

Copyright © 2021 by Ethan Kross

Originally published by Crown, an imprint of Random House,
a division of Random House Publishing Group

All rights reserved

© Издателство „Изток-Запад“, 2023

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Даниел Пенев, превод, 2023

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2023

ISBN 978-619-01-1238-9

ИТЪН КРОС

ДЪРДОРЕНЕ

КАК ДА СПРЕМ НАТРАПЧИВИЯ
ГЛАС В ГЛАВАТА СИ

Превод от английски

Даниел Пенев



*На баща ми, който ме научи да се обръщам
навътре към себе си,
и на Лара, Мая и Дани, които са най-добрата
противоотрова за гласа в главата ми*

Съдържание

Въведение	9
Глава 1. Защо разговаряме със себе си	23
Глава 2. Когато разговорите, които водим със себе си, ни саботират	41
Глава 3. Разширяване на обектива	65
Глава 4. Не „аз“, а „ти“	87
Глава 5. Другите хора като източник на подкрепа и опасности.....	109
Глава 6. Отвън навътре	131
Глава 7. Магията на ума.....	153
Заклучение	175
Инструментите	185
Благодарности.....	197
Библиографски бележки	203
За автора.....	251

Смятам, че най-голямото предизвикателство е винаги да поддържаши своя морален компас. Това са разговорите, които водя със себе си. Преценявам действията си спрямо този вътрешен глас, който поне за мен е доловим и активен и ми казва кога съм на прав път и кога се отклонявам от него.¹

Барак Обама

Гласът в главата ми е гадняр.²

Дан Харис

Въведение

Стоях в тъмнината на всекидневната у дома, с побелели кокалчета на ръцете, а пръстите ми шаваха напрегнато около гумената дръжка на бейзболната бухалка, с която години по-рано бях играл в мачовете от Малката бейзболна лига. Гледах вторачено в нощта навън през прозореца и отчаяно се опитвах да предпазя съпругата и нашата новородена дъщеря от някакъв луд, когото никога не бях срещал. Съзнанието за гледката, която представлявах, или за това какво всъщност бих направил, ако лудият се появеше, се беше изпарило вследствие на страха, който изпитвах. Препускащите през главата ми мисли повтаряха едно и също.

Аз съм виновен за всичко – казах си. – На горния етаж имам здраво и очарователно новородено дете и съпруга, които ме обичат, а аз ги изложих на опасност. Какво направих? Как ще оправя нещата? Тези мисли бяха като ужасна въртележка, от която не можех да сляза.

Бях попаднал в капан – не само в тъмната всекидневна вкъщи, а и в кошмарните дълбини на собствения ми ум. Аз, учен, който ръководи лаборатория, специализирана в изучаването на *самоконтрола*, експерт по опитомяването на нестихващата спирала от негативни мисли, гледах вторачено през прозореца в три часа сутринта, с малка бейзболна бухалка в ръце, измъчван не от умопобърканото плашило, което ми изпрати писмо, а от плашилото в главата ми.

Как се озовах в това положение?

Писмото и брътвежът в главата ми

Денят започна като всеки друг.

Събудих се рано, облякох се, помогнах на съпругата ми да нахраним дъщеря ни, смених пелените ѝ и излязох набързо закуската си. След това целунах жена ми и излязох, тъй като трябваше да се придвижа с колата до кабинета ми в кампуса на Мичиганския университет. Беше студен, но спокоен слънчев ден през пролетта на 2011 г., който сякаш обещаваше също толкова спокойни и слънчеви мисли.

Когато пристигнах в „Ист Хол“, огромния, покрит с тухли дом на легендарния Факултет по психология на Мичиганския университет, се натъкнах на нещо необичайно в пощенската ми кутия. Върху набъбналата купчина академични журналы имаше писмо, ръчно адресирано до мен. Любопитен да разбера какво се крие вътре (в работата рядко получавах ръчно надписани писма), аз отворих писмото и започнах да чета по пътя към кабинета ми. В този момент, още преди да си дам сметка колко горещо ми беше станало, усетих, че по врата ми се стича струя пот.

Писмото беше заплаха. Първата заплаха, която някога бях получавал.

Предната седмица се появих за кратко във „Вечерни новини“ на телевизия Си Би Ес¹, за да разкажа за изследване в областта на неврологията, което с колегите ми тъкмо бяхме публикували и което показваше, че между физическата и емоционалната болка има повече сходства, отколкото се предполагаше на базата на предишните проучвания. Оказа се, че мозъкът регистрира емоционалната и физическата болка по забележително сходни начини. Това идваше да покаже, че силната мъка всъщност е физическа реалност.

С колегите ми бяхме развълнувани по отношение на резултатите, но въпреки това не очаквахме те да доведат до нещо повече от няколко обаждания от научни журналисти, желаещи да подготвят кратък материал по темата. За наша голяма изненада изводите от изследването ни се разпространиха като вирус. Един

ден изнасях лекция за психологията на любовта пред студенти в бакалавърски програми, а на следващия вече преминавах през интензивно медийно обучение в телевизионно студио в кампуса на университета. Справих се с интервюто без твърде много запъвания и няколко часа по-късно материалът за нашата работа беше излъчен – 15-те минути слава за един учен, които в действителност се свеждаха до около 90 секунди.

