
ЕФЕКТИВНОСТ
Георги
Георгиев

Георги Георгиев

Ефективност

2022

www.lichnaefektivnost.com

Текстът на настоящото издание е под Криейтив Комънс 4.0 CC-BY при следните условия:

Признание - Трябва да посочите подходящо авторство, да предоставите връзка към лицензa и да посочите дали са направени промени. Можете да направите това по всякакъв разумен начин, но не и по начин, който предполага, че лицензодателят одобрява вас или вашето използване.

Без допълнителни ограничения - Не можете да прилагате правни условия или технологични мерки, които законно ограничават другите да правят всичко, което лицензът позволява.

Криейтив Комънс 4.0 условията се простират само върху текста.

Издателски формат: 60x84/16

CC-BY Георги Георгиев - автор (2022)
© Мартин Ташев - илюстрации и дизайн на корицата (2022)
© Нели Войнова- редакция и корекция (2022)
© Artes Linberales 2022

ISBN: 978-619-91795-3-6 (epub)
ISBN: 978-619-91795-4-3 (pdf)

Съдържание

Благодарности 9
Въведение 11
Еволюционна гледна точка 13
Енергийна гледна точка 17
Влияние на средата и ефективност 19

Част I: 22
Стрес, среда и интеракция 22
Глава 1: Взаимодействие със средата или що е стрес 24
Алостатично натоварване и стрес 24
Що е система? 24
Какво знаем или не знаем или що е информация? 25
Регулация и хомеостаза 27
Нарушаване на баланса или защо хомеостазата не ни върши работа 28
Алостазис и алостатично натоварване 30
Как тялото ни отговаря на натоварването 31
Как тялото ни води собствен живот? 33
Неопределеност, заплаха и стресов отговор 34
За ефекта на стреса върху тялото 37
Видове стресори, видове отговори 39
Еволюция и стресов отговор 40
Остър и хроничен отговор на стрес 41
Последиците 42
Сърдечносъдови проблеми и стрес 43
Храносмилане, енергия и хроничен стрес 45
Възстановяване и стрес 47
Имунитет и стрес 49

Глава 2: Субективно преживяване на стреса 51
Различни хора, различен стрес 53
Афективен стил или как една и съща биологична даденост има различни функции 58
Амигдала и автоматично учене 61
Какво означава това за собствената ни ефективност? 64
Фактори, които влияят на субективното преживяване 66

Глава 3: Стимулация и развитие 68

Какво може да ни причини липсата на стимули? *69*
Какво Жан Пиаже има да ни каже за стреса? *71*
Лев Виготски и „зоната на най-близко развитие“ *73*
Заучена безпомощност или как пропускаме ползи *75*
Творчество на собствената ни съдба *78*

Глава 4: Регулиране на отношенията ни със средата 83
Какво знаем за стратегиите за справяне със стреса? *83*
Физическо натоварване и стрес **83**
Близка социална среда **85**
Учене и богата на стимули среда **87**
Доход, социален статус и стресов отговор **89**
Какво значение има това за ефективността? *92*
Устойчивост *93*
Тайната на непостоянното сърце *94*
Кое от всичко това ни върши работа? **100**

Част II:
Управление на собствени ресурси 106
Глава 5: Внимание 106
Как създаваме реалността? *109*
Внимание, памет и претоварване на капацитета *113*
Работна памет и „магически числа“ **114**
Какво се случва, когато претоварим входа? **116**
Внимание или съзнание *118*
Практическо значение на вниманието *119*
Екрани, допаминови закачки и подлъгване на вниманието *123*
Волево и неволево внимание *127*
Поток на съзнанието **129**
Внимание, съзнание и енергия *130*
Вниманието в поток *132*
За какво ни е все пак вниманието? *138*
Внимание и социални отношения *142*

Глава 6: Воля 145
Що е то воля? *152*
Базови волеви умения *154*
Сладки изкушения **155**

Две системи за контрол 158
Ще, Мога и Искам 160
Енергия и изчерпване на Аз-а ***164***
Когато сме „на нула“ 167
Къде се пресичат линиите? ***170***
Колко празен е „резервоарът“? ***172***
Още малко физиология на волята ***175***
Сила или издръжливост? 177
Имам воля, нямам воля 178
Без воля (обобщение) 181
Отново за психичната енергия ***183***
Активен и реактивен режим 185

Глава 7: Ценности 190
Времева перспектива ***190***
Глобалното „село“ и различните „махали“ ***194***
Идентичност 195
Йерархия (властова дистанция) 196
Пол (мъжественост-женственост) 196
Истина с главно И 197
Дългосрочна–краткосрочна ориентация 197
Задоволяване – сдържаност 198
Ценностна система и нейното формиране ***199***
Външни и вътрешни ценности 201
За дилемите и йерархията на ценностите 204
Какво означава да имаме йерархия на ценностите? 206
Йерархия и смисъл 209
Стратегически набор от ресурси 212

Част III:
Метод и систематичност 218
Що е ефективност? 218
Глава 8: Малко теория на познанието 224
Връзка с реалността ***224***
Що е метод? ***226***
Що е личен метод? ***230***

Глава 9: Какво трябва да съдържа личният метод? 233
Алгоритми, цикли и черни кутии ***233***
Метод и психична енергия ***235***

Как да наблюдаваме системата си? 236
Пасивно и активно наблюдение 236
Систематичност на наблюдението 239
Периодичност на наблюдението 243
Цели или накъде отиваме 246
Що е цел? 249
Необходими атрибути на една цел 252
Цели по време 252
Критерий за постигане 252
Измерител 254
Структура на целите 257
Системни цели 260
Мястото на целеполагането в личния метод 262
Внасяне на изменения 264
Какво да записваме? 266
Как да правим промените? 267
И след като забъркахме съставките... 271

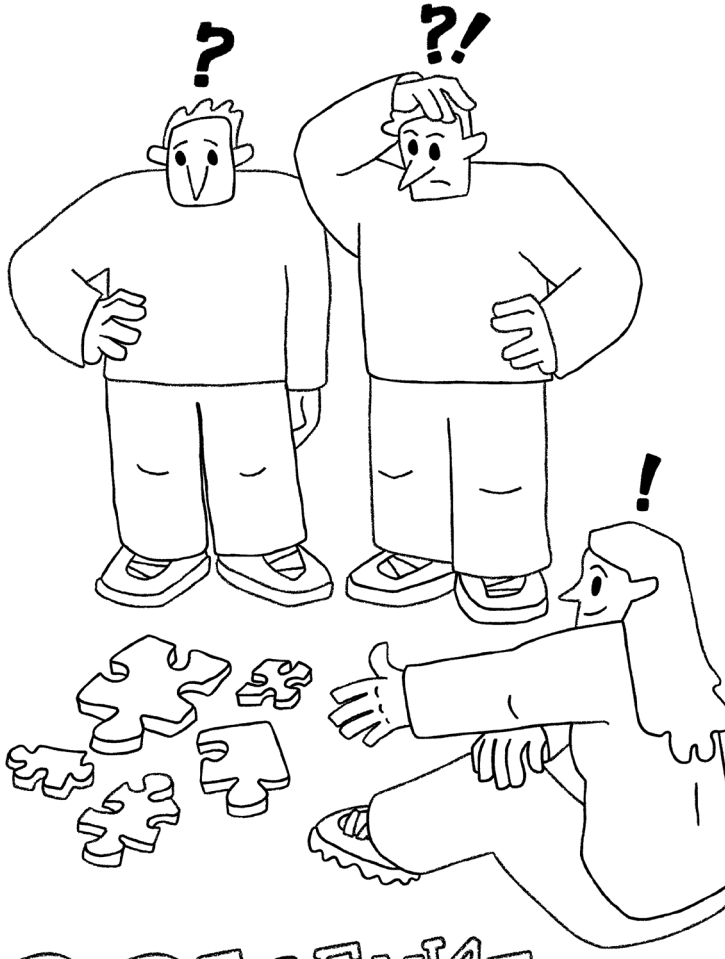
Глава 10: Практическо приложение на метода 274
Първоначален одит на времето 274
Какво ни е необходимо за такъв одит? 275
Как процедираме? 277
Четири основни дейности 279
Грижа за собственото психично и физическо здраве 279
Близък социален кръг и семейството 280
Професионално развитие 281
Социално вписване 282
Събиране на данни 283
Как събираме данни? 284
Колко време събираме данни? 287
Анализ на данните 288
Свободно – заето време 289
Лично-служебно време 291
Отношение между дейностите 292
Анализ на отделна дейност 294
Работа с цели 296
Внасяне на промени 306
Периодичен одит 308
Практическо приложение и свобода 311
Допълнителна литература 315

Благодарности

За цялото съществуване на проекта „Лична ефективност“ (www.lichnaefektivnost.com) много хора помагаха по различни начини. Без всички тях тази книга нямаше да бъде факт, така че имам да благодаря на много хора. Най-напред благодарности на Григор Караиванов и Вики Добринова от екипа на Freedom21, които направиха много за популяризацията на проекта и изнесоха на гърба си организацията на събитията, чиито теми станаха основата на всичко написано тук. Благодарности и на всички хора, които взеха участие в курсовете, и на гърба си изпробваха методиката. На Мартин Алнахас – за самоотверженото му участие във всичките ми експерименти (далеч не винаги успешни) и за вярата му в успеха на проекта. На адвокат Мадлен Маринова за същото, както и за консултациите по юридическите въпроси.

Специални благодарности на Нели Войнова, която се зае да редактира ужасните първи версии на ръкописа и не се отказа, докато не направи всичките (поне седем) редакции. Това, че изобщо написаното може да се чете, е изцяло благодарение на нейната помощ и въпреки моето бездарие. Благодарение на Мартин Ташев книгата придоби по-приятен и хомогенен вид. Негова е заслугата за корицата и илюстрациите. Не по-малки заслуги има и доц. д-р Георги Проданов за цялата медицинска и физиологична терминология, а също така и за безрезервната му подкрепа и вяра в успеха на книгата. И накрая, но не по важност, искам да благодаря и на Катя Панченкова, без чиито грижи и вяра в мен тази книга просто нямаше да се случи.

Благодаря!



ВЪВЕДЕНИЕ

Въведение

За съжаление темата за ефективността често подлежи на много изкривявания. За много хора, които се интересуват от тези въпроси, ефективността се приравнява с управление на времето или с прилагането на този или онзи трик за по-бързо извършване на нещо. Ако очаквате да намерите в тази книга нещо такова, то можете още сега да я затворите и да си спестите времето и усилията. Няма да говорим за управление на времето, въпреки че ще използваме и календар, няма да ви убеждавам колко е добра някоя техника за по-бързо правене на нещо, а точно напротив, ще ви покажа как сами да проверите и да разберете дали това отговаря на истината или не. Като цяло тук няма да говорим за почти нищо от това, което мнозина съвременни хора разбират под ефективност, но пък ще коментираме това как средата, която обитаваме, пречи или подпомага ефективността ни, както и това какво можем да направим, за да смекчим или подобрим нейното влияние. Ще разгледаме необходимите условия, които трябва да имаме, за да можем изобщо да бъдем ефективни в каквото и да било. Ще погледнем и към двете страни на тези условия – тези от външната среда и тези, които ние самите носим като ресурси и на това ще са посветени първите две части на книгата. Голяма част от факторите, за които ще говорим в тези части, са невъзможни за заобикаляне и тяхното влияние е неизбежно. Да обясним що е ефективност, без да отчитаме тези фактори, е смешно и несериозно. Поради това и ще им отделим подобаващо внимание и в първата част ще говорим за може би най-фундаменталния фактор изобщо в човешкото развитие, а именно алостатичното натоварване и неговия частен случай, който обикновено наричаме стрес. Във втората ще поговорим за това с какво ние самите разполагаме, за да

се противопоставим на част от неговото вредно влияние, за това как работи и може да бъде подобрена волята ни, на какви принципи се подчинява вниманието ни, а също защо е важно да търсим смисъла и нещата, които считаме за добро, когато поставяме целите си.

След като се запознаем с обстановката на бойното поле, наречено ефективно функциониране, чак тогава ще пристъпим към въпроса какво можем да направим. Ще се опитам да извадя на бял свят колкото се може повече влияещи фактори и да дам една възможна отправна точка за справянето с тях. Третата част ще бъде посветена именно на това и там ще говорим за нуждата от личен метод за справяне с този труден баланс между влиянието на средата и личните ни умения. Именно в това балансиране на ресурси срещу натоварване и неговото добро управление се заключава и ефективността на всеки един от нас.

Преди обаче да започнем да разглеждаме такъв комплексен въпрос, какъвто е този за ефективността, ще ни трябват някои общи положения. С тях ще се заемем още сега, но преди това ще направя малка вметка. Навсякъде в книгата, но най-вече в първата част, ще срещнете научна терминология. Опитал съм се максимално просто да опиша процеси, които по сложност далеч превишават както моите, така и на редовия читател способности за разбиране. Нека това не ви плаши. А ако ви заинтересува някоя от темите, то накрая, в посочената литература, ще намерите препратки към книги, научни публикации и други материали, които да ви помогнат да се задълбочите по-сериозно и да обогатите знанията си. Всяко нещо с времето си обаче. А сега нека да започнем с основните положения, които трябва да разясним, преди да започнем.

Еволюционна гледна точка

В основата на еволюционната теория стоят няколко важни концепции. Две от тях са идеята за естествен отбор и идеята за адаптацията на организмите към средата. Естественият отбор е процесът, при който в популацията на вида остават само измененията, които го правят с по-големи шансове за оцеляване. Тези изменения не са единствените, които се предават по наследство, но с времето и смяната на поколенията те се придобиват от все по-голям процент от популацията, което увеличава шансовете им за възпроизводство. Трябва да отбележим, че това е един доста бавен процес.

Способността на индивида да се приспособява към условията на средата от своя страна се нарича адаптация. Адаптирането става по два основни начина: чрез морфологични изменения на структурите и чрез промяна на поведението на индивидите, които ги носят. Както вече знаем, морфологичните изменения, като нов крайник или нова мозъчна структура, отнемат много поколения, за да се случат, а поведението е нещо, което се случва на момента. Морфологичните преобразувания и конкретното поведение са два коренно различни феномена, които са призвани да са взаимно свързани. За това каква точно е връзката между тези изменения проф. Данко Николич предлага едно доста елегантно обяснение, което се нарича Теория за practopoiesis. Тази теория, както и името ѝ предполага[1], се опитва да обясни как се случва така, че живите организми са способни на разумно поведение и това, което наричаме „психика“, „съзнание“ или „разум“[2].

[1] От старогръцки πραξις (praxis) – действие, дейност; и ποίησις (poiesis) – създаване. Или иначе казано „за произхода на действията“.

[2] На английски използваният термин е „mind“, което няма абсолютно точен превод на български. Смисълът на теорията, обаче е около интелекта и способността за разумен живот.

Живите същества са вид адаптивна система и като такива за тях е характерно това, че приспособяването им към средата става чрез непрекъсната обратна връзка от нея. Тези взаимодействия със средата се превръщат в механизми за адаптация на организма. Някои от механизмите се случват бавно и носят на индивида по-обща информация. Пример за такъв механизъм е еволюцията и геномът, който всеки от нас носи като резултат от огромни епохи от време, през които предшествениците ни са се адаптирали. Изразяването на този генетичен материал обаче не е напълно, а частично. Не всички геномни алели се превръщат в протеини и по този начин не цялата информация, която ние носим „в запас“, достига до проявяване в материя. Това селективно или понякога епигенетично, избирателно изразяване на „наученото“ от поколенията преди нас, е доста по-бърз механизъм. Той се случва в рамките на развитието на индивида.

Освен че е по-бърз, този механизъм е и от друг порядък. Той използва вече натрупаната информация от предшестващия го по-бавен механизъм на еволюцията и селективно използва нужното. След това имаме и още по-бърз механизъм, този на ученето и трупането на индивидуален опит. Така както в процеса на еволюция чрез обратната връзка със средата се е трупала информация в генома, така и ние като индивиди използваме същата тази обратна връзка, за да учим. По същия начин нашият мозък ни адаптира, като използва опитите и грешките ни и запаметява резултата.

Още по-бърз механизъм, и също така от следващ порядък, е този на мисленето. Чрез способността си да мислим използваме познанието, натрупано от предходния механизъм (опита), комбинираме го в мисловни конструкции. Това ни позволява да избягваме грешките, като мислено проследяваме развитието на вариантите, преди да са се случили в действителност. И най-накрая имаме още по-бърз механизъм на незабавната

реакция на нервната ни система, който действа в рамките на секунди и милисекунди. Той използва цялото това обобщено и конкретизирано познание от предходните механизми и според това какво се случва в средата около нас, генерира нервните импулси към тялото. Така чрез този последен, най-бърз механизъм се задвижват мускулите ни и се случва поведението ни.

Practopoiesis е теория за йерархията на тези механизми за адаптация и за тяхното времево разпределение. Ние, разбира се, почти нищо не можем да направим за това, което носим като наследственост. Същото, с някои изключения, е вярно и за това как тази наследствена информация от генома се проявява. Но пък това какво и как учим често е в наши ръце, както и контролът на собственото ни поведение. Това ни изправя и пред друг един проблем, който тази теория се опитва да реши, и който е повече свързан с изкуствения интелект, но касае и нашата тема.

За разлика от повечето животни, както и от машините, които създаваме, ние хората имаме качество, което ни отличава. Ние можем да имаме познание за механизмите, по които придобиваме познание. По-просто казано, можем да се учим как да учим. Това ни позволява да развиваме собствени механизми за придобиване на информация от обратната връзка със средата и съответно да изградим собствени, уникални механизми за адаптация към нея. Изкуственият интелект, който се опитваме да създадем, няма това свойство. Това ни прави адаптивна система от друг порядък, която трудно може да бъде изучавана по аналогия с други подобни. И все пак ние сме такива, каквито сме, и ще ни се наложи да се справяме с това, което имаме. Затова и в първата част ще покажем как се случва ученето, понякога дори без нашето лично участие, а в третата част ще говорим за това как да тестваме собствените си механизми за адаптиране и как да учим по-систематично.

Друга важна идея, около която гравитира нашето разбиране за еволюция, е усвояването на ресурси. Всеки вид, всяка популация и всеки индивид от тази популация има нужда от ресурси от средата, за да оцелява, но малко от тях са в готов за употреба вид. Като изключим въздуха, който дишаме „наготово", всичко останало има нужда от някакъв вид преработка, за да можем да го използваме. Това се отнася както за храната и водата, така и за по-абстрактни неща като използването на обществени услуги и инфраструктура, комуникация с останалите хора и всичко, което помага за адаптирането ни. За да можем да усвояваме тези ресурси, ни е необходимо известно познание по съответната тема. Тези от нас, които имат по-добри механизми за трупане на това познание, могат да изградят по-ефективни начини за усвояване на ресурсите от тази среда. Това от своя страна ги прави по-добре адаптирани към нея и им осигурява повече енергия.

Това, което средата около нас ни дава, може съществено да се различава според географското ни местообитание, социалния ни статус, физическото и психическото ни здраве и редица други фактори, но ресурсите, с които разполагаме, не са само външни. Всеки от нас има тяло и психика, но което е по-важно, всички ние, хората, имаме способности да се учим и, както вече казахме, сме адаптивни системи от друг порядък и можем да се учим как да учим. Ученето става именно чрез тези наши лични ресурси, затова е особено важно как ги използваме. Дори и най-богатата среда не може да ни предостави много, ако не можем да се научим да го използваме. Дадености, които имаме, като вниманието, когнитивните ни способности като цяло и волевите ни процеси, са от особена важност и предшестват способността ни за адаптация. За тях ще говорим отделно, а тук ще уточним, че не можем да разбираме тяхното функциониране, без да имаме най-общо разбиране как става обмена на енергия в тялото ни.

