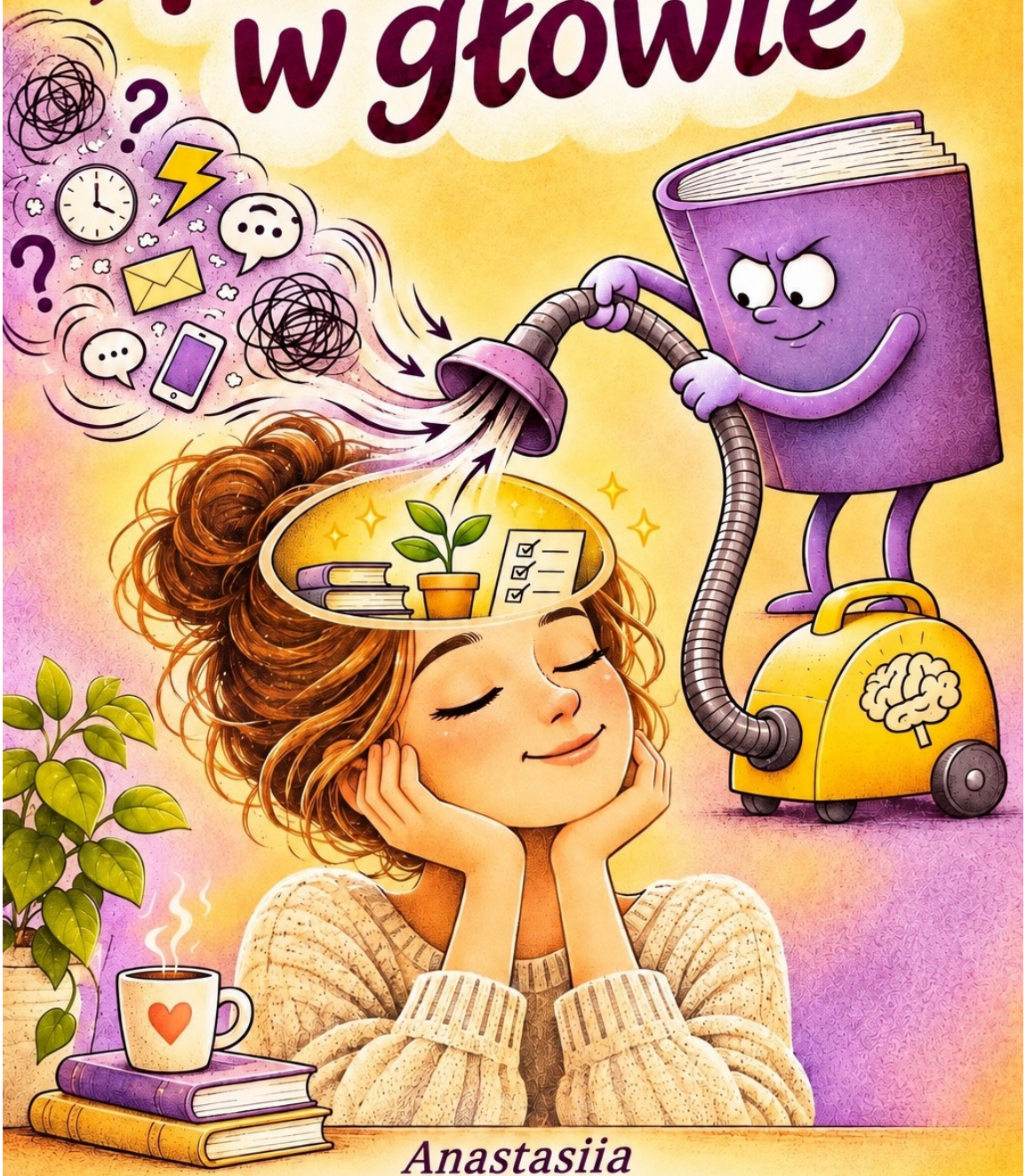
Jak zrobić porządek w głowie



Anastasiia Kolendo-Smirnova

Wprowadzenie



Czasami wydaje się, że w głowie jest za dużo wszystkiego. Siadasz do jednego zadania, przypominasz sobie o drugim, a po chwili wracasz myślami do wczorajszej rozmowy. Bywa też, że spraw wcale nie ma tak wiele, tylko nie wiadomo, za którą zabrać się najpierw. Zanim zdecydujesz, od czego zacząć, myśli znów przeskakują z jednej rzeczy na drugą. Pod koniec dnia trudno sobie przypomnieć, co pochłonęło tyle uwagi.

Zanim zabierzesz się za porządki, proponuję na chwilę się zatrzymać i zauważyć, co dzieje się teraz w Twojej głowie. To będzie Twój punkt wyjścia. Po wykonaniu ćwiczeń możesz do niego wrócić i sprawdzić, czy coś się zmieniło. Wybierz jeden z dwóch sposobów.



Spójrz na ilustrację. Który z czterech opisów najlepiej oddaje Twój obecny stan? Być może wciąż wracasz do tej samej myśli i trudno Ci się od niej oderwać. A może na ogół wiesz, co robić, ale od czasu do czasu tracisz jasność. Zaznacz odpowiedni poziom. Jeśli chcesz, dopisz jedno zdanie własnymi słowami. Na przykład: „Mam dużo spraw i wciąż je w myślach przeglądam, bo nie mogę zdecydować, od której zacząć”.

Możesz też wyobrazić sobie swój stan jako obraz. Zadaj sobie pytanie: „Co bym zobaczyła, gdybym mogła zajrzeć do własnej głowy?”. Może pojawi się splątany kłębek nici, półka z pomieszanymi książkami albo mrowisko, w którym wszystko porusza się naraz. Kiedyś wyobraziłam sobie pokój z otwartymi szafkami. Wszystko było na widoku i każda rzecz miała swoje miejsce. Zapisz obraz, który przyszedł Ci do głowy, i dodaj, co w nim przypomina Twój obecny stan. Na przykład: „W głowie mam jak na biurku zasypanym papierami. Ledwie sięgnę po jeden, zauważam drugi i zapominam, po co sięgnęłam po pierwszy”.

Wystarczy jedna odpowiedź albo kilka zdań. Zostaw ten zapis w notesie. Gdy skończymy pracę, sprawdzisz, czy łatwiej Ci rozróżniać własne myśli i wybierać, za co się zabrać.



