



„СИЛНО НИ НАРАНЯВА НЕ ТОЛКОВА ТОВА, КОЕТО НЕ ЗНАЕМ, А ИМЕННО ТОВА, В КОЕТО СМЕ СИГУРНИ, А СЕ ОКАЗВА, ЧЕ НЕ Е ВЯРНО“ (УИЛ РОДЖЪРС).

Почистете основно филтрите си

Когато се съсредоточаваме върху маловажните аспекти в една ситуация за сметка на другите, ние гледаме през „психични филтри“. Ето как да прочистите вашите.

Бетни се завъртя, оглеждайки се за последно в огледалото в спалнята, преди да тръгне за важна среща. Това беше нейният шанс да впечатли „властта“ и колегите си с една добре планирана, зашеметяваща презентация.

Тя си беше купила нов удобен костюм за случая, който ѝ вдъхваше чувство на сигурност и професионализъм. Презентацията ѝ се оказа изключително успешна.

Заваляха поздравии от шефове и колеги и Бетани буквално се носеше във въздуха – поне докато не стигна до апартамента си и не се огледа за последно в огледалото на спалнята.

Точно тогава го забеляза – големият етикет, който все още висеше на новата ѝ вълнена пола. Бетани беше съкрушена. Беше работила толкова усилено, за да изглежда и да бъде свършена, а сега целият ден се сгромоляса!

– О, как можа да ми се случи това? – Тя се хвърли на леглото и избухна в сълзи. – Исках всичко да бъде свършено и мислех, че е, докато не забелязах този етикет излагация на полата ми. Обзалагам се, че всички там са гледали не презентацията ми, а този етикет, и тайно са се похилквали!

– Той, наистина съм впечатлен от твоето изпълнение на тромпет! Думите прозвучаха като музика в ушите на Той, докато диригентът на гимназиалния оркестър издърпа стола си да седне за разговор. – Справи се много добре. Запомнил си без грешка своята част и свири с чувство и много точно. Имаш голямо бъдеще в музиката тук във „Вели Вю Хай“!

– Получавам ли мястото на първи тромпет? – очите на Той блесяха от радостно очакване.

– Ами не съвсем. – Настъпи неловка тишина, докато учителят търсеше точните думи. – Ти определено имаш талант да свириш трудна мелодия и знаеш, че ще вършиш добра работа. Но ми трябва един от другите ученици да води в тази част от оркестъра.

Той така се разочарова, че не чу нито дума повече от обяснението на учителя. От негова гледна точка имаше само едно важно нещо – той не получаваше позицията на първи тромпет.

– Не свиря добре на тромпета – оплака се той на майка си по-късно, когато тя го попита как са минали репетициите. – Изгубих надежда някога отново да смятам, че мога да спечеля мястото на първи тромпет.

Мери гледаше напрегнато иззад кормилото на своя „Форд Експедишън“, като се опитваше да се включи в най-натовареното движение.

– Това място наистина има нужда от светофар – промърмори тя на себе си. След цяла вечност един любезен господин забави колата си до пълзене и махна на Мери да се вмъкне в колоната.

– Благодаря! – Мери въздъхна видимо облекчена, махна на мъжа и се включи в платното пред него.

Няколко пресечки по-назад един безразсъден моторист се движеше насам-натам из платната, провирайки се безумно между колите, докато клаксоните свиреха след него. Преди Мери дори да го забележи, „Харли-то“ изръмжа край нейната предна броня на по-малко от тридесет сантиметра. Тя се присъедини към бибиткашия хор от недоволни шофьори зад себе си, мислейки: „Този път е пълен с идиоти“.

Кое е общото между Бетани, Той и Мери? Всички те гледат на живота през психичен филтър, който пропуска само определени отрицателни или притеснителни събития, докато пренебрегва положителното. За Бетани цялата положителна оценка, която получава за успешната си презентация, е помрачена от етикета на полата. Той толкова много иска да получи позицията на първи тромпет, че пренебрегва похвалните коментари от диригента си.



Когато гледаме през психичен филтър, възприемаме всяко затруднение като разгръщащо се бедствие.

ПРИМЕРИ ЗА НЕЗДРАВΟΣЛОВНИ ПСИХИЧНИ ФИЛТРИ

- Вашият шеф е доволен от доклада, но иска дребни промени. А вие мислите само за критиките.
- На един тест не ви достига време и сега при всеки нов изпит само това ви е в главата. Гледате часовника си на всеки пет минути, не можете да се съсредоточите и не можете да спрете да мислите: „Не ми остава много време“.
- Имате толкова лошо самомнение, за да смятате, че комплиментите към вас са породени от съжаление.