Енергийна гледна точка

В съвременния език използваме думата „енергия“ като метафора за вид свършена работа. Не виждаме преките причинители на извършеното действие, но виждаме работата, свършена от тези сили, и метафорично наричаме това проявление на „енергия“. Само за примера, ние не виждаме електричеството, но можем да видим работата, която електрическата енергия извършва. Електрическата крушка свети, компютърът работи и пр. последствия от силите, които предизвикват преноса на електрически потенциал по проводници.

Когато си говорим за ресурси, не бива да забравяме, че една от основните причини за тяхното асимилиране от средата е превръщането им в енергия. Не можем да видим тази енергия, но можем да усетим ефектите от работата на нашия организъм. Въздухът, храната и водата от средата се използват от телата ни за дишане, кръвообращение и т.н., все неща, необходими за нашето оцеляване, и неща, които не могат да се случат без енергиен обмен. Същото важи и за по-сложните механизми за адаптация като ученето, мозъчната дейност и поведението, които са немислими без енергия.

Способността ни да се учим как да учим или как да усвояваме по-добре средата си, можем условно да наречем метакогниция или метапознание. Именно тази ни способност да имаме поглед „отгоре“ или „отстрани“ на това как се справяме със средата ни позволява в определена степен да променяме тези си метакогнитивни схеми. Ако забележим, че дадено поведение не ни адаптира, имаме възможността да го променим. Повече за това ще кажем накрая, когато говорим за методите. Част от тези метакогнитивни схеми са придобити несъзнавано или са направо наследени от средата и хората, които са се грижили

за нас като деца. Това, че носим подобен вид схема, не я прави автоматично ефективен начин за усвояване на ресурси. Когато говорим за амигдалата и автоматичната емоционална памет, това ще стане много ясно, особено когато видим проявата му в тревожните разстройства и депресията. В случая със стреса, на който ще посветим цялата първа част, също ясно се вижда как вроденият, наследен от еволюцията механизъм, е всичко друго, но не и енергийно ефективен при съвременния начин на живот и това го прави маладаптивен, т.е. не допринася за нашето развитие, а точно обратното.

От друга страна, волевият процес или способността ни за контролирано поведение в съответствие със съзнателните ни намерения, също е много енергоемък процес. Префронталните дялове на мозъка, които го контролират, са способни да изразходят огромно количество глюкоза за единица време, когато се наложи, но пък волята е нещо, което ни помага да променяме собственото си поведение в желана от нас посока и това ни прави по-адаптирани към средата, която обитаваме. Иначе казано, има биологичен смисъл в този разход на енергия, за разлика от случая със стреса, когато той не винаги е обоснован.

Ако трябва да обобщим, това как придобиваме и изразходваме енергия има значение за това какъв живот водим. По-ефективното усвояване на енергия от средата ни дава повече възможности. По-оптимизираният разход на енергия прави същото, макар и не толкова пряко. Затова и много важно става да можем да изнамерим това, което ни дава повече енергия и да оптимизираме онова, което я изразходва. На въпроса в какво точно се изразява нашата енергия и това в какво я влагаме ще посветим втората част на книгата.

Влияние на средата и ефективност

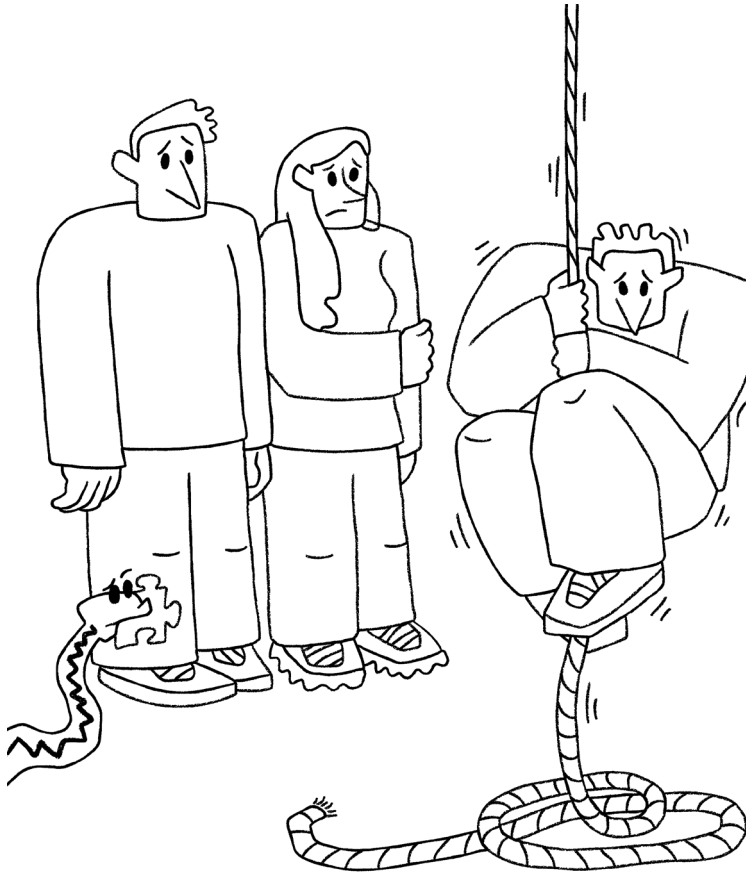
Често средата е такава, каквато е, и трудно подлежи на промяна, което безспорно оказва влияние върху това колко добре постигаме целите и намеренията си. С други думи, това колко сме ефективни силно зависи от това как околните фактори ни влияят. Можем безопасно да приемем, че това влияние обикновено е в две посоки. В някои случай средата подпомага нашата ефективност, а в други усърдно ѝ пречи. В общи линии, първият случай рядко ни интересува, тъй като обикновено това не създава проблеми. Когато средата подпомага развитието ни, ние обикновено се радваме на тази помощ без много да се замисляме. Вторият случай обаче, когато средата пречи на постигането на целите ни, обикновено е съпроводен с проблеми. Затова е необходимо детайлно да познаваме това въздействие, да знаем какво може да ни причини, както и кои са начините, които могат да ни помогнат да го смекчим. Това ще бъде основна тема на първата част на книгата.

Всичко това е необходимо поради една проста причина. На практика ефективността ни и негативните въздействия от средата са в обратна зависимост. Когато натоварването от средата се увеличи, това почти сигурно означава снижаване на ефективността ни и трудно постигане на целите ни, като това вредно въздействие има два аспекта. Единият е въпросът за енергийния разход, за който говорихме малко по-горе. Ние сме ограничени организми и разполагаме с крайно количество енергия. Колкото по-голяма част от енергията, която имаме, се изразходва от стресори и справянето с тях, толкова по-малко ще имаме за постигане на целите си. Другият аспект е въпросът за посоката на тази енергия или в какво я изразходваме. Ако около нас непрекъснато се случват неща, които искат задължително нашето внимание насочено към тях, то няма как през същото

това време то да е насочено и в постигане на целите ни.

Да речем, че днес имам за цел да отида на Х на брой места като част от работата ми, но същевременно на път за работа автомобилът ми започва да прави проблеми. Майсторът не си вдига телефона и се налага да отида на място. Оказва се, че не може да реагира веднага и трябва да почакам. След това той установява, че това не е по неговата специалност и ме препраща към друг майстор. В крайна сметка след много обикаляне губя половин ден и половината от работата ми остава несвършена, а целта ми непостигната. В същото време, ако майсторът можеше да ми предложи заместващ автомобил и можех просто да оставя колата при него и да взема другата, то вероятно положението щеше да е различно. Но в този регион майсторите не предлагат такива услуги и се оказва, че това е фактор от средата, който не може да се заобиколи, поради което половината от времето, вниманието и цялата ми енергия са били ангажирани с неща, които не допринасят за постигане на целите ми.

Предполагам, че всеки от вас може да се сети за ситуации, които изискват незабавни действия за нещо, без това да помага на целите им. Важно е да разбираме механизмите на тази взаимна връзка между среда и ефективност, ако искаме да я променим в желаната от нас посока. Затова ще са ни необходими внимателно наблюдение на процесите и възможност за анализ на това, което се случва. Именно решаването на тези проблеми ще се опитаме да разгледаме в третата част на книгата. А сега, след като вече имаме изходните точки, нека започнем.



ЧАСТ 1 *Стрес, среда и интеракция*

Част I:
Стрес, среда и интеракция

Всички обитаваме някаква среда. Това, което ни заобикаля, има изключително голямо значение за нас. Дали ще е шумно и мръсно и непрекъснато ще сме натоварени с всякакви дразнители, или пък обстановката ще е спокойна и отпускаща, може да повлияе сериозно на това как се справяме. Богатите на ресурси и добре уредени райони дават повече възможности от бедните, които имат проблеми с управлението. Контактите в социална среда с повече и разнообразни познанства откриват повече възможности за развитие в различни социални сфери. Удобното легло помага за по-добър сън и по-лесно и безпроблемно решаване на задачите на предстоящия ден. Добрата храна допринася за по-добро здраве, което е важно за работоспособността ни. Накратко казано, това, което ни заобикаля, може да има решаващо значение за това какво сме постигнали, за професионалното ни развитие, изобщо за това какъв живот водим. Средата е важна!

Колкото и да е важна, ние за щастие не сме просто неин резултат. Участваме активно в живота си и постоянно избираме – къде да живеем, каква работа да работим, какви социални контакти да поддържаме, в какви дейности да участваме и в какви не. И все пак, не винаги можем да избегнем влиянието на заобикалящата ни среда, като то понякога може да има толкова сериозни размери, че да си зададем въпроса: „Ние всъщност наистина ли сме господари на живота си?“. Рано или късно всеки се сблъсква с подобна ситуация и тогава някои от нас се справят и продължават, а други започват да изпитват непреодолими трудности. Често едни и същи обстоятелства предизвикват различни реакции и в крайна сметка различен изход от ситуацията при различните индивиди.

Защо някои хора без проблеми усвояват достъпните ресурси на заобикалящата ги среда, а други не? Защо дори любител велосипедист може да измине стотици километри на ден, а повечето от нас биха преживели сериозен физически стрес дори и на една трета от разстоянието? Защо опитният катерач няма проблеми с падането, а за повечето хора неконтролираният летеж надолу означава солидна доза адреналин и психично състояние не съвсем в рамките на способността ни за контрол? Защо опитният мениджър може да понесе много часове, а понякога и много дни и месеци на непрекъснато високо напрежение без да влоши самоконтрола и производителността си, а в същото време не толкова опитният изпълнител на значително по-прости задачи се срива от физическото и психическо натоварване? Опитните бойци с лекота понасят и отблъскват понякога смъртоносно заточени парчета метал и удари на милиметри от тялото си, докато обикновеният човек често се страхува дори да опита такова взаимодействие.

Отговорът на всички тези въпроси е само един: тези хора взаимодействат по различен начин с материалната и нематериалната среда около тях и качествата на това взаимодействие водят до различен резултат. Да се каже, че тези хора взаимодействат по различен начин със средата е лесно, но да се обясни този процес невинаги е проста задача. Затова, преди да сме започнали, нека да разясним някои основни понятия.

Глава 1: Взаимодействие със средата или що е стрес

Алостатично натоварване и стрес

Що е система?

След края на Втората световна война и като резултат от работата на много учени преди това се появява цяла нова научна област. Математикът Норман Винър дефинира съвременното значение на думата кибернетика. Макар в наши дни кибернетиката да е свързана основно с компютърните науки и в началото да се използва предимно от физици и математици, това е наука за системите, тяхното поведение, регулиране и саморегулиране, а също и за управлението на процесите в тях чрез обмен на информация.

Теория на системите формално е отделна научна област, но приносът на Винър и най-вече на Уилиям Рос Ашби правят съвременното разбиране за система да е до голяма степен кибернетично. Ние обаче ще оставим малко настрана кибернетиката и физиката и ще разгледаме класическото разбиране за система. Без да влизаме в подробности, почти всички обекти от средата могат да бъдат разгледани като вид система, която да ги представи като едно цяло. Това позволява изучаването на поведението им и отношенията между различните части на системата. Кубчето на Ерньо Рубик е механична играчка, която може да се разглежда като система от подвижни елементи. Ято комари, което се размножава по брегове на язовира, също може да бъде представено като такава. Мозъкът е сложно организирана и фино регулирана система. Жилището ни е система и обменът на топлина през

стените и прозорците определя поведението на температурата вътре.

Можем да изброяваме още много и да представим като система най-различни неща, включително и абстрактни понятия като език, изкуствен интелект или пък математическа матрица. Нашето взаимодействие със заобикалящата ни среда не прави изключение и може да се разглежда като система и като такава тя има определени свойства и характерно поведение.

Какво знаем или не знаем или що е информация?

Поведението на всички системи се характеризира с известна предвидимост. Когато натиснем ключа за осветлението, лампата светва и ако нещо не се е повредило, светването е напълно очаквано и предвидимо. Когато завъртим едната страна на куба на Рубик, съвсем точно можем да определим къде ще отиде квадратчето с дадения цвят. Какво знаем обаче за споменатото вече ято комари на брега на язовира? В даден момент от времето една част от тях летят във въздуха, друга са на повърхността на водата, заети с яйцата, трети са на лов за прясна кръв. Сигурно можем да преброим колко от тях са в тези три състояния, но в следващия момент това вече няма да отговаря на действителността. Т.е. ситуацията с комарите далеч не е толкова предвидима.

Терморегулаторът на бойлера в банята, който ни помага да се наслаждаваме на топлия душ след тренировка, е система, при която всички изходи са ясни. Ако температурата на водата спадне под зададените градуси, терморегулаторът включва нагревателя. Когато температурата се покачи, спира загряването. Това е система, в която имаме абсолютна определеност: водата изстива – започеа загряване, затопля се – изключва. Няма изненади. Т.е. системата е напълно определена – изменението на входа ѝ (температурата на водата) води до точно определено

изменение на изхода (включен или изключен нагревател). Това се нарича напълно дефинирана система или машина. В такава система знаем какво ще се случи и неопределеността на системата се свежда до няколко (в случая две) състояния, които са познати и можем с голяма точност да определим поведението ѝ след като състоянието на входа се промени.

В същото време, ако решим да хвърлим обикновен шестостенен зар, не знаем с точност какво ще се падне. Ако някой не е модифицирал зара, за да се падат определени цифри, можем да кажем, че вероятността да се падне едно от числата е еднаква за всички и тя е 1:6. Аналогично, ако хвърлим монета, имаме равен шанс да се падне някоя от двете ѝ страни. И в двата случая не знаем с точност какво ще стане преди да хвърлим и състоянието на нашата система да се измени.

В двата наши примера, с термостата и зара, имаме две съвсем различни нива на неопределеност на системата. Докато в първия случай знаем с точност, във втория предполагаме с някаква степен на вероятност. А ако става дума не за зар, а за споменатото ято комари до язовира, в който сме отишли за риба, то степента на неопределеност на системата се покачва значително. Тази неопределеност или непредвидимост обикновено се нарича ентропия[3]. Противоположният случай на това, което нарекохме машина (бойлерът и неговия термостат), е система, в която има само ентропия. Ситуацията, в която ентропията овладява цялата система и цари пълна неопределеност, обикновено наричаме хаос. В същото време, след като състоянието на системата ни се е променило (зарът или монетата са хвърлени, термостатът е включил, комарите са се преместили...), ние вече знаем, че нещо се е случило. Иначе казано, неопределеността, ентропията или хаосът в системата е намалял, защото вече знаем нещо за нейното поведение.

[3] Макар да има чисто математически ограничения върху това що е ентропия в една система, за системите, за които става въпрос в книгата, двете понятия обикновено са взаимозаменяеми.

В класическата теория за системите онова изменение на състоянието на системата, което намалява ентропията в нея наполовина, се нарича един бит информация. Следователно информацията зависи от броя на вероятните изходи или последици и е в обратна зависимост с ентропията. Просто казано, когато информацията в системата се увеличава, ентропията, неопределеността или хаотичността намаляват и обратно. В случая с монетата ентропията намалява точно наполовина, защото вероятните състояния са само две (ези или тура), т.е. имаме един бит информация. Ако имаме осем възможни състояния, то имаме три бита информация (2 на степен трета). Колкото повече са състоянията, толкова по-сложно става изчисляването им и съответните математически действия. Без да утежняваме положението с изчисления, за големите системи можем да кажем, че най-често те не са напълно дефинирани и в тях винаги има съотношение на ентропия (хаос) и информация (знания). Това съотношение е в обратна зависимост – увеличаването на информацията в системата намалява ентропията.

Същото важи и за нашата система на взаимодействие със средата. Важното уточнение тук е, че взаимодействията ни са непрекъснат процес и са неизброимо много. Дори и теоретично да е възможно да ги изчислим, това едва ли има някакво практическо значение. Изменението на съотношението ентропия–информация има много голямо значение за това как ние като живи същества поддържаме равновесие със средата си, а също и в каква степен го управляваме или пък позволяваме на неизвестните в системата да определят нейното поведение. Иначе казано, ние ли движим взаимодействието си със средата, или средата го движи вместо нас?

Регулация и хомеостаза

Когато разглеждаме точно определени системи, като

нашия бойлер, който споменахме малко по-горе, нещата са сравнително прости. Изстиналата вода във водосъдържателя става причина за включване на нагревателя и обратно – прекалено горещата вода го изключва. Целта на системата е да поддържа баланс, определени граници на равновесие, което да възстановява, когато то се наруши. Процесът на поддържане на това равновесие се нарича хомеостаза.

Това е процес на основно, базово регулиране на една система и се среща доста често. Обикновено в биологията се говори за хомеостаза при поддържането на равновесието на живите системи. Пример за това е поддържането на телесната температура в определени граници от човешкия организъм. Поддържането на водния баланс, на киселинността, на количеството минерали и много други телесни процеси са също такива примери. Идеята е много проста – нещо трябва да стои в конкретни рамки, за да функционира добре, съответно има механизъм, който го регулира.

Нарушаване на баланса или защо хомеостазата не ни върши работа

Ако ние бяхме статични, предварително напълно определени системи, каквато е нашият бойлер, то тогава регулацията на всички наши процеси щеше да е много проста и балансът ни непоклатим. Ние обаче не сме! В нито един момент от живота си никое човешко същество не е изолирано от заобикалящата го среда. Ние непрекъснато взаимодействаме с нея под някаква форма. За оцеляването ни са необходими храна, въздух и вода, които идват от средата. Придвижването ни в пространството става чрез непрекъснато регулиране на процеса от зрението и останалите ни сетива. Развитието на психичните ни процеси е възможно само и единствено при взаимодействие с други човешки същества и средата около нас. Изграждането на

възприятията ни за зрение, слух и усещане става чрез обработка на информацията, която постъпва през сетивата – т.е. от средата.

Нека за момент пак се върнем към нашия бойлер и неговия терморегулатор. Предполагам вече достатъчно ви е омръзнал и обещавам повече да не го споменавам, но за последно да се занимаем с него. Какво ще стане, ако изведнъж обитателите на жилището се увеличат многократно и потреблението на топла вода нарасне в пъти? Водата никога няма да достига и на практика нагревателят ще е включен през повечето време. Реално нашата система няма да е в балансирано състояние, хомеостазата ѝ ще бъде нарушена и ще „зацикли“ или блокира в едното си крайно положение, в случая постоянно включен нагревател. Тъй като това е сравнително проста машина, която няма поведение, различно от предварително зададеното ѝ, това изваждане от баланс ще я направи неизползваема.