Rozdział 1. Jestem tym, o czym myślę

Jak nasze myśli kształtują postrzeganie siebie, otaczającego świata i własnego życia

Kim jestem?

Na to pytanie można odpowiedzieć na różne sposoby. Jestem kobietą lub mężczyzną. Jestem matką, ojcem, współmałżonkiem lub osobą wykonującą określony zawód. Mam swój charakter, doświadczenia, nawyki i przekonania.

Ale jest inny sposób patrzenia na siebie.

Jestem tym, o czym myślę.

Pomyśl o tym zdaniu przez chwilę.

Co bowiem zostanie, gdy odejmiemy od życia wszystko, co zewnętrzne: zawód, pozycję społeczną, osiągnięcia materialne, a nawet role, do których przywykliśmy?

To będzie nasz wewnętrzny świat. To, co wiemy, pamiętamy, czujemy, wierzymy, marzymy i zastanawiamy się nad tym. Sposób w jaki postrzegamy siebie i innych ludzi. Znaczenie, które dajemy na to, co dzieje się w Hughs.

Duża część tego wewnętrznego świata istnieje w postaci myśli.

My zwykliśmy mawiać: Ja jestem tym, co jem. I w pewnym sensie to prawda: nasze ciała są zbudowane z substancji, które otrzymujemy z żywności.

Ale dlaczego tak rzadko myślimy o tym, co karmi naszą własną świadomość?

Każdego dnia konsumujemy dużo informacji. Słuchamy rozmów, czytamy wiadomości, oglądamy filmy, przeglądamy portale społecznościowe, pamiętamy przeszłość, wyobrażamy sobie przyszłość.

Wszystko to staje się materiałem na nasze myślenie.

I stopniowo to, o czym myślimy, zaczyna wpływać na to, jak postrzegamy nasze własne życie.

Żyjemy nie tylko w świecie wydarzeń, ale także w świecie ich znaczeń.

Wyobraź sobie dwie kobiety, które rano wyjrzały przez okno.

Na zewnątrz pada deszcz.

Pierwszy z nich myśli: " Jak cudownie! Dzisiaj można wziąć swój czas, zrobić herbatę, przeczytać książkę. Kocham tę pogodę.

Drugi patrzy na ten sam deszcz i myśli, ponownie, ta straszna pogoda! Wszystko jest szare, mój nastrój jest zrujnowany. Mam dość życia tutaj.

Uwaga: Zdarzenie jest takie samo.

Pada deszcz.

Ale emocjonalne doświadczenia są zupełnie inne.

Dlaczego?

Ponieważ pierwsza kobieta widzi w deszczu przytulność i możliwość relaksu, a druga - kłopoty i kolejne potwierdzenie, że życie nie jest tak, jak by chciała.

Sam deszcz nie jest ani radością, ani rozczarowaniem, lecz naturalnym zjawiskiem, ale znaczenie, jakie mu dajemy, wynika z naszego postrzegania.

Oczywiście, okoliczności też się liczą. Jeśli ktoś idzie na ważne wydarzenie na świeżym powietrzu, deszcz może naprawdę zakłócić ich plany. Nie możemy powiedzieć, że emocje zależą wyłącznie od myśli.

Jednak nawet w tych samych okolicznościach ludzie mogą doświadczać różnych uczuć właśnie dlatego, że interpretują to, co dzieje się inaczej.

I to nie tylko filozoficzne rozumowanie, ale również wzór, który leży u podstaw kilku dobrze znanych teorii psychologicznych.



Co na to psychologia?

Jednym z badaczy, którzy wykazali znaczenie myślenia dla emocjonalnego stanu człowieka był amerykański psychiatra Aaron Beck.

W latach 60., podczas pracy z pacjentami z depresją, Beck zwrócił uwagę na naturę ich myśli.

Zauważył, że wielu pacjentów ma tendencję do interpretacji tego, co się dzieje poprzez negatywne postrzeganie siebie samych, otaczającego ich świata i przyszłości.

Na przykład, osoba popełnia mały błąd w pracy.

Jedna osoba myśli o tym jak o normalnym utrapieniu: popełniłem błąd. Muszę to naprawić.

Inna z kolei wyciąga znacznie szersze wnioski: nie jestem do niczego zdolny. Nigdy mi się nie udaje.

W drugim przypadku błąd przestaje być oddzielnym zdarzeniem. Staje się dowodem własnej niewypłacalności.

Beck opisał te schematy myślenia i pokazał, w jaki sposób mogą one przyczynić się do powstania i utrzymania doświadczeń depresyjnych.

W jego modelu poznawczym, tzw. triada poznawcza ma szczególne znaczenie - negatywne postrzeganie siebie, świata i przyszłości.

Jeśli ktoś jest przekonany, że jest bezradny, świat jest wrogi, a przyszłość nie przyniesie nic dobrego, wiele codziennych wydarzeń będzie postrzegane przez pryzmat tych wierzeń.

Ale jest tu niezwykle ważny punkt.

Myśl nie musi być faktem.

To, że ktoś myśli o sobie jak o porażce, nie znaczy, że jest naprawdę porażką.

Tylko dlatego, że spodziewa się kłopotów, nie znaczy, że to się koniecznie stanie.

Jednak jego myśli mogą powodować całkiem realne reakcje emocjonalne.

Dlatego treść myślenia jest tak ważna.

Beck nie twierdził, że człowiek składa się całkowicie z myśli. Ale jego badania i rozwój terapii poznawczej pokazały, jak ściśle powiązane są interpretacje zdarzeń i doświadczeń emocjonalnych.

Pozwala nam to na postrzeganie wyrażenia " cenię " jako ważnej metafory psychologicznej.

Nie jest to dosłowna definicja osoby, ale wskazanie roli, jaką odgrywa myślenie w kształtowaniu swojego subiektywnego świata.

Nie wydarzenie, ale podejście do wydarzenia

Podobny pomysł opracował amerykański psycholog Albert Ellis.

W połowie XX wieku zaproponował model ABC.

Podstawowa idea jest taka, że istnieje pośredni związek pomiędzy wydarzeniem a reakcją emocjonalną: naszymi przekonaniami i interpretacjami.

A

Zdarzenie.