Фигура 3.1

Когато „Харлито“ едва не закача бронята на Мери, тя напълно забравя за любезния господин, който ѝ е дал път само преди няколко минути. Допуска един дразнещ шофьор да повлияе върху представата ѝ за всички други шофьори на този конкретен път. Също като много от нас днес, Бетани, Трой и Мери гледат през замърсени психични филтри. Други примери за такива нездравословни филтри са посочени на **Фигура 3.1**.

КОГАТО ФИЛТЪРЪТ Е ПОВРЕДЕН

Когато гледа през психичен филтър, човек има склонност да избира един аспект от ситуацията за сметка на всички останали, които трябва да се вземат предвид. Психичният филтър всъщност представлява сито на възприятията, през което преминават случващите се събития. Това придава на всички тези събития социално значение и контекст, основани върху предишни преживявания. Филтърът, през който човек гледа на живота, може също да се сравни и с гледане през бинокъл. Ако нашият бинокъл е обърнат с обективите надолу, има петна или е счупен, панорамата на живота ще бъде изкривена.

Всеки от нас си е изградил определени очаквания въз основа на схематични психични връзки, съществуващи в умовете ни и влияещи силно върху начина, по който оценяваме информацията от сетивата.⁶⁸ Нормално е да си изградим силни когнитивни обвързаности с тези схематични структури до такава степен, че да се опитваме да тълкуваме нашите възприятия в съответствие с тези предварително създадени връзки, вместо да е обратното.⁶⁹ В резултат на това нещата, които виждаме, чуваме и преживяваме, се влияят от нашата конкретна когнитивна ориентация преди реалния акт на възприятието.

Мнението за някое музикално произведение може да бъде повлияно например от това дали е обявено, че композиторът е Моцарт, или не.⁷⁰ Хората, които се борят с депресивни мисли, вероятно ще гледат на събитията през отрицателен психичен филтър.⁷¹

Тъй като нашата склонност е да филтрираме новите данни през старите възприятия и модели, психичните филтри могат да станат причина дори най-обективните данни да не бъдат възприети по напълно правилен начин. В случаите с трудно вземане на решения именно филтрите, а не надеждните източници на информация, доставят данните.⁷² Дори в научните кръгове възприятията са повлияни от психичните филтри. Въпреки възвишената цел да се наблюдава светът такъв, какъвто е, начинът, по който учените възприемат видяното, се влияе от тяхната когнитивна ориентация преди самия акт на наблюдението.⁷³ Отличен пример за това са учените по времето на Галилей, за които е трудно да приемат твърдението му, че Земята се върти около Слънцето, а не обратното. Гледайки през психичните филтри на традиционното научно мислене, те вярват в геоцентричния мироглед, че Земята стои неподвижна в центъра на Вселената. Галилей, който дава на науката оригинални идеи за движението чрез иновативна комбинация от експеримент и математика, наблюдава точно обратното. Днес той се нарича „баща на съвременната наука“, но през живота си е платил своя дан за това, че е гледал извън установените психични филтри на своето време. Принуден да застане на съд пред Инквизицията и по-късно да се откаже от разбиранията си, прекарва последните години от живота си под домашен арест за това, че разпространява, освен други научни факти, тезата, че Земята се върти около Слънцето!



Чистите психични филтри улесняват вземането на полезни, свободни решения.

ДРЕВНИ ПСИХИЧНИ ФИЛТРИ

Ева гледа през психичен филтър – или някой би го нарекъл заслепление – когато вижда и чува съмнителното послание на змията в Едемската градина.⁷⁴ Когато Ной проповядва Потопа, огромното болшинство от хората, които го чуват, гледа през своите психически филтри и вижда един оглушял старец.⁷⁵ Самсон също гледа през такъв филтър, когато не може да „намери“ привлекателна жена сред своя народ, и казва на баща си да му вземе една определена филистимка.⁷⁶

Натанаил гледа през психичен филтър, когато брат му го вика да дойде и да види Исус от Назарет. – От Назарет може ли да произлезе нещо добро? – иска да знае той.⁷⁷ Очевидно родният град на Исус има толкова лоша репутация, че за Натанаил, а вероятно и за други, е трудно да си представи от него да произлезе нещо положително.