Част от вас сигурно вече прозират накъде отиват разсъжденията ни и с право биха задали някои въпроси. Нали хомеостазата е характерна за поддържане на живота в биологичните системи, каквато е тялото ни например. След като е толкова лесно да бъде извадена от баланс една хомеостатична система, как така ние сме живи? След като средата непрекъснато се изменя и понякога това изменение сериозно превишава обичайните граници, как една толкова проста система, каквато е хомеостатът, може да ни поддържа в равновесие? Нали учебниците по биология ни учат, че хомеостазата е непрекъснат процес и основа на поддържането на живота. Как?

Най-напред, учебниците по биология не ни лъжат – наистина много системи в организма функционират в хомеостатично равновесие. В кръвта ни се поддържат определен брой кръвни клетки, кислород, глюкоза именно по този начин. Когато обаче става дума за цял организъм, който непрекъснато

взаимодействия с околната среда, то тогава диапазонът на този хомеостат би трябвало да е прекалено голям (което не е така) и да може да изменя трайно поведението си спрямо трайните изменения на средата. Нашият организъм, както и този на много животни, го прави доста успешно. Това обаче вече е нещо повече от хомеостаза. Това е процес на адаптация към средата. Процес, при който изваждането от баланс на нашата система води до приспособяване и изменение на нашия отговор към окръжаващата ни среда.

Алостазис и алостатично натоварване

Представете си за момент, че се намирате на приятно, сенчесто място. Излегнали сте се удобно и усещате как тялото ви блажено се е отпуснало. Пред вас има красива гледка, наоколо любими хора, обстановката е спокойна и приятна. Това е състояние на духа и най-вече на тялото, което не изисква особено усилие и не предполага непременно извършването на нещо. Почивка! В известен смисъл можем да кажем, че се намирате в пълен баланс и всичките ви системи за регулация работят спокойно и успешно. Всичко наоколо е добре познато и ако нещо се случва, то е в рамките на очакваното. Можем да кажем, че не настъпват много изменения в това, което ни заобикаля и новите неща в ситуацията не са много. Иначе казано, в нашата система на взаимодействие със средата няма много новост, следователно неопределеността, ентропията (хаосът) са в баланс с информацията и на такова състояние тялото ни отговаря с определени процеси.

А сега си представете, че във вашата идилична картина на безметежна почивка рязко влети един мотоциклетист. Да, да, точно така! По минаващия в близост път той загубва управление над мотора и поради несъобразената скорост, с която шофира, излита от завоя и се насочва право към вас.

Очевидно запазването на блаженото състояние на покой и балансирани хомеостатични регулации не е най-добрата стратегия за оцеляване. Необходима е спешна реакция и тялото в рамките на секунди се подготвя за нея. Какво точно се случва в тялото ще видим малко по-късно. Засега това, което знаем е, че рязко нарушаваме баланса и реагираме на спешна ситуация, като това си има определена цена. Тялото ни плаща тази цена в името на дългосрочното ни оцеляване и адаптиране. Само така можем да избегнем опасността и да възстановим баланса във взаимодействието ни със средата.

Поддържането на динамичния баланс чрез нашето собствено изменение и адаптиране се нарича алостазис. Мотоциклетистът в нашата ситуация е вид стресор от средата, който нарушава баланса. Той е факторът, който предизвиква тялото ни да плати цената на собственото си износване тук и сега, като рязко се активира и се премести в името на по-нататъшното си оцеляване. Такава ситуация, при която алостатичният ни баланс е нарушен и спешно се налагат действия за възстановяването му, се нарича алостатичен товар или алостатично натоварване. Макар под алостатично натоварване да се имат предвид повече хроничните стресори, мисля, че принципът става ясен. Настъпва събитие, което ни изважда от баланс и са необходими действия за неговото възстановяване.

Как тялото ни отговаря на натоварването

Когато в края на 90-те години на миналия век Брус МакЮън дефинира понятието алостаза, важна част се отделя на начина, по който ние обработваме новостта. Когато се случи нещо ново, това ново и неизвестно повишава ентропията във взаимодействието ни със средата и това повишаване става за сметка на информацията. Иначе казано, внася доза хаос между нас и средата. За да компенсираме намаляването на

информацията, сме еволюирали с мозък, чиято задача е да предвижда ситуацията. Мозъкът е своего рода машина на времето, която съумява успешно да предвиди (следователно да създаде нова информация) какво ще се случи в непосредственото бъдеще и да изпрати необходимите сигнали към тялото, които да го подготвят за приближаващите събития.

Това на пръв поглед може да изглежда много странно, ако човек не е запознат с начина на функциониране на нервната система. По-голямата част от тези процеси на предвиждане са под прага на съзнанието и се случват като автоматизирани процедури, за които ние изобщо не разбираме, че съществуват. Една част от тези автоматизирани процедури получаваме като някакъв вид наследственост, докато друга част усвояваме след раждането си. В същото време, предвижданията, които мозъкът прави, не се простират много далеч напред във времето. Можем да предвидим къде ще попадне ръката ни, ако я изпънем, да преценим къде ще падне топката след няколко милисекунди, но само толкова. Другите, по-отдалечените във времето предвиждания, са плод на бавни, съзнателни мисловни процеси и имат малко по-косвена роля[4].

И така, в понякога странните отношения на тази още по-странна двойка, съставена от капризно тяло и авторитарен мозък, се виждат някои закономерности. Най-основното в тези отношения е, че мозъкът изпълнява ролята на върховен главнокомандващ. Както след малко ще разберем, измененията в телесните процеси в повечето случаи са под прекия контрол на нервната система. Обратното е по-често изключение и ролята на тялото е по-скоро да снабдява мозъка с информацията,

[4] Говорейки за адаптация, тук имам предвид автоматизираните отговори на тялото на стресорите от средата. Иначе, съзнателните мисловни процеси са нещо важно и също имат роля в адаптацията. Дейвид Игълман, като популяризатор на съвременната невронаука, в книгите си много добре описва как функционира мозъкът. В тях читателят може да се запознае с някои основни начини на работа на мозъка, без да се претоварва с научна терминология.

която му е необходима, за да регулира процесите. В същото време, за да работи безпроблемно една такава система, тя до голяма степен разчита на вродени, отработени от еволюцията механизми. Това, разбира се, е твърде опростен поглед върху нещата и за да разберем повече, ще надникнем в това как тялото се саморегулира.

Как тялото ни води собствен живот?

Ако се върнем за малко на въпроса за нашето взаимодействие със средата и се замислим по-внимателно, ще видим, че далеч не всичко има нужда от съзнателното ни внимание. Някои неща са пределно ясни. За да живеем и оцеляваме, трябва да дишаме, да се храним, сърцето ни да изтласква кръв, да се размножаваме. Всичко това се регулира автоматично от нашата автономна (понякога наричана вегетативна) нервна система. В храносмилателната ни система например има неврони, достатъчни за мозъка на малък бозайник. В нея се случват изключително много процеси със завидна прецизност и процесите в стомаха, червата и всичко в коремната област работят самостоятелно и успешно без нашата намеса. Още повече, че когато се опитаме съзнателно да се намесим, обикновено резултатите са в най-добрия случай незадоволителни.

Когато става дума за взаимодействие със средата, еволюцията е адаптирала телесния ни отговор само в две основни направления – активиране на организма и подготовката му за действие или привеждането му в покой. Именно за управлението на тези две често взаимоизключващи се състояния служат двете части на автономната нервна система: симпатиковия и парасимпатиковия дял. Първият отговаря за процесите на активиране на организма, а вторият за привеждането му в покой. Невронните разклонения на тези

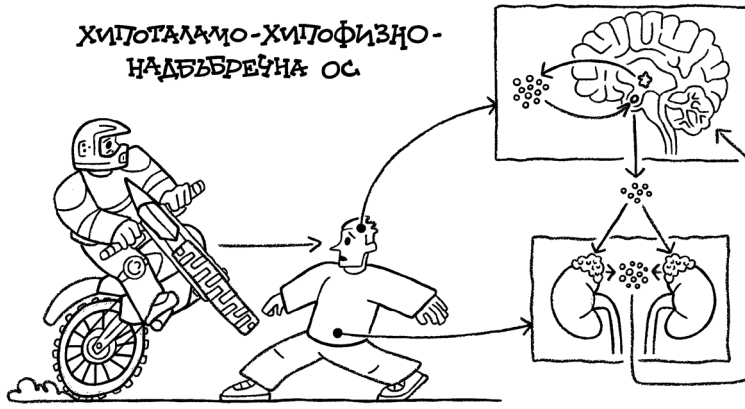
два дяла достигат до почти всички части на тялото. Всеки мускул, орган, кръвоносен съд има свързани с тази система неврони. Това позволява мозъкът да оказва много пряко и тотално въздействие на цялото тяло едновременно.

Състоянията на тялото ни, разбира се, не се изчерпват с активност и покой, но ние непрекъснато сме някъде между тези две крайности. Състоянието на пълен покой е общо взето ясно, защото всеки ден изпадаме в него – всеки ден заспиваме и се събуждаме. В същото време другата крайност на тази скала на състоянията не е много ясна. Какво е крайното състояние на активност? Коя е горната граница на възбуда, която можем да достигнем и за какво ни служи тя? Приблизително можем да предположим, че рязкото повишаване на активността има смисъл за нашето оцеляване, защото ни помага да реагираме по-бързо и адекватно на заплахите от средата. Или поне така си мислим. Преди да видим защо силната активност не винаги ни помага да се справим с предизвикателствата на средата, трябва да разбираме как тялото ни се подготвя за тях.

Неопределеност, заплаха и стресов отговор

Нека се върнем на нашата полянка и излетелия от пътя мотоциклетист, загубил управление над превозното си средство. Казахме, че това е ситуация на нарушаване на алостатичния баланс, защото рязко се увеличават неизвестните ни неща (ще ни връхлети ли мотоциклетистът, ще успеем ли да избегнем удара, какви последици ще има това за нас) и спешно се нуждаем от действия, които да възстановят равновесието. Чрез сетивата мозъкът възприема ситуацията и оценява неизвестността като опасност. В рамките на милисекунди задейства цяла каскада от процеси, които имат пряко отражение върху тялото. Всичко това наричаме стресов отговор на тялото и той се случва по няколко пътя. Макар и да са различни, тези пътища водят до

сходни резултати, а именно активирането на симпатиковата нервна система и привеждането на тялото в готовност.



Най-напред, хипоталамусът[5] е структура в мозъка, която играе ролята на основен портал към действието на автономната нервна система. Когато възприемаме някаква неопределеност от средата като заплаха, обикновено в друга мозъчна структура, наречена locus caeruleus[6] (или т.нар. „синьо петно“) започва отделянето на норадреналин[7]. Този невротрансмитер в рамките на милисекунди достига хипоталамуса, който почти веднага започва да отделя кортикотропин освобождаващ хормон[8] директно в хипофизната жлеза. Тя от своя страна

[5] Тази сравнително малка част (1-2 см), която участва в много от процесите в мозъка, е една от основните му връзки с ендокринната система и оттам с останалата част на тялото.

[6] Locus caeruleus или „синьо петно“, както понякога се нарича, е мястото в мозъка, където се намират най-много норадренаргични неврони. Приема се, че това е центърът на норадреналиновата система в мозъка.

[7] Норадреналинът е хормон и невротрансмитер, който се отделя основно в надбъбречните жлези, но и в нервната система. Основната му роля е да привежда тялото и мускулите в готовност.

[8] Corticotropin release hormone (CRH,) или понякога наричан със старото си име corticotropin release factor (CRF), е основният посредник между хипоталамуса и

отделя адренокортикотропен хормон в кръвта. Той достига чрез кръвообращението до надбъбречните жлези, където започва отделянето на глюкокортикостероиди[9]. Именно тази група хормони е основно отговорна за проблемите, които имаме със стресовия отговор.

Този път е известен като „хипоталамо-хипофизно-надбъбречна ос“ (на англ. hypothalamic–pituitary–adrenal axis или HPA). Спряга се като основен механизъм на стресовия отговор, като регулирането и изключването му става чрез друга мозъчна структура – хипокампуса[10]. Докато действието на норадреналина продължава от милисекунди до секунди, то кортикотропин освобождаващият хормон и адренокортикотропният хормон действат в рамките на десетки минути. Глюкокортикостероидите от своя страна имат доста по-продължително действие – в рамките на часове, а понякога и денонощия.

Освен този основен път на стресовия отговор има и други два, единият доста по-директен, а другият – също със забавено действие. Казахме, че отделянето на норадреналин в мозъка активира основната каскада от процеси, но, съгласете се, 10–15 минути, докато адренокортикотропният хормон достигне надбъбречните жлези, е доста време. За това време, ако действително сме в животозастрашаваща ситуация, тя може вече да е преминала в животонаказваща. Защо хипоталамо-

---

хипофизата в стресовия отговор. С откриването му голяма част от стресовата реакция в мозъка започва да се обяснява

[9] Тази група включва станали популярни във връзка със стреса хормони, като кортизол и дексометазон.

[10] Хипокампусът е структура, която е сериозно обвързана с формирането на спомени и пространствената ориентация. Изглежда двата процеса са силно свързани. Както ще видим и в настоящия текст, той играе и основна роля в изключването на стресовия отговор от страна на тялото. Изглежда, че от една страна ученето (формирането на спомени, другите свързани функции) и от друга стресът, са взаимно изключващи се състояния. Също така изглежда, че хипокампусът има роля в тяхното превключване.

хипофизно-надбъбречната ос действа точно така е дълга тема, но достатъчно е да знаем, че глюкокортикостероидите освен в стресовия отговор, участват и във възстановяването на организма от стреса и хормоналния шок, който той предизвиква.

За да осигури незабавната реакция на тялото, докато кортикостероидите влязат в действие, мозъкът задейства симпатиковата нервна система и директно. Чрез гръбначния мозък и нервите, които излизат от него, се задействат надбъбречните жлези и се отделя адреналин, който има ролята да осигури незабавната реакция на тялото. Също така, норадреналиновата система има невронни разклонения директно в сърдечния мускул и промяната на нивата на норадреналин се отразява пряко както върху сърдечния пулс, така и върху честотата на дишането. Всичко това са мерки, които подготвят тялото за действие в рамките на секунди.

Третият, сравнително скоро открит и все още не толкова добре изследван механизъм на стресовия отговор, е доста по-бавен като действие. Една от характеристиките на стресовия отговор е, че когато стресорът е сравнително кратък, имаме сериозно подобряване на функциите на вниманието. Предполага се, че ако сме срещнали опасност и ни се е разминало за момента, има смисъл известно време да сме нащрек. Изглежда това е ролята на този трети, бавен механизъм. Засега науката не ни казва повече за него.

За ефекта на стреса върху тялото

Свикнали сме да разбираме стреса или алостатичното натоварване като феномен, който се случва на епизоди. Не си го представяме като нещо, което е постоянно, а като отделни натоварващи събития. Но по-горе казахме, че ние сме непрекъснато някъде по скалата на крайната възбуда и

абсолютния покой. Ако за момент си представим тези две състояния като една балансирана везна, то във всеки един момент от времето силите, които действат през равновесната точка на тази везна, я накланят в известна степен в една от посоките. Така и телата ни са в някаква степен на действие на стресовите хормони и изпитват действието им с различна сила.

Обичайно приемаме, че крайните форми на стрес се изразяват с ужас и тревожност. Това, разбира се, е по-скоро културен предразсъдък, но в случая донякъде ни помага да опишем състоянието. Паниката, страхът и тревожността са психични състояния. По-интересното е какво се случва с тялото през това време. Най-напред спират процесите на възстановяване и трупане на резерви и се задействат точно обратните. Започва разграждането на натрупаните запаси с цел освобождаване на енергия под формата на глюкоза, готова за употреба от мускулите. Това става благодарение на блокиране на действието на инсулина и хормона на растежа от страна на глюкокортикоидите. Последните участват активно и в разграждането на мастните и белтъчни запаси. В същото време храносмилането е спряно и не се разграждат хранителни вещества, които да постъпват в кръвта.

За кратко време се повишава неспецифичният имунитет, като това продължава от няколко минути до около половин час. Това е добра краткосрочна стратегия от страна на имунната система, но цялата ѝ активност, свързана с дългосрочното изграждане на антитела срещу заплашващите болести, на практика спира. Заради блокирането на хормона на растежа, който при възрастни отговаря за възстановителните процеси, всички „поправки“ по тялото са временно отменени, докато настъпи възстановителната фаза.

Състоянието на стресов отговор с повишени нива на глюкокортикоиди потиска действието на половата система както при мъжете, така и при жените. При мъжете това често

води до проблеми с ерекцията, а при жените до проблеми с менструалния цикъл. Както ще кажем малко по-нататък, това се дължи основно на честотата на стресовия отговор.

За момент да се върнем към нашата полянка, която ви накарах да си представите, и да си припомним, че последно към вас летеше един изгубил управление моторист. Как бихме могли да опишем телесното ви състояние накратко? Само в рамките на няколко секунди ще спре изхранването на клетките, имунитетът ви ще отмени всички дългосрочни задачи, сърдечносъдовата ви система ще бъде подложена на извънредно натоварване. Интересното е, че паметта и вниманието ви рязко ще се усилят и ще започнат да работят по-добре. В това има биологичен смисъл – добре е да се помнят опасностите, за да могат да се избягват в бъдеще.

Всичко това можем да определим като остра реакция на стрес. В случаите като този с полянката и моториста подобна реакция на тялото има голям смисъл. Тя позволява мозъкът да изпрати команда за рязко повишаване на нивата на хранителни вещества и кислород в мускулите (за сметка на всички останали процеси). Така мускулите ни са готови за извънредно натоварване и можем да скочим и да напуснем мястото, за да избегнем връхлитащата ни опасност.

Видове стресори, видове отговори

За да разберем по-добре разликите и най-вече вредите, които тялото ни понася от това алостатично натоварване, ще трябва да си поговорим за видовете стресори от средата. Представете си, че сте горд притежател на мощен спортен автомобил. Нямат значение нито марката, нито моделът, просто конете под капака са много, педалът на газта е свръхчувствителен и дори с леко докосване оборотите рязко отскачат с мощен рев и залепване за седалката. Ако сте на състезателната писта,

можете да развиете зашеметяващи скорости, но вместо това, вие живеете в голям и пренаселен град и всяка сутрин сте в задръстването на път за работа. Не зная колко опит имате със задръстванията, но в такава ситуация цялата мощност на двигателя е напълно излишна. Дори и да успеете да изпреварите някого, следващите коли са отпред и докато не преминете през „тапата“ няма никакво значение колко коня пръхтят под капака. В съвременните големи градове такъв вид задръстване е на практика постоянно и придвижването обикновено е пълзене на най-ниската предавка, понякога с часове. Да имаш мощен автомобил в такава ситуация означава само повече разход на енергия под формата на гориво и е почти невъзможно да използваш пълния капацитет на машината. Това, разбира се, прави подобна кола неефективна за градски условия и използването ѝ в такава ситуация създава повече проблеми, отколкото ползи.

Еволюция и стресов отговор

Ситуацията на нашето тяло и отговорите на стрес много приличат на мощния автомобил, затворен в капана на задръстването. Нека не забравяме, че еволюцията е изработвала този механизъм на тялото в продължение на милиони години, още преди той да се появи при съвременния homo sapiens. През по-голямата част от съществуването ни като биологичен вид животът на отделните хора е бил поставен под някакъв вид заплаха. До съвсем скоро, дори в писаната ни история, на хората им се е налагало да бягат или да се бият за живота си. Едва в последните стотина-двеста години ние водим сравнително спокоен живот, в добре осигурена среда, която не предполага ежедневни заплахи за живота и здравето. От гледна точка на еволюцията този срок е прекалено кратък за каквато и да било промяна.