Не беше ясно точно с кой елемент от изследването си бяхме засегнали автора на писмото, но изпълнените с насилие рисунки, ненавистните забележки и съдържателните се в текста обезпокоителни послания не оставяха почти никакви съмнения за чувствата, които този човек таеше към мен, и в същото време даваха широко поле за развихряне на въображението ми относно формата, която тази озлобеност може да приеме. Ситуацията беше още по-неприятна, тъй като писмото не идваше отдалече. Бърза справка за пощенската марка в гугъл показва, че то е било изпратено от място, намиращо се на едва 15–20 километра от кампуса на университета. Мислите ми започнаха да се въртят неконтролируемо в кръг. В резултат на жесток обрат на съдбата сега аз бях този, който изпитваше толкова силна емоционална болка, че тя направо се усещаше като физическа.

По-късно същия ден, след няколко разговора с администрацията на университета, аз седях в местната полиция и неспокойно изчаквах реда си, за да говоря с полицаия, който отговаряше за случая. Въпреки че полицаят, на когото в крайна сметка разказах какво се е случило, беше любезен, думите му не ми подействаха особено успокояващо. Той ми даде три съвета: да се обадя на телекомуникационната компания, за да се уверя, че домашният ми номер не е включен в телефонния указател; да се оглеждам за будещи подозрение хора, шляещи се около кабинета ми; и – моят личен фаворит – да се прибирам с колата от работа към къщи по различен път всеки ден, за да съм сигурен, че никой няма да научи ежедневието ми режим. Това беше всичко. Полицията не възнамеряваше да впрегне в действие специален отряд; трябваше да се оправям сам. Това не беше точно успокояващият отговор, който се бях надявал да чуя.

Докато пътувах към къщи по дълъг, заобиколен път през оградените от дървета улици на Ан Арбър, се опитах да намеря решение за справяне със ситуацията. Мислено си казах: *Нека да разгледам фактите. Трябва ли да се притеснявам? Какво трябва да направя?*

Според полия и според няколко души, с които споделих случилото се, имаше ясни потенциални отговори на тези въпроси. *Не, няма нужда да се притесняваш за това. Случват се такива неща. Няма какво друго да направиш. Нормално е да си уплашен. Просто се успокой! Публичните личности получават празни заплахи постоянно и нищо не се случва. И това ще мине.*

Но разговорът, който водех със себе си, не беше такъв. Вместо това отчайващият поток от мисли, които преминаваха през главата ми, се самоусилваше и се превръщаше в безкраен кръг. *Какво направих! –* крещеше вътрешният ми глас, преди да приеме ролята на вътрешен генератор на ярост. – *Трябва ли да се обадя на компанията, отговорна за алармата у дома? Трябва ли да се снабдя с оръжие? Дали да не се преместим? Колко бързо ще мога да си намеря нова работа?*

Една или друга версия на този разговор се превърташе отново и отново в главата ми през следващите два дни и разбиваше нервната ми система. Нямах никакъв апетит и говорех до безкрай (и безрезултатно) за заплашителното писмо със съпругата ми – дотам, че напрежението между нас започна да нараства. Сепвах се силно всеки път, когато чуех и най-слабия звук, идващ от детската стая на дъщеря ми, като моментално допусках, че тя е жертва на най-лошата възможна участ, вместо да потърся по-очевидно обяснение – скърцащо детско креватче или стомашни болки на бебето.

Освен това непрестанно обикалях из къщата.

В продължение на две нощи, докато съпругата ми и дъщеря ми спяха спокойно в леглата си, аз стоях на пост на долния етаж, по пижама и с моята бейзболна бухалка от Малката лига в ръце, надничайки през прозореца на всекидневната, за да се уверя, че никой не се приближава, независимо че нямах никакъв план какво бих направил, ако действително забележех, че някой се крие отвън.

В най-неловкия за мен момент, когато безпокойството ми достигна своята връхна точка през втората нощ, седнах пред компютъра си и се замислих дали да не потърся информация в гугъл с ключовите думи „телохранители за учени“ – нещо, което днес ми се струва абсурдно, но в онзи момент ми изглеждаше належащо и логично.

Обръщане към себе си

Аз съм експериментален психолог и невролог. Изучавам науката за интроспекцията в Лабораторията за емоциите и самоконтрола – създадена и ръководена от мен лаборатория в Мичиганския университет. С колегите изучаваме тихите разговори, които ние, хората, водим със себе и които оказват огромно влияние върху начина, по който живеем. Посветил съм цялата си професионална кариера на изучаването на тези разговори – в какво се изразяват те, защо ги водим и как можем да ги впрегнем така, че да бъдем по-щастливи, по-здрави и по-продуктивни.

С колегите ми предпочитаме да се възприемаме като механици на ума. Ние каним хора в лабораторията за участие в сложни експерименти, но също така ги изучаваме и в „дивата“ реалност на тяхното ежедневие. Служим си с инструменти от психологията и от други дисциплини – разнообразни сфери, като медицина, философия, биология и компютърни науки, – за да отговорим на озадачаващи въпроси, например: Защо някои хора са способни да се възползват от фокусирането върху вътрешния си свят с цел разбиране на чувствата си, докато други рухват, когато се отдадат на абсолютно същата дейност? Какво могат да направят хората, за да разсъждават разумно в условия на токсичен стрес? Има ли правилни и неправилни начини да говорим със себе си? Как да общуваме с хора, за които ни е грижа, без да разпалваме техните негативни мисли и емоции или да усиляваме своите собствени? Влияят ли на вътрешния ни глас безбройните „гласове“ на хората, на които се натъкваме в социалните мрежи? Покрай щателното изучаване на тези въпроси направихме множество изненадващи открития.