СТРАНИЧНИ ПРОДУКТИ ОТ ФИЛТРИТЕ

Има няколко неудачни резултата или „странични продукти от филтрите“, когато гледаме на живота през зацапани или изкривени психични филтри. Въпреки че угризенията за минали провали могат да бъдат положителен мотивиращ фактор, хората, които се фокусират върху предишни отрицателни преживявания, почти винаги ще бъдат неудовлетворени от своите постижения. Когато се опираме на изкривени или отрицателни предположения, ще се страхуваме да формулираме, а какво остава да изречем, някоя наистина оригинална идея. В практично отношение творчеството включва отхвърляне на предположенията и вярванията, които ни пречат да възприемем иначе очевидни решения. За да бъдем изобретателни, трябва да се придвижим от старите към новите мисловни навици.

Колкото по-дълго „плуваме“ в неточен начин на мислене, толкова по-вероятно е да си изградим изкривени психични филтри за това кое е вероятно или истинно. За да бъдем изобретателни в решаването на проблемите, трябва да отстраним тези отрицателни психически филтри.⁷⁸ Негативните мисловни модели допринасят за вземането на лоши решения, като ни натоварват и с допълнителен емоционален багаж. Когато нашият психически водопровод е запушен, липсва енергичният ум, от който имаме нужда, за да вземаме непринудени решения и да живеем пълноценно. За разлика от това, когато психичните ни филтри са чисти, нашата емоционална оперативна система също е чиста от тревоги, предразсъдъци, отрицателни спомени и неясни лични вярвания. Свободни от самообвинения, можем да наблюдаваме света около нас с яснота, увереност и нефилтрирани възприятия.

ИЗКРИВЕНИТЕ ПСИХИЧНИ ФИЛТРИ ОКАЗВАТ ЛОШО ВЛИЯНИЕ ВЪРХУ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА



- „Галениците на учителя“ или „любимците на шефа“ се смятат за непогрешими, а другите негодуват срещу тях.
- „Изкупителните жертви“ са винаги безусловно и несправедливо обвинявани.
- Филтрите са особено широко разпространени и опасни при романтичните връзки.
- По-вероятно е да се променят възприятията, а не самите хора.

Фигура 3.2



Нездравите психични филтри създават емоционален товар.

УВРЕЖДАНЕ НА ЛИЧНИТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Деформираните психични филтри освен това оказват увреждащо влияние и върху личните взаимоотношения, както е описано на **Фигура 3.2**. Когато някой ученик стане любимец на учителя или работник стане любимец на шефа, той започва да се възприема като никога недопускащ грешки. Учителят или шефът филтрират лошото и се съсредоточават върху доброто за сметка на останалите. В противоположния край на спектъра е изкупителната жертва, която е виновна за всяко лошо нещо. Разведените обикновено се жалват, че бившият им партньор „не може да прави нищо както трябва“.

Психичните филтри са особено разпространени и опасни за романтичните връзки. Много брачни двойки са склонни да виждат единствено доброто, докато се оженят. След като отшуми първоначалното увлечение, започват да забелязват повече лошото, докато в някои случаи вече виждат само него.

Ако бракът се разпадне, мъжът, който някога е бил принц, се превръща незнайно как в зло чудовище, грубиян или глупак, докато скъпата принцеса става заядлива вещица. В много случаи именно възприятието – а не личността – се е променило.

Общуването между съпруга и съпругата се затруднява от факта, че всеки гледа на другия през своя психичен филтър. В резултат, двамата може да тълкуват едно и също послание по напълно противоположен начин. Когато социокултурните, етническите и образователните различия се прибавят към бъркотията, е лесно да разберем как възникват недоразуменията.⁷⁹ Емоциите също играят роля в социалните психични филтри.

ВИСОКАТА ЦЕНА НА ПЕСИМИЗМА

- По-висок риск от депресия.
- Увредена имунна система.
- Повишен риск от преждевременна смърт.
- Повишен риск от фатални нещастни случаи.
- Повишен риск от сърдечни болести, грип и други здравословни проблеми.
- По-голяма вероятност да търсят медицински и психологически услуги.
- По-чести посещения при лекаря.
- По-голяма вероятност да бъдат пасивни.
- Понижение на цялостното физическо и психично здраве.

Фигура 3.3

Повечето хора в определен момент пренасят стреса от дома на работното си място или обратно. Тогава тези филтри влияят върху обстановката в дома или в работата по отрицателен и непродуктивен начин.