От друга страна, нека си представим живота на един обикновен човек от преди десетина века. По съвременните стандарти той със сигурност може да се определи като скучен. Дълги еднообразни дейности поради липса на автоматизация на производството. Дълъг, отегчителен, монотонен ръчен труд, най-често на полето. Като се има предвид скоростта на комуникациите по това време, новините и като цяло информацията не са били в изобилие. Стресорите по това време обикновено са били доста по-редки и много по животозастрашаващи. Ако нахлуе вражеска орда или пък местният феодал изпрати войска да събира данъците, на обикновените селяни им се е налагало да бягат, за да спасят живота си.

Кога за последно сте срещали крещящ варварин със смъртоносно развъртян меч, докато се разхождате в парка? Най-вероятно никога и ако не станете неволен свидетел на заснемането на сцена от филм, едва ли някога ще срещнете. Но да ви ядоса шефът, да има скандал на работа, да ви изправят на нокти в задръстването, да се блъскате на опашка в супермаркета или пък да се налага да жонглирате с графика си за деня в последния момент е много вероятно. Никое от последните неща не е животозастрашаващо, но спокойно могат да се случат в рамките на един ден. Дори по няколко пъти на ден. Дори могат да се случват непрекъснато и всеки ден.

Остър и хроничен отговор на стрес

Това са съвсем различни видове стресори и можем да ги разделим на две групи: остри и хронични. При първите има непосредствена заплаха за живота и здравето и се случват относително рядко, а при вторите няма такава заплаха и се случват ежедневно и с голяма честота.

Малко по-горе говорихме за това какво се случва с тялото,

когато мозъкът ни разбере, че има заплаха и включи стресовия отговор чрез автономната нервна система. Казахме, че това е много обоснована и ефективна реакция, когато имаме заплаха за живота и здравето, т.е. остро състояние на стрес. Тогава картината е ясна, за няколко минути мобилизираме огромни количества енергия в тялото и го подлагаме на извънредни натоварвания, а след това с часове го оставяме да се възстанови от преживения хормонален шок. Какво обаче се случва, когато ситуацията не е толкова заплашителна? Скандалът в службата няма да ни убие. Нито пътуването в градския транспорт, въпреки това, физиологичната ни реакция може да бъде много бурна.

Оказва се, че дори когато стресорът е хроничен и не е животозастрашаващ, тялото ни включва същата реакция, както и при острия стресор. Нека си го кажем направо, ние просто нямаме подходяща телесна реакция на хронични стресори. Ако трябва да спомена отново добрата стара еволюция, не е имало време да се изгради такъв механизъм. От твърде скоро сме в такава ситуация и все още се борим за по-добрата си адаптация към нея.

Спомнете си за спортния автомобил в задръстването. Приблизително в такова положение се оказва тялото ни при наличие на слаби хронични стресори. Мобилизира се голяма мощност под капака, която няма накъде да ни придвижи. Колкото и да „ръмжим“, това няма да направи изхода от ситуацията по-благоприятен, а по-голямата мощност означава и по-голямо износване не само за автомобила, но и за тялото. Това ни изправя пред въпроса за последиците. Какво ни причинява хроничният стрес? Каква е цената, която телата ни плащат за това, че нямаме добър механизъм за справяне с него?

Последиците

Няма да скрия, че когато си говорим за стрес и справяне с него, новините обикновено са лоши. Разбира се, и аз като някой пореден „гуру“, мога да се опитам да ви убедя, че има „рецепта“ за справяне със стреса. Не само че такива „рецепти“ няма, но и изпадането в подобен тип заблуждения обикновено не помага особено. Точно напротив – ако искаме да се променим, първото което е необходимо да направим, е да виждаме ситуацията реално, без изкривявания. Ако не можем да гледаме истината в очите и най-вече истината за себе си, няма как да знаем какво да променим. А важните истини рядко са лицеприятни. Такава е и истината за стреса.

Тук само ще спомена накратко вредите от хроничния стрес. Ако искате да се запознаете по-задълбочено с проблема, книгите на проф. Робърт Саполски са добро начало. Те може и да не представят най-оптимистичната картина, но показват фактите и реалността такива, каквито са. За изкушените да надникнат във физиологията на процесите, за които говорим тук, „Защо зебрите не хващат язва“ ще бъде от голям интерес. Въпреки че от първото издание на книгата са минали вече доста години, тя си остава класика по темата.

Сърдечносъдови проблеми и стрес

Неизменно реакцията на стрес е съпроводена с повишаване на кръвното налягане и пулса, което е една от основните ѝ характеристики. Когато това се случва често, в крайна сметка организмът ни се опитва да компенсира някак. Единият начин е като мускулатурата вътре в обвивките на кръвоносните съдове хипертрофира и те стават по-твърди и ригидни, за да компенсират за натиска отвътре навън. Това обаче ги прави и по-трудни за промяна при нужда. Започват по-трудно да се разширяват, за да пропускат необходимото количество кръв.

Когато от своя страна сърцето започне да изпомпва повече кръв, както се случва при стресов отговор, а артериите не се разширяват достатъчно, то кръвното налягане вътре се повишава и натискът отвътре става по-голям. За да противостоят на натиска, те още повече заякват и стават още по-ригидни, което още повишава налягането. Така започва затвореният кръг на хипертонията.

С хронично високото кръвно налягане идва и нарушаването на стените на кръвоносните съдове от вътрешната им страна[11]. Тук тялото се опитва пак да компенсира, като изгражда холестеролни плаки върху нараняванията на артериите. Това, както сами се досещате, стеснява съда и още повече повишава налягането и само допринася към завъртането на омагьосания кръг.

Повишено кръвно налягане в покой и стеснени кръвоносни съдове са основните индикатори за приближаващия инфаркт. Част от проблема е, че в такава ситуация товарът върху сърцето се увеличава и то започва да хипертрофира. Това стеснява коронарните съдове и запушването им става още по-лесно. Ако лекарят ви установи такава картина, обикновено ще вземе мерки и ще предпише съответните лекарства.

Разбира се, не може да се каже, че хроничният стрес сам по себе си причинява сърдечносъдовата болест, но има сериозна роля в ускоряването ѝ и приближаването на инфаркта. Макар и случаите да са сравнително редки, силен стресор може да причини внезапна сърдечна фибрилация и смърт. Това обикновено е в комбинация с по-горе казаните неща – високо кръвно и запушени съдове.

Ако общото натоварване на сърдечносъдовата система

[11] На пръв поглед може и да изглежда странно, че самото налягането може да причинява разрушаване на кръвоносните съдове. Ако обаче разгледаме произволна хидравлична система, ще видим, че когато имаме високи налягания и съответният съд трябва да пропусне големи количества за кратко време, винаги имаме такова разрушаване от вътрешната страна на съда.

се случва сравнително рядко и тя има достатъчно време за възстановяване след това, то този порочен кръг не би се завъртял. Или поне не би се въртял с такава бясна скорост, че да ни приближи до фаталния край на възраст, която не го предполага. Но да си спомним какво казахме за видовете стресов отговор. Ние нямаме изграден адекватен физиологичен механизъм за хронични стресори, което означава, че сравнително често незастрашаващи живота ситуации провокират сериозни физиологични реакции. Макар и това да не е основният причинител на проблемите ни със сърдечносъдовата система, приносът на стреса към тях е безспорен и много сериозен.

Храносмилане, енергия и хроничен стрес

Съхраняването на енергията в нашето тяло става до голяма степен чрез действието на инсулина. Той управлява депозирането на излишните хранителни вещества под формата на резерви. При появата на стресор от средата обаче, на един организъм не му трябва енергия в запас, а точно обратното – да има готова за използване от мускулите енергия. Тази енергия е под формата най-вече на глюкоза, но също така и на аминокиселини, мастни киселини, глицерол и кетони.

Ако имаме остра реакция на стрес и сме принудени да бягаме, за да запазим живота си, почти цялата тази енергия би била усвоена от мускулите. Какво се случва обаче, ако не бягаме за живота си, а просто се връщаме пред компютъра или текущите си задачи? Освен че е енергия, всичкият този „пълнеж“ в кръвта, заедно с действието на глюкокортикоидите, сериозно я сгъстява. Като си припомним и това, за което говорихме преди малко, че кръвоносните ни съдове се стесняват, не е за чудене защо преживяването на стресови ситуации толкова много допринася за инфарктите. Запушването на кръвоносните съдове става много по-лесно.

И това не е единственият проблем. Целият този процес на прехвърляне на енергия от резервите в мускулната и мастната тъкан към кръвта и обратно сам по себе си изразходва много енергия. Производството на всички тези хормони, които позволяват това да се случва, товари допълнително организма. Затова и тялото ни се опитва да се адаптира и да се защити от действието на някои от тях. Мастната тъкан например започва да изгражда резистентност към глюкокортикостероидите, които непрекъснато я карат да вади резервни мазнини. В резултат на този опит за адаптиране, пътят на енергията от кръвта към резервите става малко по-лесен от обратния. Започваме по-трудно и по-бавно да мобилизираме резервите в мастната тъкан към кръвта, отколкото ги складираме от кръвта в мастните клетки. Дори и разликите да са малки, това са системни процеси, които непрекъснато се случват в организма и малките разлики се трупат. Тъй като мастните клетки по корема са по-чувствителни към глюкокортикостероиди от останалата мастна тъкан, то и ефектът обикновено е най-изразен в коремната област. Коремното затлъстяване е един от белезите, които се свързват с хроничен стрес. Съотношението на талията и ханша е много показателно и корелира с нивата на глюкокортикостероиди в кръвта. Затлъстяването със съотношение под 0,9, което ще рече по-голяма обиколка на ханша от тази на талията, обикновено е свързано с високи нива на инсулин. Т.е. стресорът е преминал, блокирането на инсулина от глюкокортикостероидите е спряло и вече е настъпила възстановителната фаза. Затлъстяване със съотношение над 0,9[12], т.е. по-голяма талия от ханша, е свързано с високи нива на глюкокортикоиди. Или иначе казано, с хронични стресори, към които тялото се опитва да се адаптира.

Като цяло стресът рядко е причина за заболявания. Така и тук

[12] 0,9 е границата на съотношението, която Световната здравна организация е определила при диагностицирането на метаболитен синдром

едва ли може да се гледа на него като причина за наднормено тегло. Естествено, факторите са много и различни, но физиологичната реакция на стрес, която телата ни изграждат, несъмнено има много важна роля в обмяната на веществата и по-специално в това как ги усвояваме и складираме като запаси от енергия. Когато тези процеси се изменят под влияние на хронични стресори, проблемите са несъмнени.

Възстановяване и стрес

В ранна възраст хормонът на растежа [13] отговаря за изграждането на тялото и достигането на размерите на възрастен индивид. Със започване на действието на половите хормони тази функция се видоизменя. При физически зрели хора хормонът на растежа отговаря за възстановяването на травмите по тялото – всички малки наранявания и запушвания, които са част от износването му в борбата с външните условия на средата и трябва да бъдат възстановени до здрава тъкан. Когато сме в състояние на покой и нивата на активност са спаднали, или иначе казано стресовата ни реакция е ниска, започва ролята на хормона на растежа.

Хипоталамусът регулира този хормон като увеличава или намалява секрецията му според нуждите на тялото, а при стрес направо изключва секрецията му. Възстановяването и растежът спират под въздействие на глюкокортикостероидите. Това може да има толкова сериозни мащаби, че в детска възраст да доведе дори до джуджеизъм. Такова явление е крайно рядко и се наблюдава само в екстремни случаи на стрес и тежка психологична травма, но е добре да се спомене, за да се види колко категорично е спирането на хормона на растежа под

[13] Хормон на растежа (или соматотропин) е хормон, който стимулира деленето и възстановяването на клетките при хората и животните. Характерно е, че ролята му в тялото се изменя след пубертета като преди това подпомага растежа, а след това - повече възстановяването на организма.

влияние на стрес.

Казахме вече, че стресовата реакция силно влияе на метаболизма ни, а възстановяването на телата ни е основно метаболитна задача. То е сложна серия от процеси на прехвърляне на енергията, която сме складирали в тъканите, през кръвния поток, към новоизградена тъкан от различен вид. Когато сме под въздействие на хронична реакция на стрес, често този сложен процес силно се затормозява, което прави ефектите на стреса още по-трудно поносими, тъй като невъзстановеното тяло има по-малък капацитет за справяне със стресорите.

Сред характерните белези на едно такова затормозяване са обменът на калция и така наречения метаболитен синдром[14]. Редовното излагане на стресови хормони накланя везните по посока на изваждане на калция от резервите и потиска растежа на костите. Тъй като това са бавни процеси, хроничното им повторение води след себе си намалена костна маса и недостиг на калций. В случая с метаболитния синдром имаме фактори, които сами по себе си могат и да са в норма, но, събрани заедно, са свързани с редица заболявания. Също така са и тясно свързани с хроничен стрес. Световната здравна организация нарежда сред тези фактори инсулиновата резистентност (за която казахме, че се случва специфично за коремните мастни тъкани), високото кръвно налягане (за което обяснихме как стресът затваря в порочен кръг), коремното затлъстяване, високи нива на триглицериди в кръвта, както и ниски нива на така наречения „добър“ холестерол. Тези, заедно с още няколко фактора, са напът да се превърнат в нова нозологична единица

[14] Метаболитен синдром, чисто медицински, е общата проява на поне три от следните пет фактора: коремно затлъстяване, високо кръвно налягане, висока кръвна захар, високи нива на триглицериди и високи нива на т.нар. „лош“ холестерол (HDL). В нашия случай не се занимаваме с чисто медицинската част, а показваме как това е част от общата картина на стресовата реакция.

и метаболитният синдром да се превърне в диагноза[15].

Хроничният стрес означава и хроничен недостиг на възстановяване. Не добре възстановеният организъм по-трудно се справя с новите предизвикателства на средата. Иначе казано, по-лесно е да бъде нарушен алостатичният му баланс, а по-просто казано, когато не можем да се възстановяваме, ставаме още по-податливи на стрес. Мисля, че всеки от вас може да се сети за моменти, в които е бил толкова уморен, че всяко малко нещо е способно да го извади от психичното му и емоционално равновесие. Ако си представите едно такова състояние, което постоянно се повтаря и задълбочава, ще придобиете доста добра представа за това как стресът се саморепродуцира.

Имунитет и стрес

Връзката между имунната система и стресовите хормони е толкова пряка и явна, че в миналото, когато не е имало способи да се мерят нивата на глюкокортикоиди, са използвали тимусната жлеза[16] като индикатор, тъй като тя е почти изцяло изградена от нови лимфоцити, готови да влязат в кръвта. Жлезата на практика спира работа под въздействие на глюкокортикоидите и не е учудващо, че размерът ѝ намалява при наличието на много стресори.

За да сме точни, трябва да кажем, че спира само вторичният или специфичен имунитет, който отговаря за изграждането

[15] Международната класификация на болестите (МКБ), която Световната здравна организация (СЗО) редовно издава и ревизира, отделните нозологични единици (болести) са съставени от синдроми, а синдромите от своя страна са групи от симптоми. Към момента метаболитният синдром не е придобил статута на отделна болест, т.е. все още не може да се поставя такава диагноза. Тече процес на уеднаквяване на критериите в различните страни под шапката на СЗО и в един момент това вероятно ще доведе до включването му в някоя от следващите ревизии на МКБ.

[16] Тимусната жлеза е основна жлеза в имунната система. В нея съзряват лимфоцитите (оттам и името Т-лимфоцити или Т-клетки), които имат главната роля в специфичния имунен отговор на организма.

на специфични антитела. Така нареченият общ имунитет всъщност се засилва при наличие на стресор и за това има ясно, логично обяснение. Прекратяват се дългосрочните задачи по борба с някой вирус да речем, защото това може да отнеме дни и седмици, а в същото време се активира общ възпалителен процес, който да послужи за бариера, ако нещо проникне през кожата или лигавиците. И ако ние наистина бягахме за живота си през някой трънлив шубрак или пък ни е ухапало нещо с неизяснен произход, в такава обща и незабавна реакция на имунната система има много смисъл. Но както вече казахме, ние не се борим за живота си в толкова пряк смисъл на думата. Поне не толкова често. Затова не е учудващо, че това повишаване на имунитета създава повече проблеми, отколкото дава ползи.

Отношенията на адреналина, кортикостероидите и имунната система са дълги и сложни[17]. Ако трябва да ги обобщим в две изречения, със сигурност е ясно, че стресът влошава протичането на автоимунните състояния[18]. Също така субективното преживяване на стресорите силно изменя силата на физиологичния отговор на организма. Въпреки че това пречи да се извадят ясни изводи за влиянието на стреса върху риска от заболяване, обикновено високите нива на стресови хормони са свързани с потиснат имунитет[19].

---

[17] Не искам да занимавам читателя с цялата физиология, която съпътства тези процеси, тъй като частичната информация създава повече объркване, отколкото изяснява. Накратко казано, стресовите хормони първоначално активират, а след известно време (половин-един час) вече потискат имунния отговор. Когато това се случва често, в един момент синхронът започва да се губи и това създава проблемите.

[18] Перверзното в случая е, че кортикостероидите всъщност облекчават симптомите на автоимунните заболявания, поради което и се използват като лекарства. Това облекчаване на симптомите обаче не спира развитието на порочния кръг на болестта.

[19] В някои любопитни случаи, като този с herpes zoster например, връзката е много, много пряка. Този вирус директно мери нивата на глюкокортикоиди в кръвта и

Глава 2: Субективно преживяване на стреса

Какво като има стрес, нали винаги го е имало? Трябва ли да задълбаваме в толкова негативна тема? От една страна стресът има сериозно значение за това как работи тялото ни и не можем просто така да го подминем. От друга, стресът е частен случай на алостатично натоварване и следователно проблем на взаимодействието ни със средата и регулирането на това взаимодействие. И на трето място, това ни помага полесно да видим разликите между това да сме под влияние на стрес и да сме в състояние на стимулация, която ни помага да учим и да се развиваме. Ако трябва да обобщим, занимаваме се с алостатичното натоварване и частния му случай на стрес поради няколко причини:

1) Забелязахте ли как, когато си говорихме за последиците, обикновено стресът предизвикваше омагьосан или порочен кръг? Това не е нищо друго освен постепенно излизане от регулация на процесите. Първоначално малките разлики започват да се трупат системно и в резултат имаме силно нарушено функциониране без ясен причинител. Това е характерно за действието на хроничните стресори върху повечето телесни системи. Иначе казано, действието на хроничния стрес е бавно нарушаване на способността ни да регулираме телесните си реакции спрямо въздействията на средата. А спомняте ли си какво казахме, когато говорихме за хомеостазата и регулацията? Повечето процеси организмът регулира самостоятелно и без наше съзнателно участие. Когато наследеното от еволюцията не ни помага да избегнем проблемите в „автоматичен режим“, то следва да вземем мерки и съзнателно да се намесим в проблема. Ние, разбира се, не можем да направим съзнателно почти нищо с физиологичните

когато се повишат, се активира.

си процеси, но взаимодействието ни със заобикалящата ни среда обикновено е съвсем достъпно за намеса. Именно интеракцията ни със средата е първата брънка в цялата тъжна верига от събития, която нарекохме нарушена регулация и хроничен стрес.