Разбрахме как конкретни думи и действия могат да подобрят разговорите, които водим със себе си. Разбрахме как да подбираме бравите на „магичните“ задни врати на мозъка – как определени начини на използване на различни видове плацебо, талисмани за късмет и ритуали могат да ни направят по-издръжливи в психически план. Разбрахме какви картини е подходящо да поставяме на бюрото си, тъй като те могат да ни помогнат да се възстановим от емоционални травми (подсказка: снимки на майката природа могат да бъдат също толкова успокояващи, колкото снимките на собствените ни майки), защо вкопчването в плюшено животно може да ни помогне при екзистенциално отчаяние, как да разговаряме и как да не разговаряме с партньора си след тежък ден, какви грешки вероятно допускаме, когато влизаме в социалните мрежи, и къде е препоръчително да ходим, когато излизаме на разходка в опит да се справим с проблемите, пред които сме изправени.

Интересът ми към това как разговорите, които водим със себе си, оказват влияние на емоциите ни, се зароди много преди да се замисля за научна кариера. Появи се, преди реално да разбирам какво представляват чувствата. Прехласването ми по богатия, чуплив и постоянно променящ се свят, който носим между ушите си, датира от първото в живота ми влизане в психологическа лаборатория, а именно дома, в който израствах.

Детството ми премина в работническия квартал „Канарси“ в Бруклин. Баща ми ме запозна с важността на самонаблюдението на особено ранна възраст. Когато родителите на повечето други тригодишни деца, допускам, са ги учили да си мият зъбите редовно и да се отнасят любезно с хората, баща ми имаше други приоритети. В обичайния си непривичен стил той беше по-загрижен за вътрешните ми избори от всичко останало и винаги ме насърчаваше „да се обръщам навътре към себе си“, когато имам проблеми. Той обичаше да ми казва: „Задай си въпроса.“ Точният въпрос, който той имаше предвид, ми убягваше, но на някакво ниво разбирах какво ме подтикваше да направя: *Потърси отговорите в себе си.*

В много отношения баща ми беше ходещо противоречие. В случаите, когато не се ядосваше на други шофьори по шумните, претъпкани с коли улици на Ню Йорк или не викаше за „Янките“ пред телевизора у дома, можех да го видя да медитира в спалнята си (обикновено с цигара, висяща под буйния му мустак) или да чете Бхагавадгита*. Докато растях, започнах да се озовавам в сложни ситуации от това да трябва да реша дали да изям забранена курабийка, или да откажа да изчистя стаята си, и съветът на баща ми придоби по-голяма тежест. Да покания ли на среща момичето от гимназията, по което си падам? (Поканих го; отказа ми.) Да поговоря ли очи в очи с приятеля ми, след като го видях да краде портфейла на някакъв човек? В кой университет е добре да следвам? Гордеех се с хладната си мисъл, а упованието ми в „обръщането към себе си“ в желанието ми да взема правилното решение, рядко отслабваше (един ден едно момиче, по което бях хлътнал, каза „да“ и по-късно се ожених за него).

Може би няма защо да се изненадвам от факта, че когато влязох в университета и открих психологията, това ми се стори предопределено. Бях намерил своето призвание. Психологията изследваше нещата, които на младини бях обсъждал с баща ми във всеки един момент, в който не говорехме за „Янките“; тя сякаш обясняваше детството ми и в същото време ми показваше път към живота ми като възрастен. Психологията ми даде и нов речник. От лекциите в университета, наред с много други неща, научих, че това, около което през всичките тези години се беше въртяло дзен възпитанието от страна на баща ми и с което подчертано неексцентричната ми майка се беше примирила, беше идеята за интроспекцията.

В най-простия смисъл на думата интроспекцията е активно обръщане на внимание на нашите собствени мисли и чувства. Именно тази наша способност ни позволява да си фантазираме, да помним, да размишляваме и после да използваме всичко това, за да решаваме проблеми, да създаваме иновации и да творим.

* Най-известната свещена книга на индуизма. (Всички бележки под линия са на преводача.)

Много учени, включително и аз, смятат, че тази способност е една от *основните* форми на еволюционен напредък², които отличават човешките същества от другите видове.

Това означава, че през цялото време баща ми се е водел от разбирането си, че култивирането на умениято за интроспекция ще ми помогне да преминавам през всякакви трудности. Целенасоченото самонаблюдение щеше да доведе до мъдри и печеливши решения, а оттам и до позитивни емоции. С други думи, „обръщането към себе си“ беше пътят към стабилен и удовлетворяващ живот – напълно логично. С изключение на факта – както скоро щях да науча, – че за много хора този подход беше изцяло погрешен.

През последните години солидно количество нови проучвания показват, че когато страдаме, интроспекцията често ни вреди повече, отколкото ни помага.³ Тя подкопава резултатите от работата ни, нарушава способността ни да вземаме добри решения и оказва негативно въздействие върху отношенията ни с другите. Възможно е също да провокира насилие и агресия, да допринесе за появата на широк спектър от психични разстройства и да повиши риска от физическо заболяване. Използването на ума за взаимодействие с нашите мисли и чувства по неправилен начин може да доведе до загубата на умения, които професионални спортисти са усъвършенствали в течение на кариерата си. Може да накара иначе разумни и грижовни хора да вземат по-малко логични и дори по-малко морални решения. Може да подтикне наши приятели да избягат от нас както в реалния свят, така и в света на социалните мрежи. Може да трансформира романтични връзки от безопасни пристани в бойни полета. Може дори да ускори процеса на остаряване – както по отношение на нашия външен вид, така и по отношение на конфигурацията на нашето ДНК. Накратко, нашите мисли твърде често *не* ни спасяват от нашите мисли. Вместо това те пораждат нещо коварно.