ОПАСНОСТИ ЗАД ВСЕКИ ЪГЪЛ

Когато се използват по правилен начин, психичните филтри са всъщност част от вродения инстинкт за самосъхранение на нашия мозък. Всеки от нас има такъв инстинкт, който отключва търсене на възможни опасности в света, в който живеем. Но въпреки че здравите психични филтри са създадени за нашата безопасност, те могат също да отключат реакцията „бий се или бягай“ винаги когато съзнанието ни тълкува нещо като необичайно или тревожно. Фазата „най-голяма опасност“, която води до внезапен наплив на епинефрин (адреналин) в тялото, има една функция – да подготви мускулите ви да заработят усилено в случай, че трябва да бягате или да се биете.

Тъй като горивата за мускулите ви са кислород и глюкоза, цялата ви физиология се променя, за да се осъществи бързия им пренос. Сърцебиенето и кръвното налягане скачат, докато всички останали процеси в тялото (като храносмилане) се забавят или изцяло спират. Нещо като сигнал за пожар в сграда. Докато спешният случай не се разреши, всичко останало остава на заден план. Едва когато алармата спре, нещата се връщат към нормалния си ход.⁸⁰

В тялото възникват проблеми, когато психичните филтри (в комбинация с живот на скорост и силен стрес) включват нашите „аларми“ десетки пъти дневно. В такива случаи тялото няма възможността да се успокои или да възвърне естественото си равновесие. Подобно ниво на психически стрес накрая взема своя дан, като причинява високо кръвно налягане, увредена имунна система или трудно храносмилане.

ТРЕВОГИ ЗА ДОБРОТО ЗДРАВЕ

Учените са открили, че песимистите (хора, които гледат на живота през отрицателен психичен филтър) наистина има за какво да се тревожат. Едно проучване в Холандия установява, че склонните към песимизъм хора са изложени на по-голям риск да починат от сърдечни болести и по други причини за разлика от оптимистите по природа.⁸¹ При най-големите оптимисти вероятността да починат поради всевъзможни причини, докато трае проучването, е с 45 процента по-малка от тази на най-големите песимисти.⁸² Както личи от **Фигура 3.3**, доста научни изследвания доказват опасността, която представлява песимизмът за човешкото здраве.⁸³

УРАВНОВЕСЕН ОПТИМИЗЪМ

Макар че доста се хвали/изтъква силата на положителното мислене, неограниченият/необузданият оптимизъм е също опасен, както и положителното мислене само заради идеята. Вместо да гледа през психичния филтър на песимизма или абсолютния оптимизъм, целта на човека трябва да бъде „реалистичния оптимизъм“, където винаги очакваме най-доброто, но сме готови и за най-лошото. (Някои от ползите на реалния оптимизъм са изброени на **Фигура 3.4**.) Песимистът, който хваща грип, ще е сигурен, че той ще се развие в пневмония и много такива хора наистина си създават самоизпълняващи се пророчества, като изпращат погрешни послания на тялото и психиката си. За разлика от тях абсолютният оптимист може да пренебрегне симптомите, принуждавайки тялото си да работи прекомерно в момент, когато то има нужда от почивка. Реалистичният оптимист ще знае, че има минали дихателни усложнения и макар да очаква най-доброто, ще предприеме подходящи предпазни мерки, за да предотврати развитието на пневмонията.

Песимист, който трябва да хване самолет, може да си каже: „Няма начин да стигна до летището навреме“. Краката му ще натежат и тъй като не вярва, че може да стигне до летището, е почти сигурно, че няма да го направи. Абсолютният оптимист ще върви спокойно към летището, сигурен, че самолетът ще го чака 10 минути след определеното за излитане време.

За разлика от тях реалистичният оптимист ще каже: „Зная, че може и да закъснея, но полетът може да бъде забавен или дори ако терминалът е затворен, може да ме пуснат“. Макар да разбира и да се подготвя за потенциалните последици от пропуснатия полет, той е в най-изгодната позиция

РЕАЛИСТИЧНИТЕ ОПТИМИСТИ МОГАТ:

- да се измъкват от леглото всяка сутрин и да посрещат деня с психически и емоционални системи, напълно очистени от предразсъдъци, отрицателни спомени или други мисловни грешки
- да избягват съденето и насъбраните „сажди“, когато анализират получената всеки ден информация
- да вземат житейски решения с кристално чисти възприятия
- да планират деня си с яснота и увереност
- да виждат близките си хора не такива, каквито са, но каквито могат да станат.

