

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak uciszyć natłok myśli

Jak przestać mieć wszystko w głowie,
odzyskać spokój i wrócić do własnego życia



Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go rozwiązać
i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO.....	3
Rozdział 1 - Kiedy mózg otwiera trzydzieści siedem kart i żadnej nie chce zamknąć.....	13
Rozdział 2 - Twój mózg nie przewiduje przyszłości. On produkuje wersje robocze katastrofy.....	21
Rozdział 3 - Dlaczego twój mózg tak bardzo lubi niedokończone sprawy.....	32
Rozdział 4 - Analizowanie problemu nie zawsze oznacza rozwiązywanie problemu.....	48
Rozdział 5 - Im bardziej próbujesz nie myśleć, tym głośniej myślisz.....	62
Rozdział 6 - Jeśli cały dzień karmisz mózg hałasem, wieczorem nie robi się nagle cicho.....	76
Rozdział 7 - Twój mózg kocha pewność. Szkoda tylko, że życie jej nie sprzedaje.....	91
Rozdział 8 - Zmęczony mózg potrafi zrobić kryzys państwowy z pustej lodówki.....	103
Rozdział 9 - Zrób z głowy parking, a nie rondo bez zjazdu	117
Rozdział 10 - Wyznacz godzinę na martwienie się, żeby nie martwić się zawodowo przez cały dzień.....	131
Rozdział 11 - Jedna myśl naraz. Twój mózg nie musi prowadzić sześciu zebrań jednocześnie.....	146
Rozdział 12 - Wróć do pokoju. Większość twoich katastrof właśnie odbywa się gdzie indziej.....	162
Rozdział 13 - Nie odpowiadaj myśli kolejną myślą. Daj jej robotę albo odpraw ją do domu.....	177

Rozdział 14 - Zbuduj dzień, który nie produkuje natłoku myśli hurtowo.....	194
Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy wszystkie metody działają przez trzy dni, a potem mózg wraca z delegacji.....	212
Rozdział 16 - Kiedy inni ludzie mieszkają w twojej głowie bez płacenia czynszu.....	226
Rozdział 17 - Co zrobić, kiedy problem jest prawdziwy i naprawdę masz się czym martwić.....	241
Rozdział 18 - Spokój potrzebuje systemu, bo silna wola ma wolne w weekendy.....	254
Rozdział 19 - Nie potrzebujesz pustej głowy. Potrzebujesz wiedzieć, kiedy jej nie słuchać.....	269
Rozdział 20 - Głowa nadal będzie gadać. Ty po prostu przestaniesz chodzić na każde zebranie.....	283

INTRO

Jest 23:47. Leżysz w łóżku. Telefon odłożony. Światło zgaszone. Poduszka ułożona w pozycji, która jeszcze pięć minut temu wydawała się idealna. Organizm dostał oficjalną informację, że dzień się skończył. I właśnie wtedy mózg postanawia otworzyć całodobowe centrum analiz strategicznych.

„Dlaczego powiedziałem to na spotkaniu?”

„Czy ten mail nie zabrzmiał dziwnie?”

„A jeśli jutro coś pójdzie źle?”

„Trzeba kupić płyn do naczyń.”

„Ciekawe, co robi teraz człowiek, z którym chodziłem do podstawówki.”

„A właściwie... czy ja dobrze wykorzystuję swoje życie?”

Godzinę wcześniej nie byłeś w stanie przypomnieć sobie, po co wszedłeś do kuchni. Teraz twój mózg bez żadnego wysiłku potrafi odtworzyć zdanie wypowiedziane przez ciebie w maju 2014 roku, przeanalizować cztery możliwe interpretacje tonu głosu kasjerki z dzisiejszego popołudnia i przygotować trzy alternatywne scenariusze katastrofy, która prawdopodobnie nigdy się nie wydarzy.

Witamy w natłoku myśli.

To szczególna sytuacja, w której człowiek teoretycznie nic nie robi, a psychicznie czuje się tak, jakby jednocześnie prowadził firmę, negocjował traktat pokojowy, przeprowadzał kontrolę podatkową i zastanawiał się, czy powinien napisać do osoby, która odpowiedziała „ok” bez kropki.

Problem polega na tym, że większość ludzi próbuje z natłokiem myśli zrobić rzecz pozornie najbardziej logiczną.

Przestać myśleć.

„Dobra. Od teraz nie myślę.”

Fantastyczny plan.

Możesz równie dobrze stanąć przed lodówką i powiedzieć:

„Od tej chwili nie chłódź.”