Брътвеж.

Дърдоренето в главата ни се състои от цикличните негативни мисли и емоции, които превръщат уникалната ни способност

за интроспекция в проклятие вместо благословия. То поставя в опасност резултатите от нашия труд, вземането на решения, връзките, щастието и здравето ни. Мислим си за онази грешка в работата или за недоразумение в отношенията ни с наш близък и в крайна сметка се озоваваме в плен на изключително неприятни чувства. След това отново се замисляме за същото нещо. И отново. Вглеждаме се в себе си с надеждата да получим подкрепа от вътрешния ни наставник, но вместо това намираме вътрешния ни критик.

Въпросът, разбира се, е *защо*. Защо опитите на хората „да се обърнат към себе си“ и да мислят, когато преживяват страдание, понякога се увенчават с успех, а друг път се провалят? Също толкова важно е да си отговорим на въпроса какво можем да направим, когато установим, че способността ни за интроспекция се е разклатила, за да я върнем в обичайната ѝ форма. През цялата си кариера изследвам тези въпроси и съм разбрал, че отговорите зависят от промяната в естеството на едни от най-важните разговори в живота ни като съзнателни същества – разговорите, които водим със себе си.

Нашето състояние по подразбиране

Широко разпространена мантра в културата на XXI век е призивът *живей в настоящето*. Аз оценявам мъдростта в тези думи. Вместо да се поддаваме на болката от миналото или на безпокойството за бъдещето, казват ни те, трябва да се концентрираме върху това да се свързваме с другите и със себе си в настоящия момент. Като учен, който изследва човешкия ум обаче, не мога да не отбележа, че това добронамерено послание противоречи на нашата биология. Човешките същества не са създадени да се придържат плътно към настоящето през цялото време. Просто мозъкът ни не е еволюирал да го прави.

В последните години се прилагат най-съвременни методи, които ни позволяват да изучаваме как човешкият мозък обработва информация, и да наблюдаваме поведението на хората. Тези методи разкриха скритите механизми на работа на човешкото

съзнание. Така те хвърлиха светлина върху една забележителна черта на нашия вид: в една трета до половината от времето, в което сме будни, ние *не* живеем в настоящето.⁴

Също толкова естествено, както дишаме, ние „се откъсваме“ от мястото и времето, очертаващи настоящето, и нашият мозък ни изпраща към минали събития, въображаеми сценарии и други размишления. Тази наша склонност е толкова фундаментална, че си има име: нашето „състояние по подразбиране“⁵. Това е дейността, към която мозъкът ни се връща автоматично, когато не сме ангажирани с нещо друго, а често и дори когато сме. Със сигурност сте забелязвали как в случаи, в които от вас се е очаквало да се концентрирате върху дадена задача, умът ви е започнал да се скита сякаш по собствено желание. Ние постоянно се прехвърляме от настоящето в паралелния, нелинеен свят на нашия ум, бидейки всмуквани навътре минута по минута. В светлината на това изразът „животът на ума“ придобива ново и допълнително значение: голяма част от живота ни *протича* в нашия ум. И така, какво се случва, когато се откъснем от настоящето?⁶

Разговаряме със себе си.

И слушаме какво казваме.

Човечеството се занимава с това явление от зората на цивилизацията.⁷ Мистиците в ранното християнство страшно се дразнели, че гласът в главите им вечно им досаждал, когато били в състояние на мълчаливо съзерцание. Някои дори смятали тези гласове за демонични. Приблизително по същото време на изток китайски будисти имали своя теория, според която бурните процеси в ума на човека можели да замъглят емоционалния му пейзаж. Те наричали явлението „измамна мисъл“. Въпреки това в много от същите тези древни култури хората вярвали, че вътрешният глас е източник на мъдрост – убеждение, на което се крепят някои практики с хилядолетна история, като мълчаливата молитва и медитацията (личната философия на баща ми). Фактът, че последователите на редица духовни традиции едновременно са се страхували от вътрешния глас и са изтъквали неговата стойност, сам по себе си разкрива двой-

ствените нагласи към нашите мисловни разговори, които съществуват и днес.

Когато става дума за вътрешния глас, хората инстинктивно проявяват интерес към патологичните му аспекти. Често започвам презентациите си, като питам присъстващите дали понякога разговарят мислено със себе си. Винаги има много хора, които изглеждат облекчени от факта, че виждат и други вдигнати ръце. За съжаление, нормалните гласове, които чуваме в главите си (и които принадлежат например на нас самите, на членове на семейството ни или на колеги), понякога могат да се видоизменят в ненормални гласове, характеризиращи психични заболявания. В тези случаи ние не вярваме, че гласът идва от ума ни, а смятаме, че той принадлежи на друг обект (на враждебно настроени хора, на извънземни и на правителството, ако трябва да споменем само някои често срещани слухови халюцинации). Важно е да уточним, че що се отнася до вътрешния глас, разликата между психично заболяване и добро здраве е въпрос не на противопоставяне – между патологично и здравословно, – а на културни норми и интензитет. Една от странностите на човешкия мозък е, че приблизително един на всеки десет души чува гласове и ги приписва на външни фактори.⁸ Ние все още се опитваме да разберем защо се случва това.