14-ДНЕВЕН ПЛАН ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА МИСЛЕНЕТО

Темите на нашите разговори могат наистина да оказват положително или отрицателно влияние върху здравето ни. Следва едно упражнение, което много от моите пациенти и участници в семинарите намират за изключително полезно. Ако си поставите за цел да го овладеете, то би могло да помогне и на вас.

- За две седмици (14 последователни дни) решете да не казвате нищо критично или отрицателно за нещо или някого.
- Не се позволява да се изрича нито една критична дума към другите (нито дори „конструктивна“ критика).
- Говорете на другите с положителни или неутрални думи, или не казвайте нищо (използвайте същото правило за мислите).
- Ако се изтървете в който и да било ден през двете седмици, започвате да броите отново, докато успеете в рамките на 14 последователни дни.
- Не се обезсърчавайте, ако трябва да започвате отново. Ще ви стане по-лесно, когато започнете да следите мислите си.
- След приключване на 14-те последователни дни се допуска конструктивна критика и тогава много по-добре ще преценявате какво всъщност означава тя.

Това упражнение може да изглежда невъзможно за хората, отглеждащи деца или заемащи ръководни длъжности. Обаче е възможно да изразявате очакванията си и да налагате наказания без критични думи.

да „форсира“ невъзмутимо и да стигне до изхода навреме.

Фигура 3.5

Реалистичните оптимисти вярват в закона на Мърфи, че всичко, което може да се обърка, ще се обърка, но действат така, сякаш успехът е неизбежен. Точни в своята преценка, те предвиждат препятствията, но също вярват в своята способност да ги преодолеят. Мотивирани от предвкушането на успеха, те го постигат по-често от своите по-малко точни колеги.

Реалистичният оптимизъм е тясно свързан с по-доброто управление на стреса и тенденцията да се търси социална подкрепа, които заедно допринасят за здравето и дълголетието.⁸⁴ Може би реалистичните оптимисти постигат по-добри резултати, защото могат по-успешно да се справят с неблагоприятни ситуации и да живеят по-здравословно.⁸⁵

Веселият, оптимистичен дух определено е нещо, към което си струва

да се стремим, а учените установяват благоприятното му влияние дори върху хора, които само се опитват да избегнат негативното мислене.⁸⁶ Следователно, ако в момента перспективата да станете слънчев оптимист ви изглежда твърде пресилена, можете да подобрите здравето си дори ако просто изключите отрицателните мисли. С течение на годините 14-дневният план за постигане на това се оказва изключително полезен за много от моите пациенти. Как точно да го приложите в живота си, бихте могли да видите на **Фигура 3.5**. Историята на Лесли, една от многото жени, чийто живот беше буквално преобразен чрез промяна към по-положителни мисли, е документирана в края на тази глава на **Фигура 3.7**.



Всяко зло за добро.

СИЛАТА НА ПОЛОЖИТЕЛНИТЕ ФИЛТРИ

Психичните филтри сами по себе си невинаги са нещо отрицателно. Нашите сетива възприемат повече от един билион бита информация всяка секунда, затова процесът на автоматично филтриране на важните и познати вече неща е нормална част от ежедневието. Чрез филтрите ние можем да сортираме цели планини от незначителни подробности, допускайки само най-важната информация в нашето съзнание.

Всяка секунда през филтъра на нашите вярвания, ценности и очаквания преминават събитията от живота ни, които изграждат нашата реалност. Всеки път, когато вземаме решение, трябва да се промъкваме през тази гама от установени верски убеждения и мисловни асоциации, изградени за един цял живот въз основа на чувства и преживявания. Ако нашият психичен филтър пропуска само отрицателни неща, животът ни наистина ще бъде депресиращ. Обаче ако той е настроен да търси по-положителното, животът придобива по-ведър нюанс. Някои от най-великите библейски примери за реалистично позитивни психични филтри са проявени именно от Бога, Който е експерт по прогнозите какви могат да станат хората, за разлика от това какви са те в момента; и дори още по-голям експерт в изкуството да ги води към по-добър начин на живот.