2) Казахме, че нашите тела винаги са някъде по скалата от крайна възбуда до пълен покой. Ако малко изопачим тези думи, за да стане по-ясно, можем да кажем, че винаги сме във вид стресова реакция. Просто разликите на количествата и баланса на различните стресови хормони ни карат субективно да преценяваме дали сме под въздействие на стрес или не[20]. Това не е вреден процес – точно обратното. Без съответните въздействия от средата не можем да се развиваме. Известни нива на стрес са необходима част от живота ни като човешки същества. Това обикновено наричаме стимулиране и ясно се вижда в процесите на изграждане на речта, възприятията и ученето. Ако никой около едно малко дете не употребява език, то никога няма да се научи да говори. Ако не може да манипулира предметите с ръце и самото то да се движи, няма да изгради зрение и възприятие за пространство и т.н. Ако не се появят тези нови неща от средата, с други думи не сме подложени в някаква степен на алостатично натоварване, няма да учим. Иначе казано, ако няма стресори, няма и развитие.

3) Всичко, на което досега обърнахме внимание по темата за стреса, е вид наука, експериментално проверени факти, които учените са успели да обобщят. Науката обаче се прави на основата на извадки, като това, което се открива, е характерно

[20] Глюкокортикоидите, освен че са от основните стресови хормони, участват и в регулирането на процесите на бодърстване в организма. Събуждането от сън е съпроводено с постепенно увеличаване на тези хормони в кръвта. Т.е. нормалните циркадични ритми на тялото са тясно свързани със същите телесни процеси, които нарекохме „стресов отговор“. Процесите на възстановяване също са свързани с глюкокортикоидите. Като цяло рядко в тялото един хормон има само една функция и стресовите хормони не правят изключение.

за определена група хора. Често обаче това, че знаем нещо за някаква група, не обяснява изключенията. Много хора развиват хронична хипертония вследствие на хроничен стрес, но също така при една немалка част изобщо не се случва. Някои хора лесно развиват заучена безпомощност вследствие на стресори, но други не го правят. Следователно това, че нещата със стреса по принцип стоят по определен начин, не ни казва нищо за нашия конкретен случай или за това как ние да се справяме по-добре с регулирането на ентропията (хаоса) в отношението ни със средата. Ако трябва накратко да обобщим всичко това, то трябва да кажем, че субективното преживяване на стрес се различава в огромни граници между отделните индивиди и това води до съвсем различни физиологични реакции при различните хора при един и същ стресор.

Нека сега се занимаем с тези три проблема. За да бъде по-прегледно изложението, ще ги разгледаме в обратен ред. В настоящата глава ще поговорим за субективното преживяване, в Глава 3 за стимулите и развитието ни, а в последната глава в тази част, четвъртата, за регулирането на отношенията ни със средата.

Различни хора, различен стрес

Когато бях на шестнадесет-седемнадесет години, изпитвах непреодолимо желание да обикалям планината. Особено силно ме привличаха скалите с тяхната огромна непоклатимост. И естествено, като всеки тийнейджър, бях решен на всичко, за да постигна това, което искам. Така се оказах в прекрасния свят на скалното катерене и алпинизма. Няма да забравя първите пъти, когато трябваше да се отпусна на въжето или да повярвам, че върховете на пръстите ми няма да ме предадат на няколко десетки метра над земята. Всеки, който се е докосвал до тези преживявания, може да ви разкаже как чисто физически, бързо

и силно, се усеща въздействието на адреналина. Това, което се случва в такъв момент, е значителна стресова реакция на организма под въздействие на неопределеността от средата. Има нещо неизвестно – ще падна или не, ще издържи ли въжето или не. Тази реакция може да бъде много силна и физически изчерпваща.

Ние с приятелите ми, разбира се, не правехме изключение и също бяхме подложени на това бурно освобождаване на стресови хормони, което по-късно обсъждахме в края на заниманията. През цялото това време, човекът, който ме накара да „проходя“ по скалите, първият ми инструктор по алпинизъм – Бомбата[21] – стоеше непоклатим и изглеждаше като абсолютен непукист. Тогава не можех да разбера как така такива силни преживявания могат да го оставят равнодушен. За нас тези първи изкачвания (и падания, разбира се) бяха връх на адреналина и ни разтърсваха както телесно, така и психически. А на Бомбата, като опитен алпинист и планинар, това изобщо не му правеше впечатление. Винаги ме е измъчвал въпросът „защо?“. Защо на едни хора това им влияе толкова силно, а други не се впечатляват? Трябваше да минат години, за да започна да разбирам стресовия отговор и как той субективно се променя.

Като сме започнали с катерачните истории, да продължим с още една. Доста време след първоначалното ми докосване до катеренето, все още се опитвам да катеря, когато имам време и възможност. Преди няколко години катерехме в свръзка на сравнително лесен и добре познат маршрут. По принцип трасето е за две къси въжета и предполагаше събиране на свръзката в средата и изкатерването му на два бързи етапа. Ние обаче имахме достатъчно въже, а и бяхме в добра форма и решихме да го изкатерим на едно дълго въже. Теренът беше

[21] Димитър Николов („Голямата Бомба“) е тетевенец, алпинист и планински спасител.

познат и го позволяваше. Потеглих като водач и без проблеми стигнах мястото за събиране. Осигурих се, както се полага, и продължих нагоре. След мястото за събиране се влиза в лек обратен наклон и излизането от него беше ключов момент, тъй като трябваше да направя леко динамично движение. Бях спокоен, защото там има голяма дупка във варовика, в която много удобно можеш да стъпиш с почти всички пръсти на крака. Знаейки разположението на стъпката, не се загледах много и се залюлях в динамично движение, с което да стъпя в нея. В последния момент обаче видях, че в дупката най-необезпокоявано стои и се пече на слънце една пепелянка. Успях в последния момент да се спра, за да не я настъпя. Като се има предвид скоростта на добре загряла на слънце пепелянка, ако я бях настъпил, това щеше да означава сигурно ухапване.

Влечугите са чести обитатели на скалните масиви и катерачите малко или много свикват с тях. Викнах на свръзката си долу, че има пепелянка и зачаках. Не беше никак удобно чакане! Краката нямаха къде да стъпят и само се подпираха на стената. Наклонът, макар и малък, беше обратен, а хватките изобщо не бяха удобни за висене на тях. В същото време, понеже катерех като водач на свръзката, бях на така наречената долна осигуровка[22] и падането щеше да носи известен риск. Освен това под мен беше продължението на осигурителната площадка и въпреки че бях добре осигурен, вероятността да падна до нея не беше малка. А това щеше да означава ако не счупвания, то поне много сериозни натъртвания и охлузвания, докато правя махало и се свличам по стената, отнасяйки удари по острите скални ръбове. И за да е картината пълна, понеже

[22] Когато двама човека катерят в свръзка, водачът катери нагоре, а партньорът му го осигурява „отдолу“. След като водачът изкачи съответния участък, осигурява втория в свръзката „от горе“. В първия случай падането е по-дълго и съпроводено с удар върху тялото, когато първият клин поеме удара на опънатото въже. Във втория случай почти няма падане, а по-скоро увисване върху въжето. Както можете да предположите, рисковете в първия случай са по-сериозни.

бяхме решили да изкатерим на една дължина на въжето, а то беше много метри, цялата му тежест в комплект с инвентара по мен, ме дърпаха здраво надолу.

Докато чаках, успях да разгледам това красиво превъплъщение на бавната смърт. Шарката на змията беше контрастна, рогчето на носа добре изразено, а очите живи и ледено спокойни. И проявяваше завидно спокойствие в присъствието на човек на сантиметри от себе си. Явно никога не беше срещала представител на нашия вид и не разбираше какви унищожители на естествената природа сме ние хората. Аз, разбира се, нито исках, нито можех да ѝ причиня нещо лошо, но все пак някак трябваше да изведа маршрута, ако исках да продължа да се радвам на живота и здравето си. В същото време ми се налагаше да чакам между две животозастрашаващи опасности – отровна змия и рисковано падане.

В общи линии ситуацията със сигурност попада в категорията силен стрес. Когато по-късно обаче анализирах собствените си преживявания, установих, че силни емоционални или телесни реакции на практика не е имало. Преживяването беше по-скоро досадно и донякъде изпълнено с любопитство, заради възможността отблизо да разгледам симпатичното влечуго. Като цяло, нищо общо с преживяванията ми от първопрохождането ми като катерач.

Ако сме покрай лагерния огън в планината, в топла вечер и добра компания, то тогава тези истории биха били много на място. Но ние тук обсъждаме стреса и ефективността и сигурно вече си задавате въпроса това какво общо има и защо ви го разказвам. Причината е, че искам да онагледя две неща. Най-напред искам да ви покажа как различни хора възприемат по съвсем различен начин едни и същи събития и фактори от средата. Бомбата изобщо не се впечатляваше от това, което за нас беше върха на риска и адреналина. Можете да се обзаложите, че физиологичните ни реакции и нива на хормони

са били коренно различни.

Второто, което искам да покажа, е как един и същи човек може да възприема по коренно различен начин риска в ситуацията. Срещата с пепелянката не предизвика дори и една десета от силата на преживяванията в първите ми години на катерач, въпреки че рискът във втория случай беше много по-голям, а вероятността да се пребия в пъти по-висока. Защо? Може би става дума за привикване и всъщност не е имало стресова реакция на организма? Спомнете си колко подробно ви описах пепелянката и ситуацията. Един от характерните белези на стресовата реакция е изостреното внимание и подобрението на паметта. Всеки детайл се запечатва в съзнанието и често можеш да възпроизведеш случката в ненужно големи подробности. И макар да не съм могъл да измеря нивата на кортизол[23] точно в този момент, с голяма степен на вероятност мога да предположа силна телесна стресова реакция. Къде тогава е еуфорията и тръпката от преживяването? Къде е и паниката или силният страх?

Изводът от всичко това е, че хората възприемат по различен начин едно и също собствено телесно състояние. За едни това е свързано с еуфория, за други с тревожност и страх, за трети с безразличие. Можем да продължим да изброяваме и сигурно колкото хора, толкова и нюанси на преживяването ще има. Когато говорим за субективните фактори обаче, обобщаването им става много трудно и категоричните твърдения започват постепенно да отстъпват на вероятностите, а опитът на един човек не може да се приложи директно при друг. Това е съвсем естествено положение на нещата.

Да покажем, че има различни субективни преживявания на

[23] Кортизолът е един от глюкокортикостероидите. Често се използва за индикатор на стресовата реакция, тъй като се мери лесно и бързо. Оттам и неговата популярност като „хормон на стреса“. Стресовата реакция на тялото обаче е далеч по-сложна и само измерването на нивата на кортизол не може да я покаже достатъчно добре.

стресовата реакция при различните хора не е трудно. Всеки от вас може да се сети за случаи, при които една и съща ситуация предизвиква съвсем различни реакции у различни хора. Да отговорим на въпроса защо е така не е лесно, но често не е и необходимо. Да кажем под въздействието на какви фактори се образува това различно лично преживяване на стреса е важно, но изобщо не е лесна задача. Въпреки това ще се обърнем към науката, за да видим какво ни казват изследванията по въпроса.

Афективен стил или как една и съща биологична даденост има различни функции

Между мозъчните структури на различните хора няма много разлики. Ако някъде се среща структурна разлика, тя обикновено се измерва в количествени показатели – различен обем или степен на свързаност с останалите части на мозъка. Това ни прави в голяма степен еднотипни като „хардуер“. Там, където има изявена структурна разлика, като нарушен от болестен процес или нараняване участък, обикновено е налице сериозна патология. Иначе казано, здравият човешки мозък е сравнително еднакъв при повечето хора. Начинът, по който функционира обаче, е много различен. В цялата тази гъста мрежа от неврони и връзките между тях (синапси) тече непрекъснат поток от импулси. Да се наблюдават моделите на последователността, посоката и честотата на тези импулси не е лесна работа, но науката вече разполага с достатъчно добри средства, които помагат да се види някакъв повтарящ се ред в целия този хаос от електрохимични разряди.

Разликата в активността на различни структури в мозъка определя и разлики в поведението ни. Според това каква активност се наблюдава в мозъка на всеки от нас, може да се каже с голяма степен на вероятност, как въпросният човек ще реагира на базови афекти. Една не малка част от тези

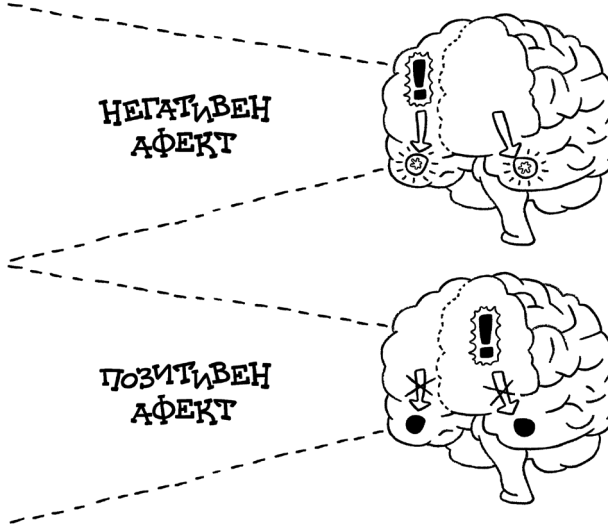
разлики ние носим със себе още от раждането и именно това Ричард Дейвидсън нарича афективен стил. Индивидуалният афективен стил е свързан с темперамента на човека, с неговите личностови черти и особености, а също така и с уязвимостта му към психопатология, особено с депресивните и тревожните разстройства. Нека сега да видим в какво се изразяват тези разлики.

Всъщност това, което наричаме емоции, се формира доста след раждането. Те са много подобни на понятията и са повече плод на мисловните процеси, отколкото на физиологичните ни реакции. Двете, разбира се, са свързани и свързващото звено между физиологията и емоциите се нарича афект. Афектът е онова базово състояние, предизвикано директно от физиологичната ни реакция към дадено събитие или предмет от средата. Обикновено афектите се делят на две групи – на привличане и отблъскване или позитивни и негативни. Първите стоят в основата на всичко онова, което намираме за желано и искаме повече от него, а втората – негативните – е основата за такива емоции като страх и отвращение. Първите са свързани с нещата, които ни привличат, а вторите с това, което ни отблъсква. Второто е и базата на много от емоциите, които съпътстват стресовите, депресивните и тревожните състояния.

Всяка емоция или афект си има собствен регулаторен механизъм, посветен на нея. Това е един вид ключ, който позволява на мозъка да я изключва при нужда. В крайна сметка никое от емоционалните ни състояния не продължава вечно и идва момент, в който трябва да бъде изключено. Мозъкът ни автоматично се грижи за това, но тук сме свидетели на големи разлики между хората. Някои включват и изключват афективните си състояния доста бързо, а други от нас включват бързо, но изключването отнема време. Това на практика определя колко време ще прекараме в съответната емоция.

Когато афектът е положителен, то това може и да е желано, но когато афектът е отрицателен способността ни навреме да изключим от него е важна.

В регулацията на тези базови афекти силно участват префронталните дялове на мозъчната кора. Като за начало ще кажем, че има разлики в това колко са активни левите и десните ни челни дялове в покой. Хората с по-активни леви дялове на префронталната си кора по-лесно реагират с положителен афект и по-трудно с отрицателен. Обратното също е вярно – хората с по-активни десни дялове реагират по-лесно с отрицателен и по-трудно с положителен афект, когато се появи стимул за едното или другото. Един вид тази разлика ни показва колко сме предразположени към изпитването на положителни или отрицателни емоции.



Тук в картината се намесва и още една мозъчна структура – амигдалата (или бадемовидното тяло). За да е по-лесно, ще онагледим с една проста диаграма. На нея се вижда как при негативен афект се активира амигдалата заедно с десните

префронтални дялове. А при позитивен афект се активират левите префронтални дялове и това потиска активацията на амигдалата. Така активизирането на левия префронтален дял става регулатор, който изключва негативната ни емоция.

Такива разлики се наблюдават както при много малки деца, така и при други нечовешки примати. Най-вероятно това е част от еволюционното ни наследство, с което се раждаме, и разликите се доизграждат и обогатяват на по-късен етап. Всъщност това доизграждане само натрупва по посока на вродените ни вече характеристики. Иначе казано, ако се родим с предразположение по-лесно да изпитваме положителни афекти, то това става все по-видимо с възрастта. Всъщност тези разлики са толкова силно изразени, че при възрастните формират трайни личностови черти и това се потвърждава и с други методи, които не са обвързани с наблюдение на мозъка.

Амигдала и автоматично учене

Стресовата реакция, депресивните състояния и тревожностите имат много общо. Това не бива да ни учудва. Има и мозъчна структура, чиято активност е обща и за трите състояния. Амигдалата се активира както при депресивни и тревожни, така и при стресови състояния. Като цяло тази малка, прилична на бадем част, показва по-голяма метаболитна активност при много широк спектър от стимули, предизвикващи негативен афект. Тя играе важна роля в това как субективно придаваме значение (и изпитваме съответния афект и емоция) на това, което се случва наоколо. Може да се предположи, че именно бадемовидното тяло, както понякога се нарича, е общият физически субстрат, който стои зад тези три, на пръв поглед много различни състояния, които споделят удивително голяма част от физиологията си. Тя се счита за част от лимбичната система в мозъка и поради това е свързана с

подкоровите структури, които отговарят за автоматичните процеси в тялото. Чрез хипоталамуса е свързана с автономната нервна система, за която казахме, че има главна роля в стресовия отговор. Също така има ясни връзки и с locus caeruleus („синьото петно“) и норадреналиновата система. Освен това е тясно свързана и с обонятелния анализатор и съответно с начина, по който възприемаме миризмите. Същото се отнася и за допаминовите структури и това как се мотивираме. И това не са единствените ѝ връзки! Това е една древна част от мозъка, която има за цел да обработва опасността от средата по многото канали, по които постъпва информацията.

Ако трябва да обобщим метафорично в едно изречение, амигдалата прави един вид „карта“ на заплахите от средата и осигурява реакция срещу тях. Това става по няколко начина. Единият е това, което понякога се нарича емоционална памет или асоцииране на афект с дадено събитие. Някои неща са заплашителни и съответно амигдалата осигурява те да бъдат и неприятни. Това, разбира се, е доста опростен вариант, но мисля изразява духа на действието ѝ. Друго важно отношение на амигдалата е това с хипокампуса. Двете мозъчни структура са буквално долепени една до друга и връзките между тях са много силни и динамични. Там има огромен брой синаптични връзки, които се формират от неврони на двете страни. Интересното е, че тези връзки между невроните (или синапси) изобщо не са постоянни. Когато имаме стресова реакция и съответно високи нива на глюкокортикоиди, се наблюдава много интересен феномен. Стресовите хормони са нещо като „отрова“ за хипокампуса. Под тяхното действие аксоните на хипокампалните неврони започват да се свиват, докато идващите от амигдалата се стимулират. При тази смяна на размера синаптичните връзки между невроните започват да се разпадат. Когато спре действието на стресовите хормони, започва обратният процес и нервните клетки отново

изграждат синаптични връзки, но вече по нов начин, различен от предишния.

Счита се, че това нормално разпадане и ново създаване на връзки е в основата на емоционалната памет и своеобразното „картиране“ на стресорите от средата. Проблемите идват, когато въздействията са силни или прекалено продължителни. Хроничният стрес атрофира хипокампалните неврони, техните разклонения намаляват и съответно способността им да образуват нови връзки също. Така започват проблемите с регулацията на стресовия отговор, защото, ако си спомняте, казахме, че именно хипокампусът е структурата, която отговаря за „изключването“ на хормоните, свързани с тези състояния.

Понякога, когато стресорът е много силен, действието на стресовите хормони върху хипокампуса е толкова силно, че е възможно да настъпи временно изключване на формирането на нови спомени. Понякога при посттравматично стресово разстройство се наблюдава именно това и пострадалият няма спомен за самото събитие. Това обаче са сравнително редки случаи. Обикновено при стресор от средата амигдалата променя силата на запаметяване на новата информация, като прибавя афективния компонент към нея и това влияе върху способността да се възпроизведе даденото събитие. Накратко казано, повишената стресова реакция е съпроводена с по-добро запаметяване на събитието и прикачане на афект, който го съпровожда.