В крайна сметка под една или друга форма в главата на всеки от нас има някакъв глас. Потокът от думи е такава неразделна част от вътрешния ни свят, че той продължава да тече дори при увреждане на гласа.⁹ Например някои хора, които заекват, споделят, че говорят по-гладко в главата си, отколкото на глас. Глухите хора използват жестомимичен език, но и те разговарят със себе си, макар и да имат своя собствена форма на вътрешен език.¹⁰ Той се изразява в безгласното правене на знак, който глухите дават на себе си, по подобие на начина, по който чуващите използват думи, за да разговарят тайно със себе си. Вътрешният глас е основен елемент на ума.

Ако някога тихичко сте си повтаряли телефонен номер, за да го запомните, превъртали сте някакъв разговор като на лента в главата си и сте си представяли какво е трябвало да кажете,

или сами сте си давали устни насоки в опит да се справите с проблем или да развиете дадено умение, значи сте използвали вътрешния си глас. Повечето хора разчитат на вътрешния си глас и се възползват от него всеки ден. А когато се откъсват от настоящето, често причината е, че искат да си поговорят с този глас или да чуят какво има да им казва – а той може да има *много* за казване.

Нашият словесен поток на мисълта е толкова работлив, че според едно проучване ние разговаряме мислено със себе си със скорост, еквивалентна на изговарянето на 4000 думи в минута.¹¹ За да придобиете по-добра представа, имайте предвид, че речите „За състоянието на Съюза“ на съвременните американски президенти обикновено са с дължина от около 6000 думи и продължават повече от час. Нашият мозък генерира почти същото количество думи в рамките само на 60 секунди. Това означава, че ако сме будни 16 часа в денонощието, както е нормално за повечето хора, и вътрешният ни глас е активен приблизително през половината от времето, на теория можем да изнасяме сами на себе си по около 320 речи „За състоянието на Съюза“ всеки ден.¹² Гласът в главата ни говори много бързо.

Въпреки че вътрешният глас функционира добре през голяма част от времето, той често води до брътвеж точно когато се нуждаем най-много от неговата подкрепа – когато сме под голям стрес, когато залогът е висок и когато изпитваме сложни емоции, с които можем да се справим само ако сме максимално спокойни. Понякога този брътвеж приема формата на несвързан монолог; друг път е диалог, който водим със себе си. Понякога е натрапчиво предъвкване на отминали събития (*размишление*); друг път е тревожно въобразяване на бъдещи събития (*безпокойство*). Понякога е прескачане между негативни чувства и идеи чрез свободни асоциации; друг път е фиксиране върху едно конкретно неприятно чувство или идея. Както и да се проявява, когато вътрешният ни глас се развилнее и вземе микрофона, умът ни не само ни измъчва, а и ни парализира. Освен това вътрешният глас може да ни подведе да направим неща, чрез които да се самосаботираме.¹³

Ето как може да се озовете в положението да надзъртате през прозореца на всекидневната в дома си посред нощ със смешно малка бейзболна бухалка в ръце.

Загадката

Едно от най-важните прозрения, до които съм стигал през кариерата си, е, че инструментите, необходими за намаляване на дърдоренето и обуздаване на вътрешния глас, не са нещо, което трябва да търсим – често са пред очите ни и чакат да ги вкараме в действие. Те са част от мисловните навици, поведенческите чудатости и всекидневния ни режим, налице са и при хората, организациите и средите, с които взаимодействаме. В настоящата книга ще изведе тези средства наяве и ще обясня не само как работят, а и как, взети заедно, образуват комплект инструменти, които еволюцията е създала, за да ни помогне да управляваме разговорите, които водим със себе си.

В следващите глави ще ви заведе в лабораторията и в същото време ще ви разкажа за хора, които се борят с дърдоренето в ума си. Ще се запознаете с вътрешния свят на бивш агент от американската Агенция за национална сигурност (АНС), на Фред Роджърс, на Малала Юсафзаи, Леброн Джеймс и племето тробрианди в южните части на Тихия океан, както и на много хора досущ като мен и вас. Но като за начало първо ще разгледаме какво всъщност представлява вътрешният глас, наред с всички изумителни неща, които той прави за нас. След това ще ви разведе из тъмната страна на разговорите, които водим със себе си, и ще ви покажа в каква застрашителна степен брътвежът може да навреди на тялото ни, да нанесе щети на социалния ни живот и да ни попречи в кариерен план. За мен това неизбежно напрежение, произтичащо от двояката природа на вътрешния глас като полезна суперсила и разрушителен криптонит, който ни причинява болка, е голямата загадка на човешкия ум. Как е възможно гласът, който се явява най-добрият ни наставник, същевременно да е и най-лошият ни критик? В следващите глави ще представя научно издържани техники, които могат да намалят брътвежа – техники,

които бързо ще ни помогнат да разгадаем тайните на собствения ни ум.