Albo wejść do przedszkola i spokojnie ogłosić:

„Proszę, żeby wszystkie dzieci przez najbliższe czterdzieści minut siedziały bez ruchu i niczego nie dotykały.”

Powodzenia.

Im bardziej próbujesz zmusić się, żeby o czymś nie myśleć, tym bardziej sprawdzasz, czy przypadkiem nadal o tym nie myślisz. A żeby to sprawdzić, oczywiście musisz o tym pomyśleć.

Mózg właśnie wygrał.

Natłok myśli nie oznacza po prostu, że „za dużo myślisz”. Człowiek powinien myśleć. To dość ważna funkcja. Dzięki niej nie wkładamy widelca do kontaktu, pamiętamy o ratach kredytu i czasem przed wysłaniem wiadomości do szefa usuwamy zdanie „czy ich wszystkich tam pogięto?”.

Problem zaczyna się wtedy, kiedy myślenie przestaje prowadzić do decyzji, rozwiązania albo działania, a zaczyna kręcić się w kółko.

Myśl.

Analiza.

Jeszcze jedna analiza.

Analiza analizy.

Symulacja.

Powrót do pierwszej myśli.

Nowa interpretacja.

Jeszcze jeden scenariusz.

Sprawdzenie, czy nadal się tym przejmujesz.

Tak.

Świetnie.

Możemy rozpocząć drugą zmianę.

Czasami natłok myśli dotyczy przyszłości. Przewidujesz rzeczy, które mogą się wydarzyć, a ponieważ wyobrażenia nie musi przedstawiać dowodów, tworzy produkcje z rozmachem Netflixa.

Szef pisze:

„Podejdź jutro rano.”

Twój mózg:

„Zwolnienie.”

Po chwili:

„Koniec kariery.”

Jeszcze pięć minut:

„Sprzedajemy mieszkanie.”

Dziesięć minut później mentalnie mieszkasz już w domku bez ogrzewania gdzieś na granicy województwa lubuskiego i zastanawiasz się, czy da się utrzymać z hodowli przepiórek.

Nazajutrz okazuje się, że szef chciał zapytać, czy możesz przesunąć prezentację z wtorku na środę.

Przepiórki mogą odetchnąć.

Innym razem myśli dotyczą przeszłości. Mózg bierze wydarzenie, którego nie można już zmienić, i zachowuje się tak, jakby wystarczająco dokładna analiza mogła otworzyć portal czasoprzestrzenny.

„Powinienem wtedy powiedzieć coś innego.”

Być może.

„Mogłem zareagować spokojniej.”

Prawdopodobnie.

„Przeanalizuję to więc jeszcze przez trzy godziny.”

I tutaj plan zaczyna mieć pewne wady konstrukcyjne.

Refleksja nad przeszłością bywa użyteczna, jeżeli prowadzi do wniosku na przyszłość. Jeśli po trudnej rozmowie dochodzisz do wniosku: „Następnym razem nie będę odpowiadać od razu, tylko dam sobie dziesięć minut” – świetnie. Mózg wykonał swoją pracę.

Jeżeli natomiast po raz siedemnasty odtwarzasz w głowie tę samą rozmowę, zmieniając szyk dwóch zdań, nie rozwiążesz problemu.

Prowadzisz kinowy maraton filmu, którego zakończenie już znasz.

Szczególnie podstępne jest to, że intensywne myślenie daje poczucie działania.

Siedzisz.

Analizujesz.

Rozważasz.

Przewidujesz.

Ważysz argumenty.

Mózg jest zajęty, więc wydaje ci się, że coś robisz.

Tyle że można bardzo intensywnie kręcić kierownicą samochodu stojącego na parkingu. Kierowca się napracuje. Samochód nadal będzie obok kosza na zakupy.

Jedną z najważniejszych rzeczy, które zrobimy w tej książce, będzie więc rozdzielenie dwóch zjawisk:

- Myślenia, które prowadzi do decyzji, działania albo realnego rozwiązania problemu.
- Myślenia, które jedynie powtarza ten sam materiał w nowych konfiguracjach.
- Myślenia alarmowego, w którym mózg próbuje zabezpieczyć cię przed wszystkim naraz, łącznie z wydarzeniami mało prawdopodobnymi, odległymi albo całkowicie poza twoją kontrolą.

Bo nie każdą myśl trzeba uciszać.

Niektóre trzeba zapisać.

Niektóre trzeba sprawdzić.

Niektóre wymagają decyzji.

Niektóre wymagają rozmowy.

Niektóre trzeba potraktować jak reklamę internetową:

„Dziękuję, widziałem. Nie jestem zainteresowany.”