Точно тук нещата стават още по-интересни. Обикновено ние разпознаваме стресорите и можем да оценим собствения си афект. Едни неща предизвикват неприятни усещания, а други – приятни. Всичко това е част от съзнателния ни живот. Обикновено можем съзнателно да си спомним и възпроизведем стресора. Съзнанието обаче е много тясна време-пространствена „точка“. Всичко, което е извън фокуса на вниманието ни под времевата граница, която ни позволява

да го възприемем, е несъзнавано. Ако ви прожектирам на екран картина за по-малко от 160 милисекунди, съзнанието ви изобщо няма да я регистрира. Ще остане под прага на съзнание и следователно няма да имате спомен за нея. Много други стимули от средата имат същата съдба. Остават извън обсега на вниманието ни и не попадат в канала на съзнателната обработка на информация.

Това означава ли, че стресорите изчезват, когато не ги възприемаме? Разбира се, че не. А ние реагираме ли на тях, когато не ги възприемаме? Оказва се, че тук отговорът е да. Голяма част от автоматичните реакции на тялото ни спрямо стимулите от средата са автономни и не подлежат на съзнателен контрол.

Голяма част от афективното или емоционалното запаметяване, което амигдалата осигурява, се случва без ние да участваме или разбираме. По такъв начин, чрез този механизъм на автоматично учене, ако можем така да го наречем, афективният ни стил се надгражда и обогатява, и това определя други разлики. Вече не само предразположението и времето за реакция към позитивния и негативния афект е различно, но и това към какво го изпитваме. Едни от нас реагират с по-силен негативен афект на физическа болка, а други на социална фрустрация. Някои преживяват тежко самотата, а за други това е почивка и облекчение. Така постепенно формираме богат набор от несъзнавано вградени афективни реакции към най-различни неща от околната среда и тези събития, предмети или действия са различни и различно емоционално украсени за всеки от нас.

Какво означава това за собствената ни ефективност?

По въпроса за това какво наследяваме никой от нас не

може да направи много и преди да разбере за механизмите на обогатяване на афективния си стил, няма как да знае към какво е изградил афект на привличане, а към какво на отблъскване. Иначе казано, носим си „багаж“ от преди и след раждането, за който знаем малко и който силно влияе на това как реагираме на средата. Да познаваме афективния си стил е важно условие за ефективност. Да знаем кои събития, предмети или действия от средата предизвикват негативни и кои позитивни афекти е всъщност познаване на базовата ни мотивация. Хайде да онагледим с един малък пример.

Да речем, че миенето на чинии за вас е неприятна дейност. Предизвиква лека степен на отвращение и това е един отрицателен афект на отблъскване. Всеки път когато трябва (трябва!) да измиете чиниите, ще ви се наложи да упражните воля. Във втората част на книгата ще разгледаме подробно темата, а тук само ще кажем, че това е разход на психична енергия. Ще ви се наложи да вложите усилия и това уморява и изразходва от хранителните ви запаси. Ако не можете да кажете кои дейности са такъв разход, няма да можете ефективно да компенсирате за този разход на енергия. Да не говорим, че такива дейности като чиниите обикновено често се отлагат, заради факта че са неприятни и това на практика задълбочава проблема, защото след време ще изисква още повече време и усилия да се реши.

От друга страна, може и да не миете чиниите, а да отворите един хубав шоколад и блажено да му се насладите. Това, поне в повечето случаи, предизвиква силен позитивен афект на привличане, но ако редовно заменяте миенето на чинии с яденето на шоколад, то проблемите с теглото и кухнята са ви в кърпа вързани. Иначе казано, позитивните афекти имат склонността да ни „прилепват“ към някоя дейност или предмет. Такова едно пристрастяване не винаги е добра стратегия и да познаваме това, което я предизвиква, е важно. Просто казано,

ако искаме да сме ефективни, трябва да познаваме афективния си стил.

Фактори, които влияят на субективното преживяване

Афективният ни стил е строго индивидуален и всеки сам усвоява средата по уникален начин, но все пак, в същата тази среда, която обитаваме, има и много общи неща. Има общи фактори, които влияят на всички, и за които може еднозначно да се каже, че променят субективното ни възприятие за стресорите и съответно силата и вида на стресовата ни реакция. Това са експериментално доказани фактори, които модулират в значителна степен това как хората лично преживяват ситуациите. Нека изброим първите в своеобразна хронология.

Попадайки под въздействие на стресор, обикновено едно от първите неща, които се случват почти автоматично, е оценяването на ситуацията по нейната предвидимост. Колкото по-непредвидима е тя и по-неясни последиците и следващите събития, толкова по-силна е стресовата реакция. На фона на вече казаните неща за неопределеността, това е напълно разбираемо. Разбира се, всяка ситуация се развива с различна скорост, но с течение на времето обикновено събираме още информация за нея. Според това какво ни казва тази нова информация, можем да оценим ситуацията като влошаваща се и това да усили стресовата ни реакция. Естествено, възможно е и обратното, новата информация да ни показва, че вече имаме по-добър контрол върху ситуацията и това да намали вредните ефекти.

Горе казаното се отнася повече до хода на протичане на самата ситуация, но има и друг фактор, който е може би най-значимият модулатор на ефектите от стреса. Това е социалната подкрепа, която всеки от нас има. Социалната подкрепа е един от най-

мощните фактори, които влияят върху стресовата реакция. Наличието или липсата на друг значим човек в близост силно променя риска от заболеваемост и смърт. Също така базовите нива на глюкокортикостероиди в покой са по-ниски при хора, които имат добра социална подкрепа. Последната има две страни – това дали имаме значими близки хора (семейство, първично семейство, приятели) от една страна, и от друга каква социална подкрепа общественото устройство на страната, в която живеем, позволява. За второто, обществените фактори и социалния капитал, ще говорим надълго и нашироко при стратегиите за справяне с ефектите от стреса.

Глава 3: Стимулация и развитие

Да си припомним набързо защо се занимаваме със стрес, когато си говорим за ефективност. Казахме, че имаме три причини и че ще ги разгледаме в обратен ред. Първата беше, че хората възприемат стреса субективно и поради това той влияе на ефективността им по различен начин. Втората е не по-малко удивителният факт, че това, което наричаме стрес и причинява толкова много проблеми, е всъщност част от естествените процеси на организма ни. Същите стресови хормони, които обвинихме като причинители на редица проблеми, изпълняват много нормални и естествени функции в тялото. Глюкокортикостероидите участват в нормалните циркадични ритми и регулират процесите на бодърстване и сън. Норадреналинът участва в бързата регулация на автономната нервна система и е свързан със сърдечния ритъм и дишането, а също и в адаптирането ни към светлите и тъмните части на денонощието.

Като цяло, ние не можем без всички тези хормони. Къде тогава е разликата? От една страна, разликата е количествена. Ако нивата ви на глюкокортикостероиди в покой, без наличие на стресори, са постоянно високи и ако няма данни за друго заболяване, което да ги причинява, това обикновено е индикатор за хроничен стрес. Но разликите не са само количествени. Същите нива на тези хормони са показател, че саморегулирането на тялото ни не работи както се очаква, а това вече е качествена разлика.

Също така, определени нива на алостатично натоварване са важни за развитието ни. Без съответното стимулиране не можем да се развиваме и това поставя много основателен въпрос: кои са тези нива на стрес, които ни развиват, без да причиняват вече описаните ефекти на хроничните стресори?

В търсене на отговора на този въпрос ще разгледаме няколко примера, след това ще кажем как преобразуваме неизвестното от средата в познание.

Какво може да ни причини липсата на стимули?

Един от най-добре документираните случаи на хора, живели в изолация или сред животни, е този на Маркос Пантоха. На 7-годишна възраст бил изоставен в планината да отглежда сам стадо животни и почти без човешки контакт. След като всички хора изчезват, той прекарва 11 години в изолация. Габриел Манила, професор в Университета на Балеарските острови, описва случая, след като Маркос е намерен и върнат в цивилизацията през 1965 г. По това време Маркос има сериозни проблеми със социализацията и общуването с останалите хора, а способността му да използва език е силно нарушена. Ходи използвайки всичките си крайници и почти не може да се облича, поне по начина, по който ние го разбираме. Използването на прибори за хранене и други предмети от цивилизацията е много трудно. След време речта му бързо се подобрява, но проблемите със социализацията не изчезват толкова лесно. След години живот сред хората самият той споделя в интервю разочарованието си от нашето общество и как му липсва живота в изолация, сред животните в планината.

Маркос Пантоха е до известна степен късметлия, че изолацията му е настъпила след 7-годишна възраст. Други деца с не по-малко жестока съдба не могат да се похвалят дори и с толкова добро интегриране в обществото. Даниел Крокет със сигурност не е имала този късмет. Жестоко неглижирана от собствената си майка, Дани прекарва първите 7 години от живота си в пълна изолация и в абсолютна мизерия. Това я лишава от възможността да научи човешка реч, на практика унищожава когнитивното ѝ развитие и я оставя с неразвит

интелект, почти я убива физически и я лишава от всичко, което наричаме човешко. Всичко! Включително такива елементарни неща като изразяването на съгласие или несъгласие, концентрирания поглед и нормалната походка. Наистина всичко!

За съжаление много е вероятно Дани да остане със сериозни когнитивни, емоционални и социални дефицити до края на живота си и никога да не може да бъде пълноценно човешко същество. Такава е съдбата на много деца, които поради различни причини са изгубили възможността да участват в нормалното човешко общуване. За повечето от тях са характерни две неща: забавяне на умственото развитие и нарушаване или пълна загуба на реч. Двете са силно свързани, тъй като речта е основният инструмент на мисленето като когнитивен процес и не е учудващо, че липсата на език убива интелектуалното развитие.

И Маркос, и Дани са все още сред нас и можем да видим на практика ефектите от липсата на интеракция със средата. Разбира се, техните проблеми са далеч отвъд нашата тема за ефективността и тук няма да се занимаваме с това какво причинява лошото родителстване. Давам ги за пример, за да имаме и противоположната гледна точка. Ако разглеждаме проблемите от прекалено честото излагане на стресори, то трябва да кажем, че и обратното – липсата на стимули в някакъв контекст – причинява не по-малко вреди. Може би тук вече си задавате въпроса къде е границата. Вероятно просто трябва да намерим баланса на количеството стресори и нашите способности за справяне? Уви, не е толкова просто. А за да обясним по-добре процеса, трябва да кажем няколко думи и за това как превръщаме непознатото в познато или иначе казано – как се случва ученето.

Какво Жан Пиаже има да ни каже за стреса?

Жан Пиаже е известен най-вече с теорията си за когнитивното развитие, която е широко използвана в психологията и педагогиката. Както известният швейцарски психолог сам казва, неговата теория се нарича „генетична епистемология“. Няма да задълбаваме в терминология, можете сами да я намерите за справка, а само ще кажем, че това накратко може да се нарече теория за това как възниква познанието. Какъв е неговият произход и как така едно дете превръща напълно непознатото, което среща за пръв път, в нова, позната информация.

Според Пиаже всеки човек развива собствени, вътрешни мисловни конструкции в резултат на взаимодействието си със средата. Това са т.нар. базови схеми, които на различни етапи от развитието имат различни характеристики. Споменаваме ги, защото начинът, по който новостта от взаимодействието със средата се вписва в тях, е различен. Той описва два различни процеса на усвояването на новата информация. Част от информацията постъпва чрез сетивата и се вписва във вече съществуваща в психиката на детето схема без да я променя, като само я дообогатява с детайли. Това той нарича асимилация и се случва, когато новостта не противоречи на вече установеното разбиране за това как действа светът (или конкретната част от него). Погрешното разбиране и влагането на понятието в друг контекст е най-простият пример за това. Ако сега напиша вълна и не поставя ударението, това дава възможност всеки от вас самостоятелно да реши в какъв контекст съм използвал думата – дали като физично свойство, дали като козината на овцата, или пък като начина на движение на морската повърхност. И ако аз използвам думата в един контекст, а вие я асмилирате в друг, то тогава имаме неразбирателство. Според това в каква вече съществуваща схема на познание се е вписала думата, такъв

ще бъде и смисълът, който ще извлечете.

От друга страна, не всичко, което постъпва през сетивата ни, може лесно да се впише във вече съществуващото ни разбиране за света. Детето често среща непознати за него свойства на материята и малко по малко започва да променя разбирането си за околния свят благодарение на тези срещи. В ранна възраст опознаването на гравитацията чрез среща с нейните ефекти – падането – може да бъде един доста болезнен процес. Същото се отнася и за горещите котлони, дращещите котки, пречещите на лудата игра мебели, непослушните родители и... списъкът може да бъде доста дълъг! Всички тези събития променят начина, по който детето разбира света, и този процес на промяна на вътрешните схеми, следствие на новопостъпилата информация, Пиаже нарича акомодация.

Ако погледнем тези два базови процеса на усвояване на новостта през теорията за системите, с която започнахме тази част, трябва да наречем това асимилиране и акомодиране превръщане на ентропията или непредвидимостта на средата в информация. Новото, непознатото или хаосът в нашата система на взаимодействие със средата се превръщат в нещо познато или информация, която се асимилира или акомодира във вече съществуващото ни разбиране за света. Това може да обогати нашите представи и вярвания, но също така може и силно да ги конфронтира. Обикновено вторият случай, този, в който спокойствието на нашето разбиране се сблъска с безпощадната реалност, наричаме алостатично натоварване и стрес. Именно това е и случаят, който ни дава възможност да научим нещо ново, когато разберем, че познанието, което имаме, не отговаря на реалността. Всъщност това е основният начин, по който ние учим. В един момент реалността спира да се вписва в нашите разбирания, не можем да я асимилираме и се налага да променим, да акомодираме собствените си представи.

Комбинацията от тези два процеса е в основата на нашата способност да се адаптираме към околната среда. И докато малкото дете се адаптира към света на възрастните като изгражда език, мислене и репертоар от социални умения, възрастните имат друг фокус на развитието си. При вече развити способности за мислене и напълно годен инструментариум за адаптация, усилията са прехвърлени основно в полето на социалните отношения. Ние сме социални животни и поради тази причина голяма част от взаимодействието ни със средата е всъщност взаимодействие с други хора и групи от хора. Затова и стимулите ни за развитие често са социални, а и стресорите ни често са породени от поведението на хората около нас.

В такъв случай къде е разликата между стресор и стимул за развитие? И двете са някаква новост от средата, която или директно ни обогатява, или ни променя за по-добро. За да можем да обясним тази разлика, ще ни трябва помощта на още един известен психолог.

Лев Виготски и „зоната на най-близко развитие“

Когато бях дете, към ученето и образованието съществуваше култ. Да не можеш да научиш нещо или да изостанеш от връстниците си беше равносилно на срам и публично унижение. Разбира се, и моите родители не се отличаваха от хората от тяхното поколение и аз бях подложен на сериозен натиск, когато се отнасяше до учене. Та по това време беше нещо обичайно да решаваш математическите сборници за по-горните класове. На някои мои връстници това им се удаваше по-добре, а други изобщо не се справяха. Спомням си как веднъж се опитвах да реша задача от такъв сборник. Прекарах часове над условието и цялото ровене в така наречените „четиризначни таблици и формули“ не ми помагаше. Все още си спомням какво чудене и потене беше. Няколко години по-късно, когато вече бях в

следващата степен на образование, ми попадна въпросният сборник и забелязах отметките, които съм си правил с молив до тази задача. Сетих се за трудностите си няколко години по-рано и реших пак да пробвам задачата. Тя, разбира се, беше елементарна за тогавашните ми възможности и знания, и се чудех как е възможно толкова време да си блъскам главата с нещо толкова лесно. Предполагам всеки от вас има случаи, в които нещо е изглеждало крайно сложно и нерешимо, а след време вече не е представлявало никаква трудност.

Такъв един случай, като този със задачата, добре онагледява това, което Виготски нарича зона на най-близкото развитие. Новите неща са различни по сила предизвикателства за нашите способности да се адаптираме. Когато се сблъскаме с нещо ново и неизвестно от средата, което трябва да акомодираме (да променим нещо в разбиранията си) и да научим, това предизвиква алостатичен товар с различна сила. Понякога този товар е сравнително малък и ние лесно асимилираме ентропията или неизвестните в ситуацията в информация. Това е случаят, когато тази новост попада в нашата лична зона на най-близко развитие.

Понякога обаче този товар превишава способностите ни за справяне. Случва се задачите, които имаме да решим, да са отвъд предела на това, което можем тук и сега. Може би някога ще успеем, но тук и сега нямаме тези знания и умения. Или ако използваме термина, те са отвъд нашата зона на най-близко развитие, а са в някаква по-далечна. Да, но ние не сме в училище и задачите не са на хартия. Понякога ситуацията изисква от нас решения и действия на момента и ако не сме способни на тези действия, последиците могат да бъдат много сериозни. Именно в такъв случай казваме, че алостатичният товар е отвъд нашите способности за справяне и имаме налице стресор от някаква величина, с всичките съпътстващи го последици.

Все пак, това усвояване на новостта от средата около нас

донякъде обяснява появата на стресора, но не може да обясни друга съществена разлика. Защо всеки от нас има различна степен на толерантност към тази неопределеност или хаотичност? Някои от нас се предават, дори когато предизвикателството е в тяхната зона на най-близко развитие. Иначе казано, способни са да го научат и да се справят с тази новост и съпътстващият я стресор, но не го правят. А за други това не е проблем – те учат и се справят, дори когато стресорите многократно превишават способностите им и е спорно дали ще успеят. За да можем да обясним тези разлики, ще се върнем към това, което говорихме за афективните стилове, и ще го свържем с друг един феномен, известен ни от психологията.

Заучена безпомощност или как пропускаме ползи

През 1967 г. Мартин Селигмън, който по това време се интересува от депресията, случайно забелязва, че част от кучетата, които участват в неговите експерименти, проявяват много особено поведение. Тези, които са подлагани на електрически шок и не са могли да го избегнат, след време не се опитват да избягват шока, дори когато могат. Селигмън доразвива теорията и прави експерименти, посветени специално на този феномен и открива неподозирани дотогава резултати. Когато на животните са „предписани“ малки електрически шокове, тяхното поведение се различава значително според това дали могат да избегнат ситуацията, или не. При възможност да се спрат шоковете[24], животните опитват, докато открият механизма и започват да го прилагат, за да избегнат неприятното усещане. Животните, които са оставени без избор и не могат да прекратят по никакъв начин електрическия шок, научават това поведение. След това, когато

[24] В оригиналните експерименти това е ставало обикновено с лост, който спира „упражнението“.

същите тези животни бъдат поставени в ситуация, в която могат да избегнат шока, те просто не търсят начин да го направят, като да са се „примирили със съдбата си“. Това поведение Селигмън нарича заучена безпомощност и то не се проявява при животните, които са имали възможност да спрат шока по време на експеримента.

Заучената безпомощност е доста широко разпространена сред биологичните видове. Среща се дори при риби и ракообразни, насекоми, гризачи, кучета и примати. Това е механизъм, който касае начина на учене по принцип и не е учудващо, че се среща много често и при хората. Оказва се, че е изумително лесно да се предизвика заучена безпомощност. Достатъчно е да поставите хората в неконтролируема ситуация и това нарушава способностите им за учене. Експериментите на Доналд Хирото и Селигмън например използват силен шум, който участниците не могат или могат да изключат. След това и двете групи са поставени пред решаването на прости задачи. Оказва се, че хората, които не са имали възможност да изключат шума, показват значително по-ниски резултати.