Ключът към победата в борбата с брътвежа не е да спрем да говорим със себе си. Предизвикателството е да разберем как да го правим по-ефективно. За щастие, и умът ни, и заобикалящият ни свят са проектирани изцяло с цел да ни помагат да правим точно това. Но преди да стигнем до въпроса за упражняване на контрол над гласа в главата ни, първо трябва да си отговорим на един базов въпрос.

Защо изобщо притежаваме такъв глас?

Глава 1

Защо разговаряме със себе си

Нюйоркските тротоари са супермагистрала на анонимността. Денем милиони замислени пешеходци крачат по тротоарите с лица като маски, които не издават нищо от вътрешния им свят. Същите лица доминират в паралелния свят под улиците – метрото. Хората четат, зяпат в телефоните си и гледат вторачено в голямото невидимо нищо пред себе си, а израженията им са откъснати от това, което се случва в главите им.

Разбира се, скучните лица на осем милиона нюйоркчани контрастират с живота, кипящ от другата страна на безцветната преграда, която тези хора са се научили да издигат пред себе си: невидим за окото „мисловен пейзаж“, изобилстващ с богати и активни вътрешни разговори, често изпълнени с дърдорене. Все пак жителите на Ню Йорк са почти толкова известни със своите неврози, колкото и със своята грубоватост (казвам го с любов от позицията на местен). Представете си само какво бихме могли да научим, ако можехме да проникнем зад техните маски и да чуем вътрешните им гласове. Оказва се, че през 2010 г. британският антрополог Андрю Ървинг е започнал да прави точно това и в продължение на 14 месеца¹ е слушал вътрешните гласове на малко над 100 нюйоркчани².

Ървинг се надявал да добие впечатления от суровия вербален живот на човешкия ум (или по-точно да си осигури аудиомостра от него), но всъщност неговото проучване било резултат от интереса му към това как ние, хората, се справяме със съзнанието за своята тленност. Като професор в Манчестърския универси-

тет той преди това бил провел проучване на терен в Африка³, анализирайки вътрешните разговори на хора, диагностицирани с ХИВ/СПИН. Както може да се очаква, техните мисли били пропити от тревожността, несигурността и емоционалната болка, генерирани от диагнозата им.

Ървинг искал да сравни тези свои открития със случващото се в главите на група хора, които със сигурност имали проблеми, но все пак не били непременно в тежко състояние. За целта той просто (и смело!) заговарял нюйоркчани на улиците и в паркове и кафенета, обяснявал им за проучването си и ги питал дали биха склонили да изговарят мислите си и да ги записват с диктофон, докато той ги снима с камера от разстояние.

Имало дни, в които шепа хора се съгласявали; имало и дни, в които на молбата му откликвал само по един човек. Можело е да се очаква, че повечето нюйоркчани ще са твърде заети или скептични, за да се съгласят. В крайна сметка Ървинг събрал стотина „потока на възпроизведена вътрешна реч“, както ги описва той, във вид на записи с дължина от 15 минути до час и половина. Ясно е, че записите не предоставят неограничен достъп до всички кътчета на ума на участниците в изследването, тъй като при някои от тях може да е имало елемент на преиграване. Независимо от това, записите предлагат необичайно пряк поглед към разговорите, които хората водят със себе си, докато изпълняват ежедневните си задачи.

Съвсем естествено, мислите на всички участници в изследването на Ървинг били заети с прозаични притеснения. Мнозина коментирали това, което виждат на улицата – например други пешеходци, шофьори или трафика, – както и неща, които трябвало да направят. Но успоредно с тези рутинни размишления в главите им протичали монолози, чрез които те опитвали да се справят с лични травми, нещастия и тревоги. Разказите често се обръщали към негативни теми без какъвто и да било преход, като зееща дупка, която внезапно изниква на пътя на плавно течащите мисли на съответния човек. Да вземем за пример една от участничките в проучването, на име Мередит, чийто вътрешен разговор преминавал рязко от рутинни грижи към въпроси буквално на живот и смърт.

„Чудя се дали има „Стейпълс“* наблизо“ – казва Мередит, преди да пренасочи мислите си, подобно на шофьор, който рязко преминава в другата лента на пътното платно, към своя приятелка, наскоро диагностицирана с рак: „Знаеш ли, мислех си, че тя ще ми каже, че котката ѝ е умряла.“ Мередит пресича улицата и казва: „Бях подготвена да си поплача за котката ѝ, а в следващия момент се опитвах да не плача за самата нея. Искам да кажа, че Ню Йорк без Джоан е просто... Дори не мога да си го представя.“ И започва да плаче. „Но тя вероятно ще се оправи. Обожавам онова изречение, според което тя има 20% шанс да се излекува. И думите на един неин приятел, който каза: „Би ли се качила на самолет, който има 20% шанс да катастрофира?“ Естествено, че не бих. Но ми беше трудно да го превъзможна. Тя издига солидна стена от думи около себе си.“

Мередит сякаш се опитва да осмисли и превъзможне лошата новина, вместо да се удави в нея. Мислите за неприятни емоции не са непременно брътвеж, както става ясно от този случай. Мередит не се пуска по течението. Няколко минути по-късно, след като пресича друга улица, мислите ѝ се връщат към непосредствената ѝ задача: „А сега да видим дали има „Стейпълс“ надолу по улицата. Мисля, че има.“

Докато Мередит се опитва да обработи страха си от загубата на близка приятелка, Тони, също участник в проучването, се фокусира върху друга форма на скръб – тази, която произтича от загубата на близост в една връзка, а потенциално и на самата връзка. Докато върви с чанта през рамо по тротоар, осеян с пешеходци, Тони се впуска в мисли, насочени към самия него: „Тръгни си... Виж, преглътни го. Или продължи напред. Просто си тръгни. Разбирам решението да не кажеш на всички. Но аз не съм всички. За бога, вие двамата имате бебе. Едно телефонно обаждане щеше да е достатъчно.“ Усещането, че е бил държан настрана, очевидно го е

* *Staples* (англ.) – популярна американска верига магазини за офис консумативи и мебели с над 35-годишна история. През 2017 г. компанията е продадена на *Sycamore Partners* и след реструктуриране продължава да оперира под това име.