A część wymaga czegoś jeszcze trudniejszego: pozwolenia, żeby przez chwilę sobie była, bez rozpoczynania wobec niej postępowania wyjaśniającego.

Ta książka nie będzie próbowała zamienić twojego mózgu w pustą salę konferencyjną z białymi ścianami i pojedynczym bambusem w rogu.

Celem nie jest całkowity brak myśli.

To byłoby nie tylko nierealne, ale też średnio praktyczne.

Wyobraź sobie poranek człowieka, który osiągnął absolutną ciszę umysłu.

Budzik.

Cisza.

Termin.

Cisza.

Dziecko trzeba odebrać ze szkoły.

Cisza.

Urząd skarbowy wysłał pismo.

Głębia wewnętrznego spokoju.

Nie o to chodzi.

Chodzi o odzyskanie wpływu na to, którym myślom poświęcasz uwagę, kiedy je analizujesz i jak długo pozwalasz im zajmować przestrzeń.

Natłok myśli często wygląda tak, jakby w twojej głowie mieszkało pięćdziesięciu pracowników, z których każdy dostał mikrofon, żaden nie ma przełożonego, a spotkanie prowadzone jest bez agendy.

Jeden przypomina o rachunku.

Drugi o rozmowie z partnerem.

Trzeci analizuje przyszłość zawodową.

Czwarty zastanawia się, czy boli cię gardło.

Piąty właśnie przypomniał sobie niezręczną sytuację z 2009 roku i uważa ją za temat priorytetowy.

Problemem nie jest obecność tych głosów.

Problemem jest brak systemu zarządzania ruchem.

Dlatego nie będziemy walczyć z własnym umysłem. Będziemy uczyć się nim zarządzać.

Najpierw trzeba będzie zrozumieć, dlaczego myśli tak łatwo się rozpędzają. Co sprawia, że jedna drobna sprawa uruchamia łańcuch kolejnych analiz? Dlaczego zmęczenie,

stres, przeciążenie informacjami, brak decyzji i niezłatwione sprawy potrafią zrobić w głowie coś przypominającego rondo bez znaków drogowych?

Potem przyjrzymy się rzeczom, które robimy w dobrej wierze, a które często dokładają paliwa do całego mechanizmu.

Na przykład ciągłemu sprawdzaniu.

„Czy już się uspokoiłem?”

Jeszcze nie.

„A teraz?”

Nadal nie.

„A teraz?”

Gratulacje. Właśnie po raz trzeci przypomniałeś sobie, że masz się uspokoić.

Podobnie działa obsesyjne poszukiwanie absolutnej pewności. Człowiek chciałby wiedzieć na sto procent, że podejmuje dobrą decyzję, że rozmowa pójdzie dobrze, że nic złego się nie wydarzy i że przyszłość zachowa się zgodnie z regulaminem.

Niestety przyszłość regulaminu nie czytała.

Dlatego będziemy pracować nie tylko nad samymi myślami, ale również nad potrzebą kontrolowania rzeczy, których kontrolować się nie da.

To ważne rozróżnienie.

Bo czasami problem rzeczywiście wymaga rozwiązania.

Masz konflikt.

Trzeba porozmawiać.

Masz zaległość.

Trzeba ją załatwić.

Nie wiesz, czy przyjąć ofertę.

Trzeba zebrać informacje i podjąć decyzję.

Ale czasami problemem nie jest sytuacja.

Problemem jest fakt, że mózg próbuje osiągnąć poziom pewności dostępny głównie dla ludzi znających wyniki losowania Lotto dzień wcześniej.

W tej książce będziemy więc używać metod możliwych do zastosowania przez normalnego człowieka. Nie zakładam, że masz codziennie dwie godziny na medytację na klifie, osobistego instruktora od oddychania i salon urządzony tak minimalistycznie, że jedynym przedmiotem jest mata z naturalnego korka.

Zakładam raczej, że masz pracę, rodzinę, telefon, rachunki, obowiązki i czasem pół godziny wolnego, które spędzasz, próbując zdecydować, co zrobić w tym pół godziny.

Dlatego będziemy szukać rozwiązań, które można stosować:

- W łóżku, kiedy mózg właśnie postanowił omówić całe twoje życie zawodowe o 00:38.
- W pracy, kiedy jedna wiadomość uruchamia lawinę interpretacji.
- Po trudnej rozmowie, kiedy analizujesz ton każdego zdania jak ekspert kryminalistyki językowej.
- Przed decyzją, kiedy próbujesz znaleźć opcję pozbawioną jakiegokolwiek ryzyka, czyli produkt niewystępujący aktualnie na rynku.