Една голяма част от депресивното поведение е свързана със заучената безпомощност. Един от основните синдроми на депресията е неспособността да се прилагат волевите процеси или така наречената абулия. Често сред депресивните се среща именно това примиряване със ситуацията, приемане на нейната неизбежност и поради това обреченост. Ако всичко вече е обречено и загубено, то защо да се опитвам да го променя? Често ще чуете такива твърдения от устата на депресивния. Това усещане може да бъде толкова силно, че да предизвика и изкривявания на самия мисловен процес. Начинът, по който един човек с депресия прави умозаключения, може сериозно да се различава от начина, по който би мислил, ако не е в това състояние. Това са така наречените когнитивни изкривявания и също са основен симптом на депресията като заболяване. И

най-накрая – много голяма част от депресивните проявяват физиологични изменения, характерни за стресовия отговор. Това включва повишени нива на глюкокортикостероиди и повишени нива на кортикотропин освобождаващ хормон.

Като цяло депресията и стресът често се появяват заедно. Силните стресори обикновено предизвикват депресивно поведение и това е видно както при повечето изучавани животни, така и при хората. Няколко силни стресови епизода, които превишават способностите ни за справяне, могат съвсем спокойно да отключат депресивно състояние. Ако тези епизоди са в близка последователност във времето, то може да се стигне и до клинична депресия, което вече е заболяване и изисква съответните медицински мерки. Естествено, причините за една депресия са по-сложни от това и включват и други неща, но общият физиологичен механизъм не може да бъде подминат. Той също е много свързан с начина ни на учене, или с това как усвояваме новостта от средата.

Оказва се, че заучената безпомощност е дълбоко вкоренен и базов механизъм за усвояване на средата, и в това има логика! Неприятните случки се помнят, за да могат да се избягват. Когато нещо е установено като неизбежно, дори и да го помним, това не го прави по-малко неизбежно. В същото време избягването на нещо неприятно изисква разход на енергия и активно поведение. Ако ситуацията е оценена като неизбежно страдание, защо да се прави това усилие за избягване? Защо да се подлагаме на по-голямо страдание, след като е ясно, че вече съществуващото не може да се избегне? Можем просто да изчакаме да премине! Звучи логично, нали?

Този механизъм, който имаме благодарение на еволюцията, може и да ни е помагал в някои ситуации, но, както видяхме, създава и множество проблеми. В крайна сметка, ние оценяваме ситуацията субективно и в нашата представа за нея е и оценката на това колко е неизбежна. Макар понякога да не искаме да

си признаем, нашата преценка често е далеч от реалността, а и ситуациите се променят! Това, което днес изглежда като неизбежно страдание, утре може да бъде избегнато без особени последици. Преди години, преди ерата на мобилните телефони, за да се информирам за здравето на родителите си, ми се налагаше да ползвам стационарен телефон, който не беше чак толкова сигурна връзка. Ако се притеснявах за здравето на баща си и нямаше кой да вдигне телефона, това притеснение можеше да продължи дълго време, и като се има предвид, че баща ми беше с влошено здраве, това си беше силен стресор. Сега е достатъчно да напиша в някой от чатовете на безбройните програми на „умния“ телефон, който обикновено е в джоба ми. Така продължителността на този стресор значително се редуцира благодарение на измененията, които са настъпили в средата в последните години.

Творчество на собствената ни съдба

Казахме, че нашите отношения със средата са непрекъснат низ от взаимодействия. Можем да кажем, че във всеки един момент сме подложени на някакво ниво на стрес или стимулация. Затова и стресовата ни реакция се изразява в определена степен на готовност на тялото ни за действие. За щастие ние сме същества, които могат да се учат, и за да спестим време и ненужни неприятни усещания, имаме мозък, който автоматизира голяма част от научаването на новите фактори от средата и ни подготвя за реакция без нашето съзнателно участие. Това формира афективния ни стил, или това какъв емоционален отговор сме по-склонни да даваме при положително и отрицателно стимулиране от средата. Той също определя и какви базови схеми имаме запаметени за някои от факторите, а тези схеми, макар и нужни първоначално, могат да се окажат съвсем ненужни, дори пречещи, когато ситуацията

е различна.

Означава ли това, че ако сме придобили дадена схематична реакция в момент, когато не сме били способни да оценим колко неизбежен е стресорът, това може да доведе до запаметяване на неадекватен отговор? Отговорът е да. Често придобитите в ранно детство негативни афективни реакции остават и при възрастните хора. Най-елементарният пример е за придобитата проста фобия след травматично преживяване в детството. Имали сте неприятна и болезнена среща с куче като дете и това обикновено оставя траен спомен. Да, сега двадесет години по-късно, кучето, вързано на отсрещния тротоар не може да ви стори нищо, но това не пречи да се страхувате от него, а това върви заедно с всички съпътстващи телесни стресови реакции. И това куче не е онова куче, и вие вече не сте на пет годинки, и то не може просто да ви се хвърли на врата, защото сте с поне един метър по-високи, но това не пречи на страха. Всички тези аргументи нямат никакво значение, защото емоционалната, а понякога и поведенческата реакция, е трайно запаметена.

Случаят с ухапването от куче е все пак доста краен пример, но той илюстрира нещо важно. За всяка ситуация от средата ние имаме някакъв, макар и не специфичен, автоматичен отговор, който е съпроводен с афективен, а по-късно и емоционален компонент. Представете си, че всяко събитие може да бъде поставено на една скала. На единия край на тази скала са крайните негативни афекти, а на другия – крайните позитивни. Ситуациите в краищата на скалата трудно подлежат на промяна. По-горният пример с фобията е именно такъв. Тези, които са по-близо до средата на скалата, за щастие са по-лесни. Често в работа с хора, които имат предразсъдъци към някоя тема, това се вижда. Когато предразсъдъкът е на етническа или расова основа, понякога дори обикновено запознаване с културата на съответния етнос и с хора, принадлежащи към него, е достатъчно, за да промени отношението. Фактори, които не

са толкова силно афективно обвързани, по-лесно подлежат на преосмисляне.

До голяма степен детският ни опит трайно формира как ще реагираме на други фактори от средата и като възрастни. Психотерапевтите често се натъкват на такива преживявания – дадена форма на неконтролируемо страдание в детството, която формира базови вярвания за света наоколо. Не е учудващо, че когато едно дете преживява често ситуации, съпроводени със страдание, което то не може да избягва, развива заучена безпомощност и схващане за безнадеждност, които по-късно изграждат и депресивния му стил на поведение като възрастен.

Какво всъщност имаме? Имаме метод за усвояване на новостта от средата, който фиксира определено емоционално преживяване с даден фактор или стресор. Това често става автоматично и без наше съзнателно участие. Ако го погледнем от друга страна, този фактор (стресор) от средата става трайно свързан с някакъв сценарий на реакция и поведение от наша страна. Докато тази връзка е автоматична и несъзнавана, всички други възможни сценарии за изход от ситуацията са на практика изключени. Изобщо идеята, че може да има и друг вариант, не присъства в нашето „поле от идеи“. Психотерапевтите знаят колко трудно е понякога да убедят клиента си с фобия, че опасност всъщност няма и могат да отидат да погалят онова малко кученце. Клиентът разбира много добре логиката, но въпреки това не може да погаси емоцията и съпътстващия я подтик да избегне опасността. Да не говорим за автономната реакция на стрес, която тялото само регулира. За да се стигне до излекуване на фобията, често отнема много време и най-вече трениране на поведение.

За нашата собствена ефективност всичко това има значение. Да познаваме собствения си афективен стил е познаване на собствените ни ограничения. Дали някоя идея или ситуация предизвиква у нас афект на привличане или на отблъскване,

може сериозно да повлияе на мотивацията ни. А да виждаме това, което ни мотивира отблъскващо, е да виждаме всъщност липсващите варианти на нашето развитие. Още по-просто казано, да виждаме пречките пред него.

Както казахме, тези иначе съвсем възможни сценарии може и да не съществуват в нашето поле от идеи, а възможните сценарии ни позволяват повече избор и повече варианти, които имаме като възможност и чрез които да сътворим нова комбинация. Ако страдащият от фобия може да има и други варианти за изход от срещата с едно куче, освен вече панически фиксираният в главата му, той би бил доста по-спокоен. Именно това е в основата на творчеството. Творецът комбинира вече известните му елементи в нещо качествено ново. На същия принцип ние като творци на собствената си съдба можем да комбинираме различни варианти и сценарии на преживяванията си. Когато обаче сме заучили конкретни ситуации като безнадеждни, неуправляеми, отблъскващи или просто неприемливи, това всъщност ни лишава от всички други варианти за тяхното развитие и ограбва полето ни от идеи или идеосферата ни, както вероятно някой философ би се изразил. Градивният материал, от който можем да комбинираме и сътворим съдбата си оттук насетне, е по-малко. Възможните комбинации са по-малко и съответно е по-трудно да бъдем творци на съдбата си. Това е проклятието на заучената безпомощност за съвременния човек.

Изводът от горното е прост. Неадекватно заучените механизми вместо да ни адаптират към средата, започват да пречат на развитието ни, а когато тези заучени преживявания са пречка, трябва да можем да изградим алтернативни сценарии за нашата реакция на сходни ситуации. Това от своя страна изисква няколко неща.

Най-напред е добре да познаваме собствените си такива схеми. Като част от терапевтичния процес, едно от нещата,

които психотерапевтите правят, е именно такава „ревизия“ на преживяванията, които носим със себе си. На второ място трябва да можем да им дадем алтернатива. Когато става дума за сериозни състояния, научно базираните психотерапии са добър ход. В когнитивно-поведенческата терапия този процес е сериозно изследван и добре структуриран. Но сравнително малка част от нас са с посттравматично или тревожно разстройство. Дори и от време на време настроението ни да е в минорния сектор, това често е доста далеч от клинична депресия и от нуждата от специализирана помощ. Да, разговорите с психолога не биха ни навредили, но не можем вечно да търсим някого за всяко нещо. А и ако нещо сме „закуцали“, психологът може и да ни послужи за временна опора, но да го превръщаме в доживотна „патерица“ не е добра идея. По-добре е да имаме собствен механизъм, по който да правим подобни оценки. Това не е лесна работа, но може да бъде направено. Да познаваме ценностната си система е именно такава оценка на мотивацията. За ценностите обаче ще говорим във втората част на тази книга, а сега да се върнем към взаимодействието си със средата.

Глава 4: Регулиране на отношенията ни със средата

Какво знаем за стратегиите за справяне със стреса?

Когато в началото на тази част започнахме да обсъждаме стреса, изтъкнах три причини да го направим. За две от тях вече казахме – едната е, че хората субективно възприемат ситуацията, а втората е, че механизмите им за усвояване на средата и научаване са различни. Ако продължим този контекст, няма как да не се изправим и пред третата причина, а именно – нуждата от регулиране на тези ни отношения със средата. Всички телесни реакции и проблеми, причинени от стрес, започват с факта на нашето взаимодействие с околния свят. Ако можем да регулираме тази първа фаза, това съществено би променило всички събития след това. Малко можем да направим по отношение на това как тялото ни само регулира физиологичните си процеси, но пък това какви отношения имаме със стресорите от средата се оказва по-достъпна материя и дава малко по-благодатна почва за нашите усилия. Както скоро ще видим, дори и да сме първите хора, които си задават въпроса точно по този начин, далеч не сме първите, които се опитват да регулират новостта, ентропията, хаоса, настъпващ отвън. Нека видим какво има да ни каже науката по темата за справянето със стреса.

Физическо натоварване и стрес

Това, което наричаме стрес, е в голямата си част физиологична реакция на тялото. Еволюционно погледнато тази реакция

има една цел – да ни подготви за физически отговор на заплахата. Дали този отговор ще е бягство, нападение, или нещо друго, във всички случаи процесите издават, че се подготвя много интензивна физическа активност, затова и редовните физически упражнения са сериозен кандидат за регулатор на тази реакция. Физическото натоварване се оказва средството, което буквално отървава тялото ни от всички тези стресови хормони и вредните им ефекти. Спортуването има превантивен ефект при депресивни и тревожни разстройства, прави ни по-устойчиви и по-здрави. Също така редовните доброволни физически упражнения потискат слабите реакции на хипоталамо-хипофизно-надбъбречната ос, което ни освобождава от много от малките вреди на дребните стресори наоколо. Освен това редовното спортуване подобрява контрола на челните дялове върху амигдалата, което, ако си спомняте, беше основният регулатор, който изключваше негативния ни афект. Упражненията подобряват и адаптацията на мозъка към натоварването от средата като подпомагат неврогенезата в хипокампуса и това позволява той по-добре и навреме да изключва стресовата реакция на тялото. Като важна последица от това, казахме, че по-добрата неврогенеза (а и физическите упражнения също) намалява възникването на заучена безпомощност.

Въпреки че много от тези изследвания са правени върху животни, а не върху хора, сходствата в една толкова древна телесна реакция, каквато е стресовата, позволява да се направят аналогии и резултатите да са приемливи и за нас. Освен това, физическите упражнения са много достъпен начин за контролиране на стресовата реакция. Всичко, от което имаме нужда, е тялото ни. В повечето случаи то е с нас. Всичко това прави спортуването нещо, от което не бива да се лишаваме в съвременния начин на живот. Както би могъл да ви каже и лекарят, ако физическото натоварване е по време на вече силна

стресова реакция и силно завишен пулс, това може да бъде опасно. Ако вече сме под натоварване и добавим още един стресор под формата на физическо упражнение, това може да ни причини дори и инфаркт. Така че, когато говорим за физически упражнения, се разбира такива, които са част от нормалния начин на живот, на непродължителни интервали и натоварвания, които не предполагат недостиг на кислород. С това уточнение вече можем да приемем този механизъм за регулиране на взаимодействието ни със средата.

Близка социална среда

Споменахме по-рано, че социалната подкрепа е много важен фактор в борбата с последиците от стреса. За това си има причини, но нека да започнем с най-очевидното. Да се живее в социална среда е по-лесно. Социалната среда предполага общи ресурси, които са по-лесно достъпни заради разпределението на труда. Няма нужда сам да обработвам земя и да сея и жъна, за да имам хляб. Някой друг вече е направил това и аз се възползвам от плодовете на неговия труд. Всеки от нас осигурява по нещо за останалите членове на обществото, като всичко това намалява количеството стресори, с които трябва да се справя отделният човек, но нещата не опират само до оцеляване. Животът в малки групи предполага и по-ефективно използване на наличните ресурси. Неслучайно семействата са основни единици на всяка голяма група от хора. Семейният живот е по-лесен от живота сам и това има два аспекта. Единият е чисто материален. Поддържането на общо домакинство винаги е с по-малко разход на енергия и ресурси. Другият аспект е свързан със стреса. Съжителството с друго значимо човешко същество значително намалява нивата на преживян стрес и редуцира негативните последици от него. Това се изразява в по-добро здраве и по-висока средна възраст, до която доживяват

хората в стабилни семейства. Някои хора не се притесняват от материалния аспект на самостоятелния живот. Но, уви, двете са „в комплект“ и цената на независимостта често е повече негативни последици, свързани със стрес. Способностите да се създават социални контакти, да се разпознават и, доколкото е възможно, управляват конфликтните ситуации също са добре изградени при хората с по-ниски нива на стресов отговор. Те обикновено са и по-успешни в социален смисъл и остаряват с по-малко последици за себе си.

Социалният начин на живот е нещо, което е много дълбоко вкоренено в нас. Липсата на значим грижещ се човек в ранно детство много често означава хронично високи нива на глюкокортикоиди в зряла възраст. Това може да определи нашия афективен стил и оттам начина, по който взаимодействаме със средата. Както при повечето животни и най-вече бозайниците, така и при човека липсата на докосване е фундаментален стресор, което не е учудващо. В много ранна възраст, когато детето няма изградени нито емоционално регулаторни механизми, нито адекватни когнитивни процеси, докосването, миризмите и познатите звуци са основна форма на комуникация с майката. Липсата им означава само едно – този, който се грижи за поддържането на живота, липсва. В случая с малкото дете, това е равносилно на отнемане на живота. Ето защо подобно близко общуване с друг емоционално значим човек е нещо, което ни съпътства от най-ранно детство и нещо, без което функционирането ни като нормални хора е доста затруднено. Ако оставим настрана термините и тежките научни изказвания, даването и получаването на подкрепа от другите е важно. Още по-просто, това дали обичаме и дали ни обичат много силно влияе на това как се справяме със стреса.

Учене и богата на стимули среда

Казахме, че според това как възприемаме ситуацията, като контролирана или влошаваща се, силно се изменя и стресовият ни отговор. Това е свързано с неопределеността от средата, която настъпва отвън. Ние обаче активно участваме в този процес и можем да преобразуваме тази ентропия или хаотичност в нещо познато и научено. Колкото по-бързо и безпроблемно се случва този процес на учене, толкова по-кратки ще са негативните последици за нас. Заучената безпомощност е вид неспособност за такова учене, фиксиране в определена връзка на събитие с последствия, която връзка не се изменя лесно.

В експериментите с кучетата на Селигмън част от тях задължително фиксират такава безпомощност, а при други това изобщо не се случва. При част от експерименталните животни тези схеми са трайни, а при други са сравнително лесно променими след това. След известно време се разбира, че тези разлики идват основно от произхода на животните. Тези, които са живели в затворена и сравнително сигурна среда преди експеримента, са значително по-податливи на заучена безпомощност, а тези, които са живели свободни на улицата, се справят значително по-добре.

Ако се замислим, това е доста контраинтуитивно! Животните на свобода са били подложени на тежкия живот на улицата и в борба с други животни, за да могат да оцеляват. Техният живот със сигурност е бил изпълнен с много повече стресори от този на домашните любимци, а вече казахме за всички вредни последици от стреса. И все пак те проявяват по-адаптивно поведение за разлика от преживелите по-малко стрес животни. Защо?

Когато говорихме за заучената безпомощност, също така казахме, че тя ограничава способността ни да творим, като

ограничава броя възможни сценарии за развитие на една ситуация и това ни дава по-малко възможни комбинации. В този случай животните от улицата имат по-богат минал опит и това им позволява да имат алтернативи, които не са задължително фатални или безнадеждни. До голяма степен това е вярно и при хората. Тези от нас, които имат по-богат опит в различни ситуации, имат възможност да научат по-разнообразни стратегии за справяне. Имат повече изходен материал, от който да съградят алтернативно поведение.

За да можем да учим адекватно, е много важно как работи паметта ни. Какво като имаме много варианти, ако не можем да се сетим за тях, когато ни трябват? Декларативната памет, или иначе казано способността ни да възпроизвеждаме минали събития, е функция основно на хипокампуса – същата мозъчна структура, която отговаря за изключване на стресовия отговор. Същата структура, чиято функция се нарушава и чийто обем намалява, когато сме подложени на хроничен стрес. Това нарушаване може да бъде толкова сериозно, че след много силни и продължителни стресори пълното възстановяване на хипокампуса може да отнеме месеци. За щастие едно от двете места в мозъка, където се създават нови неврони, е именно една от предните гънки на хипокампуса[25]. Приема се, че образуването на нови нервни клетки играе ключова роля във възстановяване му.

Един от факторите, които влияят на способността на хипокампуса да образува нови неврони, е това каква среда обитава индивидът. Богатата на стимули среда подпомага оцеляването на новите неврони и стимулира процеса на неврогенеза. С този фрагмент от картината ролята на ученето

[25] Въпросът за т.нар. „неврогенеза при възрастни“ е открит и поле на интензивни изследвания. Преди години се считаше, че с раждането или малко след това спира образуването на нови неврони в мозъка. Това се оказа невярно, но все още никой не може да каже защо това се случва само на две места в мозъка – в обонятелната луковица и в хипокампуса.