наранило дълбоко. Той сякаш се намира върху своеобразна опорна точка между проблем, на който трябва да намери решение, и болка, която би могла да доведе до непродуктивно буксуване.

„Всичко е ясно, напълно ясно. Продължавай напред“ – казва Тони. Той използва думи не само за да изрази емоциите си, а и за да намери най-добрия начин за справяне със ситуацията. „Всъщност – продължава той – това може да е възможност да се измъкна. Когато те ми казаха, че имат бебе, аз в някаква степен се почувствах изключен, прокуден. Сега обаче това може да се окаже врата, през която мога да избягам. Преди бях ядосан, но трябва да призная, че вече не съм. Сега този развой на събитията може да се окаже в моя полза.“ Той се засмива леко, някак горчиво, след което въздъхва. „Сигурен съм, че това е шанс да се измъкна... Сега вече гледам положително на ситуацията... Преди бях ядосан. Имах чувството, че вие двамата сте семейство... и сега вие *действително* сте семейство. А аз имам вратичка... Тръгни си с високо вдигната глава!“

Да разгледаме и поведението на Лаура.

Лаура седи в кафене в неспокойно очакване на обаждане от приятеля си, който е заминал за Бостън. Проблемът е, че той трябвало вече да се е върнал, за да ѝ помогне при преместването в нов апартамент. Тя го чака да ѝ се обади от предишния ден. Убедена, че приятелят ѝ е загинал при някакъв инцидент, през нощта тя седяла пред компютъра си в продължение на четири часа, като всяка минута обновявала резултатите в търсачката с ключовите думи „автобусна катастрофа“. Въпреки това, както самата тя си напомнила, вихрушката от натрапчиви тревожни мисли не била провокирана само от възможността приятелят ѝ да е пострадал при автобусна катастрофа. Двамата били в отворена връзка, макар тя никога да не го била желала, и това се оказало много трудно за нея. „Идеята е връзката да е отворена откъм сексуална свобода – казва Лаура на себе си, – но това е нещо, което на практика никога не съм желала... Не знам къде е той... Би могъл да е навсякъде. Би могъл да е с друга жена.“

Докато Мередит се опитва да осмисли разстройваща за нея новина с относително спокойствие, а Тони хладнокръвно се окуражава да продължи напред, Лаура се озовава заклешена в капана

на повтарящи се негативни мисли. Тя не знае какво да предприеме. Същевременно вътрешният ѝ монолог се връща назад във времето и тя размишлява за решенията, заради които връзката ѝ в момента е такава. За нея миналото в голяма степен е настояще, както е и при Мередит и Тони. Специфичните обстоятелства, в които те се намират, ги карат да приемат преживяванията си по различен начин, но всички те размишляват за неща, които вече са се случили. В същото време обаче в своите вътрешни монологи те отправят поглед и към бъдещето, като се питат какво би се случило и какво е редно да направят. Този модел на прескачане във времето и пространството в техните вътрешни разговори откроява едно качество на човешкия ум, познато на всеки от нас от собствения ни живот: той е ненаситен пътешественик във времето.⁴

Макар че е възможно пътуването в платното на паметта да ни отведе в платното на брътвежа, във връщането към миналото или във фантазирането за бъдещето само по себе си няма нищо вредно. Способността за мислено пътуване във времето става все по-ценна черта на човешкия ум. Тя ни позволява да осмисляме преживяванията си по начини, по които другите живи същества не могат да го правят, както и да планираме и да се подготвяме за непредвидени обстоятелства в бъдеще. Точно както разговаряме с приятели за неща, които сме направили, и за неща, които ще направим или бихме искали да направим, така разговаряме и със себе си за същите тези неща.

Други доброволци от експеримента на Ървинг също пътуват във времето в своите мисли и това води до преплитане на темите, с които бърбивият им вътрешен глас се занимава. Например докато пресича някакъв мост, една възрастна жена си спомня, че е пресичала същия мост като малка заедно с баща си, когато непознат мъж се хвърлил от моста и се самоубил. Това преживяване се превърнало в незаличим спомен отчасти защото баща ѝ, който бил професионален фотограф, заснел случката и снимката се озовала на страниците на вестник, разпространяван в града. Друг доброволец, мъж на около 35 г., пресича Бруклинския мост и се замисля за огромния човешки труд, който е бил необходим за неговото построяване, като също така си каз-

ва, че ще постигне успехи в новата работа, която му предстои да започне. Друга жена пък, докато чака мъж, когото никога преди не е виждала, да пристигне за срещата им в късните часове на деня в парк „Вашингтон Скуеър“, се сеца за свой бивш приятел, който ѝ е изневерил, и това я праща в размишления за желанието ѝ за свързаност и духовна трансцендентност. Други участници в експеримента разговарят със себе си за икономическите трудности, които може да ги очакват в бъдеще, а притесненията на трети пък са фокусирани върху събитие със застрашителни размери, станало десетилетие по-рано – атентатите от 11 септември 2001 г.