Co się stało?

B

Perswazja

Jak mam to wyjaśnić?

C

Konsekwencje

Co czuję i co robię? - Albert Ellis Assistant ABC System uproszczony

Niech to będzie przykład.

Wysłałeś wiadomość do kogoś bliskiego, a minęło wiele godzin, ale nie ma odpowiedzi.

Wydarzenie samo w sobie jest tylko tym, że osoba nie odpowiedziała jeszcze.

Jednakże mogą pojawić się zupełnie inne myśli.

„Pewnie jest zajęty, później odpowie”.

Albo:

„On mnie ignoruje. Pewnie już mnie nie potrzebuje”.

W pierwszym przypadku, prawdopodobnie będziesz nadal robić swoje własne interesy.

W drugim, możesz zacząć martwić się, obrażać, sprawdzić telefon, przypomnieć sobie poprzednie rozmowy i szukać potwierdzenia, że twój związek pogarsza się.

Nie pojawiły się jednak żadne nowe obiektywne informacje.

Zmieniło się tylko wyjaśnienie tego, co się dzieje.

Model Ellis Village pomaga zrozumieć, dlaczego reakcje emocjonalne nie mogą być postrzegane jako bezpośrednie następstwo zdarzeń zewnętrznych.

Pomiędzy tym, co się stało, a tym, co czuliśmy, często istnieje nasza własna interpretacja sytuacji.

A jeśli ta interpretacja się zmieni, reakcja emocjonalna też może się zmienić.

Nie oznacza to jednak, że jakiekolwiek emocje można wyeliminować poprzez prostą zmianę w myśleniu. Ludzka psychika jest o wiele bardziej złożona, a nasze reakcje są nie tylko zależne od świadomych przekonań.

Model ten daje nam jednak ważny powód do zastanowienia się: jak myślimy o rzeczach jest zasadniczą częścią naszego emocjonalnego doświadczenia.

Dlaczego nasze myśli wydają się być rzeczywistością?

Jest jedna interesująca cecha ludzkiego myślenia.

Kiedy myślimy o czymś, często wydaje nam się, że po prostu obserwujemy rzeczywistość.

Na przykład, osoba mówi:

„Mój szef mnie nie szanuje”.

Może być tego pewien.

Ale jeśli zapytasz, dlaczego to zakończył, okazuje się, że szef raz nie powiedział cześć, kilka razy mówił w suchym tonie i nie pochwalić go za wykonaną pracę.

Wszystkie te wydarzenia mogły się naprawdę wydarzyć.

Ale wniosek, że mnie nie szanuje, jest interpretacją.

Może szef jest naprawdę lekceważący wobec pracownika, albo może był zajęty, zmęczony, albo może nie miał z tego żadnego sensu.

Problem polega na tym, że nie zawsze dostrzegamy granicę pomiędzy zaobserwowanym faktem a naszym własnym wyjaśnieniem.

Nasze myśli postrzegamy jako bezpośrednie odbicie rzeczywistości.

Wynika to częściowo z faktu, że nasze postrzeganie nie jest biernym nagraniem informacji.

Mózg nieustannie używa wcześniejszych doświadczeń, oczekiwań i wiedzy do interpretacji sygnałów przychodzących.

Jednym z obszarów współczesnej nauki poznawczej, który bada ten proces, jest związana z teoriami przewidywania przetwarzania.

W tych podejściach percepcja postrzegana jest jako proces, w którym mózg nie tylko przetwarza informacje przychodzące, ale także tworzy założenia dotyczące tego, co dzieje się wokół niego.

Nie oznacza to, że osoba arbitralnie tworzy zewnętrzną rzeczywistość, ale oznacza, że postrzeganie zawsze polega na przetwarzaniu i interpretacji informacji.

Dlatego dwie osoby mogą szczerze wierzyć, że widzą tę samą sytuację na zupełnie inny sposób.

Każdy widzi to poprzez własne doświadczenia i oczekiwania.

I każdy może być przekonany, że jego pogląd jest obiektywny.

Myśli mogą nawet wpłynąć na nasze ciało.

Związek pomiędzy stanem myślenia a stanem emocjonalnym staje się szczególnie widoczny, gdy zwraca się uwagę na reakcje fizjologiczne.

Wyobraź sobie, że jutro masz wielką rozmowę przed dużą publicznością.

Jesteś w domu. W pokoju panuje spokój. W tej chwili nic Ci nie zagraża.

Ale zaczynasz sobie wyobrażać, że idziesz na scenę, zapominasz słowa, słyszysz, jak słuchacze śmieją się i czują się upokorzeni.

Co się dzieje?

Może zwiększyć bicie serca, jest napięcie mięśni, zmiana oddechu.

Chociaż przedstawienie nie miało jeszcze miejsca.

Twoje ciało reaguje na mentalnie przedstawione zagrożenie.

Podobne zjawiska są badane w badaniach lęku, wyobraźni i regulacji emocjonalnej.

Na przykład, psycholog James Gross zbadał sposoby, w jaki ludzie regulują swoje reakcje emocjonalne.

W jego modelu proceduralnym regulacji emocjonalnej ważne miejsce zajmuje ponowna ocena poznawcza - zmiana interpretacji sytuacji, która może mieć wpływ na doświadczenie emocjonalne.

Niech ludzie powiedzą przed rozmową, osoba myśli:

„Wszyscy mnie ocenią. Jeśli się mylę, to będzie katastrofa”.

Ale on może patrzeć na rzeczy inaczej:

„Ludzie przyszli, żeby usłyszeć, co mam do powiedzenia. Nie muszę wypaść idealnie. Nawet jeśli się zatnę, mogę mówić dalej”.

Sytuacja się nie zmieniła.

Jednak jego znaczenie dla człowieka stało się inne.

Badania doświadczalne dotyczące ponownej oceny poznawczej pokazują, że zmiana interpretacji informacji o znaczeniu emocjonalnym może rzeczywiście zmienić subiektywną intensywność doświadczeń i związanej z nimi aktywności mózgu.

W badaniu Kevina Oxnera i kolegów opublikowanym w 2002 roku uczestnicy wykorzystali przeszacowanie poznawcze podczas oglądania emocjonalnie nieprzyjemnych obrazów. Wyniki wykazały związek między przeszacowaniem a zmianami w ocenach emocjonalnych a aktywnością regionów mózgu zaangażowanych w regulację emocji.