СИЛАТА НА ПОЛОЖИТЕЛНИТЕ ФИЛТРИ В ДРЕВНОСТТА

Един добър пример от древността за положителен психичен филтър е историята на Йосиф. Неговият живот всъщност започва много добре. Роден в богато семейство, обичан син на любима съпруга, той още от самото начало може да очаква много добри неща. Първият голям удар настъпва, когато красивата му майка Рахил умира. Тогава е едва на четири години.⁸⁷ На седемнадесет е продаден в робство от братята си, които го ненавиждат. Усилената му работа, придружена от Божиите благословения, довежда до

издигането му за главен управител над дома на господаря му. Обаче животът му отново рухва, когато е обвинен лъжливо от жената на господаря си и е хвърлен в затвора, защото е постъпил правилно. От дълбините на тъмницата той се издига отново до висок ранг, като всъщност става управител на затвора. Но дори тогава, след като помага на затворник, който скоро е освободен и притежава някакво влияние над царя, за пореден път е забравен. Този затворник се съгласява да каже добра дума за Йосиф, но после това някак си се изплъзва от паметта му.⁸⁸

Ако някой някога е имал основание да натрупа отрицателни психични филтри, това е Йосиф. Лишен от майка в съвсем ранна възраст, мразен и предаден от братята си, продаден като роб, лъжливо обвинен, хвърлен в затвора – той има всяко основание да потъне в нагласата „горкичкият аз“ – но не го прави. Когато съдбата му накрая се преобръща и братята му, които са го предали, коленичат в краката му, за да си купят хляб, той прощава техните предишни глупави действия.

„Вие наистина намислихте зло против мене – казва им той – но Бог го намисли за добро.“⁸⁹ Още отрано в живота си той решава да гледа през психичния филтър на Божия голям, цялостен план. Кое то му позволява да оценява всяка ситуация в положителна светлина. Както казва апостол Павел: „Всичко съдейства за добро на тези, които обичат Бога“.⁹⁰

ДА ПЕЕШ В ЗАТВОРА

Положителните психични филтри, съчетани с вярата в Божието провидение, са причината Павел и Сила да смят пазачите си, като запазват весело разположение на духа в мрачната, пълна с плъхове тъмница и запяват химни, докато са оковани в стегалки.⁹¹ Именно така пеят мъчениците през вековете, за да повдигнат духа на другите, и дори се усмихват, макар да знаят, че вървят към мъчителна, публична екзекуция. Именно така самият Исус Христос, Който „заради предстоящата Нему радост издържа кръст, като презря срам“, тръгва безмълвно към смъртта Си.⁹²

Тъй като изучава и обича Библията, Христос има библейски мироглед. Той гледа през психичния филтър на Писанието, като често казва „Писано е“.⁹³ Дори когато накрая е обвинен, бит, бичуван и несправедливо осъден, Той може да се помоли за своите преследвачи. Именно Неговият пример на любов при най-жестоки обстоятелства, на благородно и търпеливо страдание придава на историята Му такава сила да променя живота на хората. И всичко това е възможно заради Неговия реалистично положителен психичен филтър – който е в хармония с Библията и Божията воля за Неговия живот.

Вълнуващото във всичко това е, че подобен положителен, здравословен психичен филтър е на разположение на всеки един от нас днес. Макар да са се случили много лоши неща в миналото ни, ние не сме обречени на поражение. Има положителен план за тази вселена и за живота на всекиго от нас. Въпреки че не можете да контролирате всяко обстоятелство в живота си, можете да овладеете вашата реакция спрямо него.

Наистина се случват лоши неща на добри хора, но те биха могли да бъдат понесени по-лесно, когато се разглеждат в правилната перспектива. Ако не сте преценявали обстоятелствата в живота си с помощта на реалистично положителен, уравновесен и здравословен психичен филтър, описан в биографиите от Библията, сега е подходящият момент да опитате. Можете да спечелите много от такава перспектива, а в края на краищата, няма какво да загубите.

МИСЛЕТЕ ЗА ТОВА, КОЕТО Е:



- истинно
- честно
- праведно
- чисто
- любезно
- благодатно
- добродетелно
- похвално

Фигура 3.6

УСПЕШНИ СТРАТЕГИИ

Дори ако психическите ви филтри са се замърсили или запушили, не е задължително да си останат такива. С една силна доза дисциплина и добре обмислен план, петната и прахта могат да бъдат изчистени. Един от най-добрите съвети за ясен поглед върху нещата се съдържа във Филипяни 4:8, където се изброяват подробно осем положителни психични филтри (изложени на **Фигура 3.6**).

Освен това се запитайте дали възприемате цялата картина, дали разглежданата ситуация няма положителна страна и дали не сте прекалено фокусирани върху отрицателното.