Нюйоркчаните, които така щедро са споделили своите мисли с Андрю Ървинг, олицетворяват разнообразната и силно нюансирана същност на нашето състояние по подразбиране.⁵ Техните вътрешни диалози ги подтикват да погледнат „навътре“ по много различни начини, генерирайки многобройни потоци на вербализирани мисли. Детайлите по отношение на личните им разговори са толкова специфични, колкото собствените им житейски истории. И все пак случващото се в главите им е много сходно в структурно отношение. Участниците в експеримента често се занимават с негативно „съдържание“⁶, голяма част от което произтича от асоциативни връзки, от свързването на една мисъл с друга. Понякога вербализираните им размишления са конструктивни, друг път не са. Участниците също така прекарват значително време в размисли за *себе си*; в тези моменти мислите им гравитират около собствените им преживявания, емоции, желания и потребности. В крайна сметка фокусирането върху себе си, което стои в основата на нашето състояние по подразбиране, е една от най-важните особености на това състояние.

Нюйоркчаните, участвали в експеримента на Ървинг, споделят тези прилики, но техните монолози подчертават и една универсална човешка черта: вътрешният им глас винаги е на тяхно разположение и има какво да каже, а това ни напомня за неизбежната нужда на всеки от нас да използва ума си, за да осмисля преживяванията си, и за ролята, която езикът играе, като ни оказва помощ в тази посока.

Въпреки че безспорно имаме невербални чувства и мисли⁷ (визуалните артисти и музикантите например се стремят точно към този тип психологическо изразяване), ние обитаваме свят, изтъкан от думи. Думите са средството, чрез което общуваме с другите през повечето време (макар да е ясно, че езикът на тялото и жестовете също са от съществено значение). Те също така са средството, чрез което общуваме през по-голямата част от времето и със самите себе си.

Вграденият афинитет на мозъка ни към това да се изключва от случващото се в заобикалящата среда произвежда разговор в съзнанието ни, който ни ангажира през голяма част от времето, в което сме будни. Това повдига ключовия въпрос „Защо?“. Еволюцията селектира онези качества, които осигуряват предимство в борбата за оцеляване. Придържайки се към това правило, не бихме очаквали хората да привикнат да водят толкова интензивни разговори със самите себе си, ако те не подобряват „приспособимостта“ ни във връзка с нашето оцеляване. Но влиянието на вътрешния ни глас често е толкова фино и съществено, че рядко си даваме сметка, ако изобщо някога го правим, за всичко, което той върши за нас.

Майсторът на едновременното извършване на няколко дейности

Невроучените често се позовават на концепцията за преизползване на неврони⁸, когато говорят за дейностите, извършвани от човешкия мозък. Според нея ние използваме едни и същи невронни вериги за постигането на множество цели, извличайки възможно най-голяма полза от ограничените си невронни ресурси. Например хипокампусът – областта, разположена дълбоко в мозъка ни и приличаща на морско конче – ни позволява да имаме дългосрочни спомени, но същевременно ни помага да се ориентираме и да се движим в пространството. Мозъкът има силно развита способност за извършване на много задачи едновременно. В противен случай щеше да е необходимо да е голям колкото автобус, за да може да изпълнява всяка една от безброй-

ните си функции. Нашият вътрешен глас, оказва се, е също толкова удивителен майстор в паралелното извършване на няколко дейности.

Една от основните задачи на мозъка е да захранва двигателя на т.нар. работна памет. Хората имат вродена склонност да си представят паметта в романтични и носталгични краски и да я разглеждат като инструмент за дългосрочно съхраняване на информация. Разглеждаме я като земята на миналото, изобилстваща от моменти, образи и усещания, които очакваме да останат с нас завинаги и които изграждат нашия разказ за живота ни. На лице е обаче и следният факт: във всяка минута от деня, на фона на постоянния прилив на стимули, които могат да бъдат доста разсейващи (звуци, гледки, миризми и пр.), ние непрестанно трябва да си припомним различни подробности, за да можем да живеем и да изпълняваме задълженията си. Няма значение, че вероятно ще забравим по-голямата част от тази информация, когато вече не ни е от полза. Важното е, че за краткото време, в което тя е активна в съзнанието ни, ние се нуждаем от нея, за да функционираме нормално.

Работната памет е това, което ни позволява да участваме в работни дискусии и да водим импровизирани разговори по време на вечеря. Благодарение на нея можем да си спомним какво е казал някой няколко секунди по-рано, и после да интегрираме тези думи по уместен начин в протичащата дискусия. Работната памет ни позволява да прочетем менюто и после да си поръчаме храна (като същевременно поддържаеме разговора с нашия събеседник). Тя ни позволява да пишем имейли за неща, които са спешни, но не достатъчно значими, за да има смисъл да ги съхраняваме в дългосрочната си памет. Накратко, работната памет е това, което ни позволява да функционираме като хора. Когато тя престане да работи или не работи оптимално, ние губим способността си да извършваме дори най-обичайните ежедневни дейности (например да досаждаме на децата си с молби да си взимат зъбите, докато ги караме да приготвят обяда си и в същото време си мислим за срещите, които ни предстоят през деня). С работната памет е свързан и вътрешният глас.