Tak więc wpływ myślenia na doświadczenia jest potwierdzony nie tylko obserwacjami psychoterapeutów, ale także badaniami eksperymentalnymi.

Ważne jest jednak, aby nie wyciągać z tego zbyt szerokich wniosków.

Nie możemy powiedzieć, że wszystkie choroby są spowodowane przez negatywne myśli lub że wystarczy myśleć pozytywnie, aby ciało stało się zdrowe.

Byłoby to naukowo nieuzasadnione uproszczenie.

Ale możemy argumentować, że myśli i interpretacje są w stanie uczestniczyć w osobie obciążającej emocjonalne i fizjologiczne reakcje.

Zatem treść naszego myślenia zasługuje na poważną uwagę.

Czym codziennie się wypełniamy?

Pozwól im wrócić do porównania myśli z jedzeniem.

Wyobraź sobie osobę, która zaczyna każdego ranka czytając niepokojące wiadomości.

Uczy się o konfliktach, katastrofach, przestępstwach, problemach gospodarczych i konfrontacjach politycznych.

Następnie omawia to, co czyta z kolegami, a w ciągu dnia wraca do tych tematów, patrzy na nowe wiadomości, myśli o możliwych konsekwencjach.

Stopniowo, większość jego uwagi jest zajęta niebezpieczeństwami, zagrożeniami i niepewnością.

Nawet jeśli nic złego nie stanie się w jego bezpośrednim życiu, stan wewnętrzny może stać się coraz bardziej napięty.

Druga osoba zaczyna dzień czytając książkę, myśląc o swoich własnych planach lub słuchając muzyki.

Jego uwaga skierowana jest na inne obiekty.

Oczywiście nie można stwierdzić, że pierwsza osoba musi być nieszczęśliwa, a druga szczęśliwa. Wieści mogą być ważne, a myślenie o prawdziwych zagrożeniach jest czasem konieczne.

Ale możemy zadać pytanie: czy informacje, które spożywamy regularnie wpływają na nasz stan emocjonalny?

Badania pokazują, że w pewnych okolicznościach ma to wpływ na ludzi.

Na przykład dokument Roxanne Cohen Silver z 2013 r. i jej koledzy zbadali związek między narażeniem na działanie mediów na masową przemoc a ostrymi reakcjami stresowymi. Naukowcy stwierdzili, że bardziej intensywne narażenie na podobne treści medialne było związane z cięższymi objawami stresu.

Badania te nie dowodzą, że oglądanie wiadomości samo w sobie powoduje u wszystkich psychologiczne cierpienie. Pokazuje jednak, że środowisko informacyjne może być powiązane z naszym psychicznym dobrem - byciem.

Dlatego pytanie o to, jak wypełniamy naszą świadomość ma nie tylko filozoficzne, ale także praktyczne znaczenie.

Zależy nam na jakości jedzenia, które jemy.

Ale ile uwagi poświęcamy informacjom, które codziennie przechodzimy przez siebie?

Po przeczytaniu niepokojących wiadomości, możemy zamknąć stronę, ale nadal o tym myśleć przez kilka godzin.

Po nieprzyjemnej rozmowie, możemy fizycznie odejść od rozmówcy, ale psychicznie wrócić do jego słów raz za razem.

Po obejrzeniu filmu, możemy nadal wyobrażać sobie siebie w miejscu postaci, przeżywać ich uczucia i zastanawiać się nad ich działaniami.

Informacje przestają pochodzić z zewnątrz, ale nadal istnieją w nas.

Dlatego ważne jest nie tylko to, co widzimy i słyszymy, ale także to, co myśli pozostaną z nami po tym.

Powtarzające się myśli tworzą zwyczajny sposób patrzenia na życie

Istnieje różnica między myślą, która przychodzi raz, a myślą, do której ciągle powraca.

Pozwól, że ci powiem, że kiedyś pomyślałeś:

„Nie uda mi się”.

Ta myśl sama w sobie nie definiuje twojej osobowości.

Każdy czasem wątpi w swoje zdolności.

Ale jeśli ta myśl pojawia się regularnie, towarzyszy nowym początkom i staje się znanym wyjaśnieniem wszelkich trudności, może zacząć wpływać na zachowanie.

Osoba odmawia możliwości, ponieważ spodziewa się porażki z góry.

Nie próbuje czegoś nowego, bo jest pewien, że może.

Nie dostrzega swojego sukcesu, bo uważa, że to wypadek.

Stopniowo wiara zaczyna być potwierdzana przez zachowanie.

„I może przekonać się, że zmienia się w ideał I wygrałem nawet spróbować”.

A jeśli ktoś nie spróbuje, prawdopodobieństwo osiągnięcia celu naprawdę maleje.

To przypomina to, co w psychologii społecznej jest znane jako samo @-@ spełniająca się przepowiednia.

Termin ten został stworzony przez socjologa Roberta Mertona w 1948 roku. Opisał sytuacje, w których początkowy pogląd na stan rzeczy wpływa na ludzi w sposób, który przyczynia się do osiągnięcia oczekiwanego rezultatu.

W psychologii zasada ta pomaga wyjaśnić niektóre przypadki, w których osoba kwestionuje oczekiwania wpływają na ich działania, a tym samym na późniejsze wydarzenia.

Na przykład, ktoś jest przekonany, że inni są wrogo nastawieni.

Z tego powodu unika komunikacji, odpowiada na pytania, zachowuje czujność.

Inni ludzie mogą postrzegać jego zachowanie jako niechęć do komunikacji i faktycznie zaczynają się dystansować.

W rezultacie osoba dostaje to, czego oczekiwała: zimne nastawienie.

I mówi do siebie:

„Wiedziałem, że można ufać ludziom”.

Ale początkowe oczekiwanie mogło być jednym z czynników wpływających na rozwój sytuacji.

Oczywiście nie wszystkie oczekiwania się spełniają i nie każda myśl zmienia zachowanie. Mechanizm ten pokazuje jednak, dlaczego uporczywe postrzeganie siebie i innych może mieć rzeczywiste konsekwencje.

Nasze myśli po prostu nie towarzyszą życiu.

Czasami wpływają na decyzje, które podejmujemy, działania, które podejmujemy i relacje, które tworzymy.