Когато откриете в себе си отрицателен „психичен филтър“, заместете нездравословните мисли с балансирани. Наистина всяко зло е за добро. Има „скрити положителни страни“ буквално във всяка ситуация. Ако

търсите достатъчно усилено, ще ги откриете. Обучавайте себе си да разпознавате бързо истинския смисъл на нездравословните мисли – мислене, което води към ниско самочувствие и дори лошо настроение.

Когато мислите балансирано, мозъкът ви ще произвежда невротрансмитери, които ви карат да се чувствате по-добре. Може да не разбирате какво става, но настроението ви ще се подобри. Това е страничен продукт от факта, че разказвате на себе си една по-добра, по-реалистична история. Балансираният миروглед или по-ясното мислене на свой ред успокояват ума и когато това стане, ще можете да се наслаждавате на добрите неща от живота. Да, можете да имате мисловна и емоционална система, която е чиста, здрава и действаща на пълен капацитет дори в най-големите изпитания. Защо не започнете още сега? ○

КАК „14-ДНЕВНОТО ЛЕКАРСТВО“ ПРОМЕНЯ ЕДИН ЖИВОТ

Не знаех, че съм депресирана. Съпругът ми смяташе, че хормоните ми са се побъркали и години наред ме умоляваше да отида на лекар, което и направих без никакъв положителен резултат.

Бях много нещастна в брака си и така изпълнена с гняв, че отрицателните мисли ме изяждаха жива. Те бяха изпълнени със страх и затова постоянно се заяждах със съпруга си. Наистина не харесвах почти никого, но той беше единственият, който пое главната тежест на моя потискан гняв и разочарование. Мислите ми бяха изключително фанатични и се чувствах много самотна.

Един ден съпругът ми чул за триптофана по телевизията и предложи да го опитам. Само след няколко седмици се чувствах значително по-добре. Все още бях ядосана и имах гневни изблици, но не толкова силни. Вземах това лекарство в продължение на три години, но горедолу на всеки 8 месеца спирах да го приемам. Всеки път обявявах: „Излекувана съм! Спирам триптофана!“. Децата ми ме умоляваха: „Мамо, моля те, вземи си отпуск, докато правиш това!“.

Всъщност наистина ми се искаше да си взема отпуск и да се откъсна от всички тях. Имах нужда от много време, без някой да ми играе по нервите (което се случваше лесно). Трупах всичките си чувства вътре в себе си и бях силно объркана.

Съпругът ми все още настояваше, че хормоните ми не са в ред. Купих си книга за хормоните и започнах да да пия лекарства. Това донякъде ми помогна за някои неща, но все още няха истински мир дълбоко в сърцето си.

Започнах да осъзнавам, че съм изгубила контрол над живота си. Години наред имах проблеми със стомаха и постоянно мислех за бягство. Понякога ставаше страшно.

Тогава си купих вашата книга „Изход от депресията“ и прочетох, че добавките с триптофан може да имат странични ефекти. Когато чух това, почти получих панически пристъп! Как бих могла да живея без него? Започнах да опитвам други неща, като светлинна терапия, веганска диета, орехи и ленено семе – но все още не можех да намеря „пътя“.

Тогава научих за вашето 14-дневно упражнение, което включва избягването на всякаква критика. Изглеждаше ми невъзможно, но списъкът ми с решения се беше изчерпал.

Сложих лепящи листчета с „14“ из цялата къща, за да си напомням за

оставащите дни. Една седмица по-късно целите стени бяха покрити с тях. Чувствах се малко обезсърчена. Наистина ли бях толкова ужасна? След около една-две седмици наистина си го изкарах на съпруга си. Той каза, че имам нужда от професионална помощ и че трябва да спра да се самоллекувам. След един-два дни изгря НЕВЕРОЯТНА светлина. Оттогава не съм същата.

Свободна съм. Чувствам се като нов човек. Духовната ми опитност с Бога е по-прекрасна от всякога. Бракът ми е възхитителен, както и моят съпруг. Мисля, че той е нов човек! Но честно казано, не той се е променил, а моето сърце. Децата ми ме обичат повече, а дъщеря ми казва, че с мен е много лесно да се живее. Осъдителните, плашещи, омразни мисли са изчезнали на 98%, а когато чувствам, че напрежението започва да нараства, си казвам: „Това е странна мисъл!“. А после чрез разсъждение или молитва я отхвърлям така бързо, както е дошла.