I przez te działania i okoliczności naszego życia.

Czy to znaczy, że jesteśmy naszymi myślami?

W tym miejscu należy dokonać ważnego wyjaśnienia.

Wyrażenie " cenię " jest tym, co uważam za słuszne.

Osoba jest czymś więcej niż treścią swojej świadomości w danym momencie.

Mamy ciało, emocje, pamięć, związki, doświadczenia życiowe, wartości, zdolności i wiele procesów umysłowych, które nie są ograniczone do świadomego myślenia.

Ponadto, myśli mogą powstawać mimowolnie.

Czasami dziwne, nieprzyjemne lub całkowicie sprzeczne z naszymi przekonaniami pomysły pojawiają się w głowie.

Sam fakt pojawienia się takiej myśli nie mówi nic o cechach moralnych osoby i nie oznacza, że chce ona uosabiać ją w rzeczywistości.

Źle byłoby powiedzieć, że każda nasza myśl decyduje o tym, kim jesteśmy.

Ale jeśli spojrzymy na wyrażenie szerzej, nabierze ono głębokiego znaczenia.

To, o czym myślimy przede wszystkim, wpływa na to, czym staje się nasza subiektywna rzeczywistość.

Osoba, która ciągle myśli o swoich własnych niedociągnięciach, może postrzegać siebie przede wszystkim przez nie.

Osoba, która ciągle wraca do przeszłości, może nadal żyć emocjonalnie w zdarzeniach długo pozostawionych w tyle.

Osoba, która skupia się na możliwościach, planach i ciekawych zadaniach, bardziej prawdopodobne jest, że będzie skupiać się na znalezieniu rozwiązań.

To nie czyni jednej osoby lepszą od drugiej.

Ale to pokazuje, jak różna może być wewnętrzna zawartość życia.

Możemy być w tym samym pomieszczeniu, patrzeć na ten sam krajobraz, rozmawiać z tymi samymi ludźmi, ale żyć w zupełnie innych światach psychologicznych.

Ponieważ każdy z nas nie tylko postrzega to, co się dzieje, ale również stale to dostrzega.

Kiedy mówię, że jestem tym, co myślę, proponuję spojrzeć na człowieka poprzez treść jego wewnętrznego świata.

Nie poprzez role społeczne, nie poprzez osiągnięcia, nawet przez zewnętrzne okoliczności.

To jest coś, co nieustannie zajmuje jego świadomość.

O czym myślę, gdy jestem sam?

Jakie myśli towarzyszą mi w drodze do pracy?

Do czego mam wrócić, zanim pójdę spać?

Co przyciąga moją uwagę przez większość dnia?

Co jest bardziej w moim myśleniu, wspomnienia z przeszłości, obawy o teraźniejszość czy pomysły na przyszłość?

Pytania te nie wymagają natychmiastowej odpowiedzi; wzywają nas do zauważenia rzeczy, które są zwykle pomijane.

Jesteśmy tak przyzwyczajeni do myślenia, że rzadko zwracamy uwagę na proces myślenia.

Zauważamy wydarzenia, ludzi, okoliczności, ale nie zawsze zauważamy, jak je postrzegamy.

Tymczasem badania psychologiczne pokazują, że nasze interpretacje są związane z emocjami, mogą wpływać na zachowanie i uczestniczyć w kształtowaniu zwykłego postrzegania rzeczywistości.

W tym sensie możemy powiedzieć:

Jestem tym, co myślę, ponieważ moje myśli stają się częścią wewnętrznego świata, w którym żyję.

I być może jednym z najważniejszych pytań, które należy sobie zadać, jest: " Co się dzieje w moim życiu? "

„O czym myślę, kiedy żyję?”



Rozdział 2. Ile tematów mieści się naraz w naszej głowie?

Dlaczego nasza uwaga jest ograniczona i jak to odkrycie pomaga nam spojrzeć na nasze własne myślenie w nowy sposób

Wyobraź sobie, że poprosiłem cię, żebyś pomyślał o pięciu zupełnie różnych rzeczach w tym samym czasie.

Na przykład, pamiętajcie wczorajszą rozmowę, rozwiązywanie problemu matematycznego, tworzenie listy zakupów, wyobraźcie sobie nadchodzące wakacje i pomyślcie o trudnej sytuacji w pracy.

Spróbuj.

Pewnie zauważysz, że twoja uwaga zaczyna przechodzić z jednego obiektu do drugiego. Kiedy myślisz o pracy, matematyczny problem zanika w tle. Kiedy wracasz do obliczeń, myśl o wakacjach nie jest już w centrum.

Możemy szybko przejść od jednej myśli do drugiej, ale trudno nam utrzymać wiele niezależnych procesów myślowych świadomie i równie głęboko w tym samym czasie.

Dlaczego to się dzieje?

Ponieważ ludzka uwaga i pamięć robocza mają ograniczone możliwości.

To właśnie ta osobliwość myślenia doprowadziła mnie do hipotezy, która stała się jednym z punktów wyjścia mojej metody:

Mamy w głowie ograniczoną liczbę istotnych tematów w tym samym czasie.

To jest moja hipoteza oparta na badaniach nad pamięcią i uwagą. Dowody naukowe potwierdzają ograniczenia zasobów poznawczych, ale nie określają dokładnej liczby tematów życia, które dana osoba jest w stanie utrzymać w świadomości.

Jednak samo istnienie takich ograniczeń ma dla nas wielkie praktyczne znaczenie.

Bo jeśli nasza uwaga nie jest nieskończona, być może liczba pytań, które nieustannie zajmują nasze myśli, nie jest tak wielka, jak się wydaje.

Dlaczego uważamy, że jest nieskończenie wiele myśli?

Pomyśl o sytuacji, w której jest wiele zmartwień w twojej głowie w tym samym czasie.

Musisz skończyć pracę, zadzwonić do rodziców, zająć się finansami, umówić się z lekarzem, rozwiązać rodzinny konflikt, przygotować się na podróż. Jednocześnie przywołuje się nieprzyjemne rozmowy, pojawiają się wątpliwości co do przyszłości, pojawiają się nowe pomysły i plany.

Wydaje się, że jest zbyt wiele myśli, które można uporządkować.

Ale zwróć uwagę na jedną cechę.

Kiedy mówimy, że mam tysiąc myśli w głowie, to zazwyczaj mamy na myśli tysiąc całkowicie niezależnych tematów życia.

Najczęściej wracamy do tych samych kwestii wiele razy, patrząc na nie z różnych stron.

Na przykład, człowiek martwi się o pracę.

Rano myśli o rozmowie ze swoim szefem. Po południu, możliwe zmniejszenie. Wieczorem musisz znaleźć inną pracę. Przed pójściem do łóżka mówił o tym, jak zapewniłby rodzinę, gdyby stracił pracę.

Myśli są liczne, ale wiele z nich odnosi się do jednego obszaru życia.

To właśnie ta obserwacja sprawiła, że pomyślałem: co jeśli liczba tematów, które nieustannie zajmują naszą uwagę jest znacznie mniejsza niż liczba pojedynczych myśli?

Aby zrozumieć to założenie, przejdźmy do badania ludzkiej pamięci.

George Miller: Magiczny numer siedem

W 1956 roku amerykański psycholog George Miller opublikował słynny artykuł The Magical Number Seven, Plus or Minus Two („Magiczna liczba siedem plus minus dwa”).

W tym artykule Miller przyjrzał się badaniom osoby, która dostrzega bodźce i regeneruje sekwencje informacji.

Jednym z obserwacji było to, że ludzie byli w stanie bezpośrednio odtworzyć tylko ograniczoną liczbę pierwiastków, takich jak liczby lub litery.

W problemach klasycznych objętość bezpośredniego rozmnażania często wynosiła około siedmiu elementów, chociaż wynik zależał od materiału i warunków eksperymentu.

Szczególnie interesująca była jednak zdolność osoby do łączenia poszczególnych elementów w grupy semantyczne.

Na przykład, spróbuj zapamiętać sekwencję:

1 9 4 5 2 0 2 6

Osiem oddzielnych cyfr

Teraz spójrz na to inaczej:

1945 — 2026

Dwie grupy semantyczne

Jeśli liczby te mają dla was jakiekolwiek znaczenie, zapamiętanie ich jako dwóch grup może być łatwiejsze niż zapamiętanie ich jako ośmiu oddzielnych cyfr.

Zasada ta nazywana jest chunking concluding informacji do większych jednostek semantycznych.

Jest interesująca zbieżność z naszym myśleniem.

Przez cały dzień możemy wielokrotnie zastanawiać się nad różnymi wydarzeniami związanymi z pracą, związkami lub zdrowiem. Ale jeśli połączymy te idee w znaczeniu, zamiast mieć wiele pojedynczych elementów, otrzymamy kilka dużych tematów.

Oczywiście Miller nie badał liczby ważnych tematów, które zajmują ludzki umysł. Jego praca nie sugeruje, że koniecznie jest siedem czy dziewięć takich tematów.

Wykazuje jednak ważną zasadę: liczba poszczególnych elementów informacji i liczba jednostek semantycznych, z którymi pracujemy, nie są takie same.

Być może dlatego nasze liczne myśli można traktować nie tylko indywidualnie, ale także jako część większych formacji tematycznych.

Nelson Cowan: Może cztery, nie siedem

Później wyjaśniono pojęcie ilości krótkoterminowego zatrzymywania informacji.

W 2001 roku, psycholog Nelson Cowan opublikował Magiczny Numer 4 w Krótkoterminowym Pamięci: Rekonesans umysłowej pojemności magazynowej.

Zauważył, że wyniki eksperymentów klasycznych zależą od wielu dodatkowych czynników.

Na przykład osoba może psychicznie powtarzać informacje, grupować elementy w grupy lub korzystać z istniejącej wiedzy.

Jeśli próbujesz ograniczyć wpływ takich strategii, ilość informacji bezpośrednio przechowywanych jest często bliżej trzech lub czterech jednostek semantycznych.

To nie znaczy, że w naszych głowach są tylko cztery myśli.

Jest to kwestia liczby poszczególnych jednostek informacji, które dana osoba jest w stanie przechowywać w określonych warunkach doświadczalnych.

Ale coś innego jest ważne dla naszego tematu.

Nawet przy dość prostych zadaniach zdolność do świadomego zatrzymywania informacji jest ograniczona.

Jeśli chodzi o złożone problemy życiowe, z których każda wiąże się z pamięcią, emocjami, oczekiwaniami i wieloma szczegółami, staje się jasne, dlaczego trudno jest nam myśleć o wszystkim naraz.

Wyobraźcie sobie, że musicie pamiętać o kilku złożonych rozmowach, z których każda wymaga dokładnej analizy.

Nieuchronnie zamienisz się między nimi.

Im więcej informacji trzeba aktywnie przetwarzać, tym trudniej jest zachować jasność.

To tutaj powstaje fundamentalna różnica między dwoma rzeczami: liczbą tematów, które istnieją w naszej pamięci, a liczbą tematów, o których możemy aktywnie myśleć jednocześnie.

To nie to samo.

Baddeley i Hitch: Jak działa nasza pamięć robocza

Kolejnym ważnym wkładem w zrozumienie ograniczeń myślenia byli psycholodzy Alan Baddeley i Graham Hitch.

W 1974 r. zaproponowano wielokomponentowy model pamięci roboczej.

Pamięć robocza jest systemem, który pozwala nam tymczasowo przechowywać informacje i jednocześnie wykorzystywać je do wykonywania bieżących zadań.

Na przykład, próbując obliczyć koszt kilku zakupów bez kalkulatora, musisz pamiętać o wynikach pośrednich i kontynuować obliczanie.

Kiedy słuchasz długiego zdania, musisz trzymać początek, aby zrozumieć znaczenie zakończenia.

Planując trasę, należy rozważyć kolejność działań, czas i ewentualne przeszkody.

W oryginalnym modelu Baddeley i Hitch wyróżniono centralny element wykonawczy, pętlę fonologiczną oraz wizualny - przestrzenny notebook. Później Baddeley uzupełnił model buforem epizodycznym.