Това, което ми изглеждаше като екстремна терапия, всъщност не е толкова трудно и си струва всяка минута, която му отделям. Не мога да обясня как се чувствам, това трябва да се преживее. Понижила съм триптофана до едно хапче дневно и съм убедена, че скоро напълно ще го изхвърля.

Последните шест седмици са най-хубавите в живота ми от 20 години насам. За тези години не бях имала и шест последователни добри дни или дори шест последователни часа на спокойни мисли. Казвам това съвсем сериозно. Благодаря на Бога за Неговата сила да лекува и благодаря на вас, д-р Недли, за книгата ви. Благодаря на Бога още за моето търпеливо семейство, което ме обичаше през всичките тези години.

Сега очаквам с нетърпение следващите 20 години брак с прекрасния човек, който ми е подарил Бог, моите красиви деца и скъпоценната църква, на която съм благословена да бъда член. Трябва да приключвам, преди да се разплача от радост. Сърцето ми е преизпълнено с ликуване.

Пожелавам Ви Божиите благословения, д-р Недли! Дано Господ Ви даде сила и мъдрост в живота ви и да продължавате да насочвате хората по пътя към здравето.

Той „ме изведе от гибелната яма, от тинята и калта, и постави на скала краката ми, и утвърди стъпките ми; сложи още в устата ми нова песен, хваление към нашия Бог“ (Псалми 40:2,3).

Бележки

68. Johnson-Laird PN, Wason PC (eds.), *Thinking: Readings in Cognitive Science* (Cambridge: Cambridge University Press, 1977), pp. 421-432.
69. Anderson RC, Spiro RJ, Montague WE (eds.), *Schooling and the Acquisition of Knowledge* (Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum, 1977), p. 112.
70. Cahn SM, Griffel LM. "The Strange Case of John Shmarb: An Aesthetic Puzzle," *Journal of Aesthetics and Art Criticism* 34 (1975): 21-22.
71. Burns DD. *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: HarperCollins, 1999. 34.
72. Suhr J. *The Choosing by Advantages Decisionmaking System*, Quorum Books, 1999. 175.
73. Fleck L, et. al. *Genesis and Development of a Scientific Fact*. University of Chicago Press. 1979.
74. Genesis 3:1-6. *The Holy Bible*. Authorized King James Version.
75. Hebrews 11:7. *The Holy Bible*. Authorized King James Version.
76. Judges 14:3. *The Holy Bible*. Authorized King James Version.
77. John 1:44-46. *The Holy Bible*. Authorized King James Version.
78. Tudor R, *Creativity and Problem Solving at Work*. Ashgate Publishign. 1997. 10-11.
79. Yoder-Wise PS. *Leading and Managing in Nursing*. Mosby. 2002. 330.
80. Guyton AC. *Textbook of Medical Physiology*. Arthur C. Guyton, John E. Hall. 11th ed. Elsevier Saunders. 2006. 758.
81. Friedman RA. "Yet Another Worry for Those Who Believe the Glass is Half-empty." *The New York Times* 9 Jan. 2007.
82. Friedman RA. "Yet Another Worry for Those Who Believe the Glass is Half-empty." *The New York Times* 9 Jan. 2007.
83. Maruta T, et al. "Optimism-pessimism Assessed in the 1960s and Self-reported Health Status 30 Years Later." *Mayo Clinic Proceedings* 77 (2002): 748+.
84. Friedman RA. "Yet Another Worry for Those Who Believe the Glass is Half-empty." *The New York Times* 9 Jan. 2007.
85. Friedman RA. "Yet Another Worry for Those Who Believe the Glass is Half-empty." *The New York Times* 9 Jan. 2007.
86. Robinson-Whelen S. "Distinguishing optimism from pessimism in older adults: Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic?" *Journal of Personality and Social Psychology* 73.6 (1997): 1345+.
87. Genesis 35:16-18. *The Holy Bible*. Authorized King James Version.
88. Genesis 39-40. *The Holy Bible*. Authorized King James Version.
89. Genesis 50:20. *The Holy Bible*. Authorized King James Version.
90. Romans 8:28. *The Holy Bible*. Authorized King James Version.
91. Acts 16:22-25. *The Holy Bible*. Authorized King James Version.
92. Hebrews 12:2. *The Holy Bible*. Authorized King James Version.
93. Luke 4:4,8,10. *The Holy Bible*. Authorized King James Version.