Centralny element wykonawczy

Zarządzanie uwagami i koordynacja przetwarzania informacji

Pętla fonologiczna

Informacje o przemówieniu i dźwięku

Wizualny - przestrzenny notebook

Obrazy i informacje przestrzenne

Bufor epidemiologiczny

Łączenie informacji pochodzących z różnych źródeł Uproszczona reprezentacja wieloskładnikowego modelu pamięci roboczej Baddeley

Model ten pomaga wyjaśnić, dlaczego możemy robić pewne rzeczy równolegle, ale kiedy wykonujemy pewne kombinacje zadań, zaczynamy mieć trudności.

Na przykład, człowiek może chodzić po znajomej drodze i mówić w tym samym czasie.

Ale jeśli musi rozwiązać złożony problem matematyczny, ściśle podążać nieznaną drogą i prowadzić sensowną rozmowę, obciążenie zasobów poznawczych znacznie wzrasta.

Jednocześnie ograniczenia zależą nie tylko od liczby zadań, ale również od tego, jakie procesy są przez nie podejmowane.

Jest to szczególnie ważne dla hipotezy naszego autora.

Nawet jeśli stosunkowo proste informacje wymagają ograniczonych zasobów pamięci roboczej, złożone tematy życia nie mogą być w centrum świadomej uwagi.

Możemy przechowywać ogromną ilość wspomnień i wiedzy, ale aktywnie pracować tylko z częścią tej treści w danym momencie.

W związku z tym badania Baddeley i Hitch stanowią naukową podstawę do stwierdzenia, że zasoby przetwarzania informacji są ograniczone.

Ale nie określają dokładnej liczby tematów, które istnieją w naszym świecie wewnętrznym.

Dlaczego przestawiamy się między tematami i nie myślimy o wszystkim naraz?

Wyobraź sobie, że gotujesz obiad.

Podczas gdy ty kroisz warzywa, ty myślisz o jutrzejszym spotkaniu. Więc pamiętaj, że musisz zapłacić rachunek. Po kilku minutach, twoje myśli wracają do nieprzyjemnej rozmowy z przyjacielem.

Wygląda na to, że wszystkie te tematy istnieją jednocześnie.

Ale jeśli uważnie obserwować proces, można zobaczyć, że w danym momencie jeden z nich jest w centrum uwagi, a reszta zanikają w tle.

Po jakimś czasie mogą wrócić.

W psychologii poznawczej, zmiana uwagi między zadaniami jest badana w ramach badania zmiany zadania.

W 2001 roku Joshua Rubinstein, David Meyer i Jeffrey Evans opublikowali badanie nad kontrolą wykonawczą podczas przechodzenia między zadaniami.

Pokazały one, że przesunięcie się z jednego zadania do drugiego może towarzyszyć dodatkowy czas - czasochłonny, zwłaszcza w pewnych warunkach złożoności.

Efekt ten jest znany jako koszt zmiany.

Nasze mózgi mogą szybko zmienić kierunek przetwarzania informacji, ale takie przejścia nie zawsze występują bez dodatkowego wysiłku.

I tutaj możemy narysować ostrożną analogię do codziennego myślenia.

Kiedy osoba nieustannie powraca do jednego problemu, a następnie do drugiego, może subiektywnie czuć, że wszystkie problemy są w jego głowie w tym samym czasie.

Jednak uczucie jednolitości nie oznacza, że wszystkie są przetwarzane przez świadomość równolegle i z taką samą głębokością.

Często szybko się między nimi przechodzimy.

To rozróżnienie jest ważne dla zrozumienia, dlaczego świat wewnętrzny może wydawać się zatłoczony, nawet jeśli liczba głównych tematów jest stosunkowo mała.

Od badań naukowych do hipotezy autora

Niech teraz spróbują połączyć te obserwacje.

Badania Millera Guilsa pokazują ograniczenia bezpośredniego powielania informacji oraz znaczenie ugrupowania semantycznego.

Praca Cowana wyjaśnia granice pamięci roboczej.

Model Baddeley i Hitch wyjaśnia, w jaki sposób organizowane jest tymczasowe zatrzymywanie i wykorzystywanie informacji.

Badania dotyczące przełączania zadań pokazują, że świadome przetwarzanie wielu zadań wymaga przydziału ograniczonych zasobów.

Wszystkie te trendy naukowe zgadzają się w jednej kwestii: możliwości ludzkiej uwagi i pamięci roboczej nie są nieograniczone.

Na tej podstawie proponuję własną hipotezę.

W każdym okresie życia może być ograniczony zestaw tematów, które regularnie powracamy do umysłu.

Nazywam je tematami aktualnymi.

Istnieją dwa poziomy do wyróżnienia.

Pierwszy z nich jest naukowo ustalony: osoba ma ograniczone zasoby uwagi i pamięci roboczej.

Druga to moja sugestia, że ograniczenia te mogą być użyteczną podstawą do rozważenia powtarzających się refleksji na temat życia jako stosunkowo niewielkiego zestawu aktualnych tematów.

To nie jest bezpośredni wynik eksperymentów Millera, Cowana czy Baddeley ' a. Żaden z tych naukowców nie udowodnił, że dana osoba jest zdolna do posiadania tylko pewnej liczby aktualnych tematów w życiu.

Ale ich praca pozwala nam sformułować pytanie, które jest interesujące dla praktycznej psychologii.

Jeśli nasza świadomość jest ograniczona, czy możemy zamówić nasze codzienne myślenie, podkreślając główne tematy, które zajmują go regularnie?

To jest punkt wyjścia mojej hipotezy.

Ile rzeczy możemy mieć w głowie?

Kiedy zacząłem o tym myśleć, chciałem zdefiniować konkretną liczbę.

Na początku myślałem, że może być około pięciu głównych tematów.

Dlaczego pięć?

Ponieważ w naszym codziennym życiu często zauważamy, że nasza uwaga skupia się wokół kilku ważnych obszarów.

Na przykład osoba może ciągle myśleć o pracy, rodzinie, zdrowiu, sytuacji finansowej i osobistych planach.

Ale to jest tylko przykład.

Druga osoba przychodzi do przodu zupełnie różne pytania.

Również, temat życia nie musi koniecznie odpowiadać większej powierzchni, jak praca lub rodzina. Czasami pojedyncze wydarzenie zajmuje tak znaczące miejsce w świadomości, że staje się niezależnym obiektem ciągłego odbicia.

W związku z tym, aby ustalić ścisłą liczbę tematów byłoby błędne.

W procesie opracowywania metodologii, doszedłem do wniosku, że osoba może mieć około pięciu lub siedem z najbardziej znanych tematów aktualnych, a po bliższej analizie ich liczba może czasami zbliżyć się do dwudziestu.

Podkreślam jednak, że nie jest to naukowo ustalona norma i nie jest ona wynikiem doświadczalnego pomiaru.

Są to orientacyjne liczby, których używam we własnym modelu, aby pokazać, że liczba głównych powtarzających się tematów może okazać się możliwa do przewidzenia.

Jedna osoba będzie miała trzy. Drugi ma siedem. Trzeci ma więcej.

Ilość może się różnić w zależności od okoliczności życiowych, stanu emocjonalnego i tego, jak bardzo podzielamy treść myśli.

Więc to nie jest numer, który się dla mnie liczy.

Ważniejsza jest zasada ograniczenia.

Jeśli przestaniemy postrzegać nasze własne myślenie jako niekończący się strumień zupełnie różnych problemów i zaczniemy dostrzegać powtarzające się motywy, to będzie można zobaczyć pewną strukturę.

Dlaczego zrozumienie ograniczeń jest tak ważne?

Wyobraź sobie, że ktoś prosi o wykonanie zadania, którego ilość jest nieznana.

Nie wiesz, ile zadań przed nami, jak długo to potrwa, lub jeśli nie jest nawet punkt, w którym praca zostanie zakończona.

Taka niepewność może powodować napięcie.

Ale jeśli okaże się, że masz dziesięć konkretnych zadań, sytuacja jest postrzegana inaczej.

Nawet jeśli są skomplikowane, mają granice.

Możesz oszacować ilość pracy, określić sekwencję i przedstawić wynik końcowy.

Coś podobnego dzieje się, gdy zaczynamy myśleć o naszym myśleniu jako o zbiorze konkretnych tematów.

Tak długo jak osoba myśli, że w jego głowie jest nieskończona liczba myśli, sama idea ich zrozumienia może wydawać się prawie niemożliwa.

Ale jeśli założymy, że większość powtarzających się refleksji dotyczy kilku podstawowych tematów, problem staje się bardziej określony.

Nie próbujemy już łapać całej zawartości świadomości.

Zakładamy, że są w nim oddzielne obszary semantyczne, które można rozróżnić.

Nie oznacza to, że każdy temat będzie prosty lub że jakiekolwiek napięcie wewnętrzne może być szybko wyeliminowane.

Jeden temat może zawierać wiele złożonych doświadczeń i sprzeczności. Druga może być związana z okolicznościami, których nie można zmienić. Trzecia to wydarzenia wymagające poważnej pracy psychologicznej.

Ale ograniczona liczba tematów pozwala na ocenę skali zadania w inny sposób.

Zamiast mglistych wątpliwości mam zbyt wiele w głowie, zakładam, że może mam kilka podstawowych pytań, do których ciągle wracam.

To zupełnie inny pogląd na twoje myślenie.

Ograniczenie uwagi nie jest niekorzystne

Często widzimy ograniczenia jako negatywne.

Chcielibyśmy pamiętać więcej, myśleć szybciej, wykonywać wiele zadań w tym samym czasie i nigdy nie zmęczyć się intelektualnym obciążeniem.

Ale uwaga to nie tylko przeszkoda.

Odzwierciedlają one również potrzebę wyboru informacji.

W otaczającym świecie, ciągle dzieje się wiele wydarzeń. Widzimy wiele obiektów, słyszymy różne dźwięki, odbieramy sygnały z naszego własnego ciała, pamiętamy przeszłość i podejmujemy założenia dotyczące przyszłości.

Gdyby wszystkie te informacje wymagały równie głębokiego, świadomego przetwarzania w tym samym czasie, nasza zdolność do skupienia się na konkretnym zadaniu byłaby poważnie osłabiona.

Selektywna uwaga pozwala na podkreślenie tego, co ma teraz znaczenie.

To dlatego możemy czytać książkę, prowadzić rozmowy, rozwiązywać problemy lub wykonywać złożone prace bez przetwarzania każdego sygnału dostępnego z taką samą intensywnością.

Ograniczenie uwagi nie jest pomyłką ludzkiej psychiki, ale jedną z cech jej organizacji.

A jeśli nauczysz się brać pod uwagę tę funkcję, możesz przestać żądać od siebie niemożliwego.

Nie musimy myśleć o całym naszym życiu w tym samym czasie.

Nie mamy środków fizycznych, by to zrobić.

Ale jesteśmy w stanie konsekwentnie koncentrować się na poszczególnych kwestiach.

To właśnie ta możliwość sprawia, że świadoma praca z jednym z nich jest realistyczna.

Kiedy mówimy, że w naszej głowie znajduje się ograniczona liczba tematów jednocześnie, musimy zrozumieć znaczenie tego oświadczenia.

Badania naukowe pokazują, że pamięć i uwaga robocza są ograniczone.

Jednakże liczba tematów, o których osoba regularnie myśli, nie zależy bezpośrednio od ilości pamięci roboczej.

Zakładam, że powtarzalne refleksje można połączyć w stosunkowo niewielką liczbę tematów semantycznych.

Pozwala nam to spojrzeć na nasze własne myślenie nie jako niekończący się chaos, ale jako przestrzeń wewnętrzna o określonej strukturze.

Może jest wiele myśli.

Ale ile z nich to zupełnie inne tematy?

Ile razy w ciągu dnia wracamy do tego samego pytania, tylko nieznacznie zmieniając jego brzmienie?

Ile doświadczeń wiąże się z jedną sytuacją życiową?

A ile z głównych tematów naprawdę zwraca naszą uwagę w tym czasie?

To właśnie te pytania doprowadziły mnie do pomysłu, że wewnętrzny świat człowieka, ze względu na jego złożoność, może być uważany za system ograniczonej liczby aktualnych tematów.

Jeśli liczba tematów, które regularnie zajmują naszą uwagę jest ograniczona, to możemy spróbować je zobaczyć, odróżnić i rozważyć je konsekwentnie.

Nie jest to jeszcze dowód skuteczności jakiejkolwiek myśli - metody pracy, ale jest ważnym teoretycznym punktem wyjścia dla jej budowy.

Tu zaczyna się moje podejście do zrozumienia wewnętrznego porządku.