за предвиждането на средата и оттам на редуцирането на субективния стресов отговор става малко по-ясна. Според това доколко се възстановява неврогенезата след стресор и съответно се възстановяват функциите на хипокампуса, се определя и доколко се възвръща способността ни да учим нови неща. Колкото по-възстановени сме от това състояние, толкова по-лесно усвояваме нови стратегии и преобразуваме неизвестното от средата в ново знание. Така правим ситуацията по-предвидима и редуцираме стресовия отговор. Иначе казано, като ефект това е точно обратният механизъм на този, който стресорът предизвиква. Богатата на стимули среда го стимулира и по този начин регулира.

Доход, социален статус и стресов отговор

Като говорим за предвидимост и сигурност, не може да не си зададем въпроса кое в съвременния начин на живот е най-силно свързано с тази сигурност и предвидимост? Оказва се, че един от най-добрите предсказващи фактори на заболеваемостта и смъртността в наши дни е социално-икономическият статус. Това не е учудващо! В пазарно общество дори здравето е пари. За съжаление понякога е повече пари, отколкото здравеопазване. Тази връзка на пръв поглед изглежда ясна, но нещата не са толкова прости. Да, някаква база на дохода предполага повече сигурност. Под определена граница всеки би бил в непрекъснат стрес. Ако не можеш да осигуриш прехраната на себе си и хората, които обичаш, хроничният стресов отговор е почти гарантиран. Като цяло бедността е свързана с много малки и хронични стресори. Дали обаче доходът е това, което ни прави по-стресоустойчиви? Отговорът на този въпрос е „не“.

Изследванията на Ичиро Кавачи и колегите му показват зависимостта на заболеваемостта и смъртността в различни общества, свързани с нещо, наречено социален капитал.

Социалният капитал е целият общ ресурс, който едно общество притежава. Той е както материален, под формата на публична инфраструктура (паркове, пътища, болници), така и нематериален, като социални системи за организиране на разпределението на благата, правосъдието и здравеопазването. Цялата съвкупност от всички тези общи блага на едно общество показва по-добре дали в него ще има по-висока заболеваемост и смъртност, отколкото доходът на членовете му сам по себе си. Всъщност тази връзка е независима от абсолютния доход. Просто казано, ако една държава е богата, но ѝ липсва социален капитал (САЩ са класически пример), заболеваемостта и смъртността са по-високи, отколкото в по-бедна държава, но с повече социален капитал (например Япония). С една дума, не става дума за доход, а за това как се разпределят благата.

Ричард Уилкинсън и Кейт Пикет[26] в техните изследвания демонстрират как общества с по-голямо неравенство са с по-лоши ключови показатели като самоубийства, психични болести (с големи дялове на депресивните и тревожни разстройства), затлъстяване, високо кръвно налягане, диабет и сърдечносъдова болест. Повечето от тези показатели са характерни и за хората, подложени на високи нива на хроничен стрес. Затова и стресът добре обяснява тези феномени. Обществата с по-голямо неравенство страдат от по-несправедливо разпределение на благата, като това генерира повече стресори в средата, влошава общото здраве, скъсява живота и влошава качеството му чрез гореизброените заболявания.

Това влошаване на здравето не е само за по-бедните хора. Заболеваемостта е увеличена и за по-богатите и добре осигурените. По-високият доход не е „имунизация“ против

[26] Richard Gerald Wilkinson е английски епидемиолог, преподавател в Нотингамския университет, Юнивърсити колидж (Лондон), както и в Йоркския университет. Заедно с Kate Pickett (епидемиолог, Йоркски университет) са автори на няколко книги и множество публикации, посветени на връзката между заболеваемостта и социалното неравенство.

тези негативни ефекти. Ако искаме да се справяме по-добре с тях, ни е необходимо нещо повече – подкрепяща и справедлива социална среда, а за да имаме такава, е необходимо да имаме справедливо разпределение на благата и по-малко неравенство в обществото.

Социалният статус и това как възприемаме себе си в социалната йерархия са много ключов момент, когато си говорим за ефективност. В този контекст регулирането на хаотичността в нашето взаимодействие със средата става изключително труден проблем. Това е поради две причини:

1) Социалната мобилност е трудна и се влошава с времето. Има тенденция хората все по-трудно да могат да преминат от по-ниска социална класа към по-висока. Тук също трябва да споменем социалното неравенство и да кажем, че в общества с по-малко неравенство този процес е по-лесен[27].

2) Социално-икономическият статус е фактор, който често се простира отвъд нашите възможности за избор. Никой не си избира къде и в какво семейство да се роди. Не винаги имаме избор какъв тип управление на обществото ни да имаме, а това в каква среда сме родени до голяма степен предопределя какви механизми за усвояване на средата и справяне със стресорите ще развием.

Това ни казва, че промяната на социалния ранг е фактор, който не винаги е по силите ни. Сами можем да потърсим социална подкрепа или да се погрижим да имаме достатъчно предвидимост в живота. Всичко това е почти винаги изцяло в наши ръце. Неравенството в обществото и наличието на богати, които генерират това неравенство, почти винаги е непосилно

[27] Това е т.нар. „крива на Великия Гетсби“, която показва как в обществата, където доходът е по-справедливо разпределен, възможностите на хората да постигнат по-висок социален ранг се увеличават. Това от една страна е плод на по-малката абсолютна разлика между най-ниския и най-високия доход, а от друга е плод на по-вечето възможности, което едно общество с по-голям социален капитал и по-справедливо разпределение на благата предлага.

за промяна от страна на един отделен човек. Не трябва да ви учудва фактът, че именно хората с по-висок социален статус генерират неравенството в едно общество. Именно тези хора получават по-малко от обществените разходи. Защо да разчитат на болници, когато могат да си позволят специализирана лекарска помощ? Защо им е обществен транспорт, когато могат да осигурят личен на себе си и семейството си? Те нямат толкова голяма полза от обществени разходи и тъй като са в по-изгодна позиция да упражняват влияние върху управлението на държавата, често това се превръща и в политика. Така накрая всички страдат, включително и по-богатите, защото влошаването на показателите е за всички. Всичко това прави социалната среда такава, каквато е, и промените в нея трудни и бавни.

Ако искаме да живеем в по-добра среда, ни остават само две възможности. Да се опитваме да влияем на обществените процеси така, че неравенството да намалява, а справедливото разпределение на благата да се увеличава, е едната ни възможност. Втората е да се опитваме да приемаме социалния си статус по по-малко стресиращ начин. Ако целият ни живот е борба за по-висок доход, гарантирано стресорите и техните ефекти върху тялото ни ще са много повече. Подкрепата на близките ни хора обаче не идва с по-високия доход и статус, а с времето, прекарано с тях. Във времена като нашите, когато денонощието е само 24 часа и непрекъснато сме изправени пред избора за какво да ги оползотворим, ако ги вложим в преследване на дохода и социалния статус, няма да имаме време за социална подкрепа. Първото генерира много стрес, а липсата на второто многократно усилва ефектите му.

Какво значение има това за ефективността?

Ако искаме добре и бързо да постигаме целите си, т.е. да сме

ефективни, това колко бързо и добре се справяме с негативните последици на въздействията на средата около нас има значение. За по-доброто справяне с тези последици са важни няколко неща. В предходната глава казахме, че познаването на собствения ни афективен стил е важно предварително условие за ефективност. Тук ще добавим и факторите, за които науката ни казва, че помагат.

Спортът ни прави физически и психически по-устойчиви. Най-близката ни социална среда, семейството ни, е от особена важност. Това да можем да учим бързо и навреме да овладяваме ситуациите ни позволява да намаляваме вредните последици за себе си и да бъдем по-адаптивни. Животът в общество с по-справедливо разпределение на благата ни дава повече възможности за развитие и по-малко вредни влияния. Всички тези фактори са базови условия, които определят пейзажа, в който ще осъществяваме собствената си ефективност. Всеки от нас може да направи по нещо, за да подобри средата си чрез тях. Когато в третата част на книгата говорим за целите и метода за тяхното постигане, всеки от вас ще има възможността сам да си постави цели в някоя от тези посоки и да подобри собствената си изходна точка.

Устойчивост

Докато четете за стратегиите за справяне с натоварването от средата, вярвам сте забелязали как навсякъде се промъква една и съща идея – идеята за нашата устойчивост на тези влияния. Казахме, че спортуването ни прави по-устойчиви, ученето – по-способни да се справяме бързо с натоварването, подкрепата на близките хора ни помага и всичко това може да се обобщи именно като устойчивост. Такава способност да устояваме на външни въздействия е важна за ефективността ни. Хайде с пример, за да е по-ясно.

Имате проблем в работата и това изостря отношенията с колегите ви. Напрежението ескалира и в крайна сметка някой не издържа и ви вдига скандал. Тъй като вие вече дълго време работите с този човек и имате изградени отношения, подобен акт няма как да няма въздействие върху вас. Емоциите не са особено приятни, а могат да бъдат и доста силни. Според това доколко тези ваши емоционални състояния ви пречат да изпълнявате целите си ефективно, дотолкова сте и устойчиви на такъв тип повлияване от средата. Ако това ви кара да се връщате мислено към случката, да насочвате вниманието си към нея и нейните последици, то няма как това да не стане за сметка на работоспособността ви. Най-малкото времето, за което сте вложили вниманието (и следователно целия си психичен ресурс), не е вложено в работа. Според това за колко време и колко сериозно е отклонението ви от собствените ви цели и задачи, можете да оцените и собствената си устойчивост на конкретния фактор.

Такова едно оценяване обаче е много субективно, освен това е ограничено до конкретен фактор от средата, в случая – скандал с колега. Това поставя важен въпрос, а именно: Можем ли да измерим собствената си устойчивост?. Очевидно за това ще ни е необходим индикатор, който мери всички процеси в тялото ни едновременно. По този начин можем да кажем какво е общото ни състояние. Оказва се, че такъв индикатор има. Както предполагам вече сте се убедили, процесите на алостатично натоварване са основно физиологични, то и индикаторът е такъв.

Тайната на непостоянното сърце

Имаме организъм, способен на най-различни видове активност, с най-различен интензитет, честота и натоварване. За всички тези активности, които изискват и различно

количество кръв и съответно хранителни вещества и кислород, ние имаме само едно сърце, което да я доставя. Доставката на кръвта и каквото има в нея следва да бъде в синхрон с нуждите на организма. Сърцето, макар и като устройство да е проста помпа, изобщо не е просто като регулиране на биенето. Тъй като е едно за всичко, в неговата регулация участват най-различни системи, които по различно време „искат" от него да изпомпи различно количество кръв за единица време. Когато се подлагаме на активност, изискваща ускоряване на пулса и повече кръв, обикновено организмът ни чрез нервната система я прави доминиращия регулатор на сърдечния ритъм. Това кара сърцето да бие ритмично и според нуждите – по-често. Например, ако се затичате, особено ако е бързо и срещу наклона, мускулите ви рязко ще се нуждаят от кръв и хранителни вещества. Нервната система увеличава симпатиковия тонус към сърдечния мускул и пулсът ви се учестява.

През повечето време обаче ние не сме подложени на сериозно натоварване, което да изисква учестен пулс. В състояние на покой всички системи се опитват плавно да регулират сърдечния ритъм, като слабо го покачват и снижават с цел да се поддържа алостатичният баланс със средата. В такива моменти сърцето, освен че бие по-бавно, отколкото по време на спринт, бие и по-неравномерно. В интервалите между отделните удари се наблюдават малки разлики. Тези разлики и тази неравномерност на сърдечния ритъм се нарича вариативност на пулса или изменчивост на пулса. На английски терминът е heart rate variability или HRV за по-кратко. За да е по-ясно и също така за краткост, често ще използвам и съкращението на латиница.

Пол Лерър и Ричард Гевърц[28] предлагат много елегантно

[28] Paul M. Lehrer, PhD, BCB е американски психиатър и преподавател в Rutgers Robert Wood Johnson Medical School. Dr. Richard Gevirtz е американски клиничен психолог, преподавател в California School of Professional Psychology at Alliant International University, Сан Диего, Калифорния.

обяснение на този феномен. По-високи стойности на HRV означават по-голямо разнообразие и по-голяма сложност в пулса. Тази сложност и разнообразие означава повече неопределеност, а това предполага повече системи, които участват в регулирането на този процес. Тъй като системите са повече и по различно време се „намесват“, то и разнообразието се повишава. Хората, които имат по-високи стойности на HRV, показват и по-добри способности на организма да се справя с натоварване и по-добре да се адаптира. Множеството системи сработват при различни ситуации, когато има нужда, и участват в този сложен процес на взаимодействие със средата.

От друга страна, хората, които имат по-ниски стойности на изменчивост на пулса, иначе казано пулсът им е по-ритмичен в покой, обикновено имат нарушени по някакъв начин функции – физически или емоционално болни, по-възрастни, в лоша обща физическа форма – все неща, които оказват влияние върху сърдечносъдовата система и начина, по който тя реагира. Обикновено такива групи хора са и в по-голям риск от заболяване и смърт при сериозно физическо нараняване. Обяснението, което авторите предлагат, е, че в такива състояния част от системите за регулация на практика не участват.

Спомняте ли си какво говорихме за хомеостатите в началото на тази част? Тогава казахме, че много от системите в живия организъм се регулират по този начин. Барорефлексът е такъв пример. В аортата и каротидните артерии всеки от нас има рецептори за налягане и когато то се повиши, автономната нервна система изпраща сигнал до сърцето, за да го намали. Когато се понижи, се случва точно обратното. Така имаме един затворен хомеостат, който фино регулира кръвното налягане, когато сме в покой. Барорефлексът е само един от тези затворени кръгове, които автоматично поддържат баланса ни. Организмът ни е подсигурен с множество други, които изпълняват сходна функция. Обещах, че повече няма да

споменавам един бойлер, за който говорихме в началото, но ето че пак се налага. Спомняте ли си какво казахме за него? Когато потреблението на топла вода рязко се повиши, терморегулаторът на практика няма да изключва, защото постоянно ще има нужда от топла вода. Следователно способността на този терморегулатор да регулира системата вече я няма. Нещо подобно се случва и с нашите хомеостати, когато сме болни, под физическо натоварване, при емоционални състояния или изобщо когато сме под алостатично натоварване и стрес. Част от системите за регулиране „зациклят" в едното си крайно положение и спират да участват в регулацията. След като спрат да участват, разнообразието в сърдечния ритъм намалява, съответно интервалите между ударите на сърцето започват да се различават все по-малко и стойностите на HRV намаляват. Затова и вариативността на пулса се приема за индикатор на устойчивостта ни и на способността ни да поемаме натоварване, както физическо, така и психическо.

Дишането е може би единственият физиологичен механизъм, който ние можем донякъде да контролираме съзнателно. То от своя страна е свързано с останалите физиологични процеси и особено със сърдечния ритъм. На практика HRV и пулсът ни се изменят с всяко вдишване и издишване. Оказва се, че това как дишаме може да повлияе на изменчивостта на пулса и именно това изследват Лерър и Гевърц. Когато сме под алостатично натоварване, казахме, че симпатиковият тонус доминира. Същото се отнася и за тонуса на невроните, които регулират сърдечния ритъм. Финитe изменения на тонуса на норадреналиновата система, които се случват в рамките на секунди, променят пулса към ускоряване или забавяне. Всички тези пулсации на активност на нервната система не могат да се приведат в действие веднага. Има известно забавяне, тъй като сърцето е мускул и реагира по-бавно от един неврон, където импулсите се предават за милисекунди.

Повишаването на налягането в кръвоносните съдове също е доста по-бавен процес, разширяването и свиването на съдовете още по-бавен, а дишането е много по-бавен процес от пулса. Едно вдишване и издишване отнема поне няколко секунди и повече от 15-20 вдишвания в минута започват да стават много трудни за постигане. Дори и да успеем да постигнем голяма честота на вдишванията, от един момент нататък това става за сметка на количеството усвоен кислород. За същия интервал от време – една минута – сърцето прави поне 50-60 удара. Взаимодействието между двете системи се случва, когато дишането попадне в хармонична честота с пулса. На този принцип и когато дихателният ритъм се измени, това води до резонанс и съответното изменение на сърдечния ритъм.

Този ефект се използва в така наречените системи за биологична обратна връзка. Когато по време на изследването на екран покажат на изследваните лица синусоидите на сърдечния ритъм и дишането и поискат от тях да „напаснат“ върховете им, като съзнателно променят дишането си, се наблюдават интересни ефекти. Обикновено това упражнение не е трудно и хората са способни да го направят за по-малко от минута. Някъде в интервала между пет и половина и седем дихателни цикъла в минута и при нормални стойности на пулса в покой между 55 и 75 удара в минута, двете системи изпадат в резонанс. Шестдесет удара в минута, изразено като честота, е 1Хц. Шест вдишвания в минута (около 10 секунди за вдишване и издишване) е честота от 0,1 Хц. Всъщност това са две хармонични честоти, на основата на които се случва взаимодействието на двете системи. Разбира се, и пулсът, и дишането са силно изменчиви и не можем да говорим за абсолютни стойности, но взаимодействието е факт. Изглежда тренирането на такъв вид дишане тренира и автономната нервна система да ускорява и намалява сърдечния ритъм, а тези две действия се извършват от двата ѝ клона – симпатиков

и парасимпатиков, чиито разклонения достигат и до сърцето. По всичко личи, че това паралелно трениране на двата клона на автономната регулация не се ограничава до това.

Ако се върнем към това, което говорихме за хомеостатите, трябва да кажем, че едно такова трениране и на двата типа разклонения на автономната нервна система е всъщност трениране на регулаторната верига да сработва и в двете посоки. Предполага се, че ако имаме хомеостат, който е „зациклил" в едното си крайно положение, то такава тренировка ще му помогне да се върне към нормална работа. Към момента обаче това са само спекулации по темата и освен предположения не можем да изтъкнем нищо друго. Дали това „тренира" хомеостатичните ни вериги не е ясно, но за връзката на този резонанс между дишане и пулс с някои сериозни заболявания и състояния имаме малко повече яснота.

Няколко изследвания показват, че тренирането в такъв тип дишане, основано на резонанса със сърдечносъдовата система, подобрява симптомите на депресия и тревожност. Малко може да се каже по въпроса за причините. Не знаем защо е така, но има някои хипотези. Споменатият по-горе барорефлекс далеч не е единственият механизъм за автоматична регулация. При някои случаи на депресия се прилага стимулиране на блуждаещия нерв, който е част от парасимпатиковата част на автономната нервна система[29]. Имплантирано устройство периодично активира нервния път, което води до намаляване на депресивната симптоматика. Този тип интервенции все още не са били подлагани на големи контролирани и рандомизирани изследвания, но подсказват интересни хипотези. От други изследвания знаем, че парасимпатиковата активност по посока на мозъка влияе върху редица участъци, свързани с тревожността, стреса и депресията, като locus

[29] Тук става дума за стимулиране на аферентните пътища на нерва, т.е. тези, които предават сигнала по посока „нагоре" към мозъка.

caeruleus, хипокампуса и амигдалата. При предизвикване на емоционални състояния, както позитивни, така и негативни, аферентните пътища на парасимпатиковия дял на автономната нервна система изпращат силен импулс по посока „нагоре“ към главния мозък. Оказва се, че и при бавно резонансно дишане се наблюдава такъв импулс и това е една от хипотезите, която се опитва да обясни как дишането влияе на тревожността.

Разбира се, това не е единствената хипотеза. Има още много, но не мисля да занимавам читателя с това. Тази все още млада научна област предполагам ще претърпи сериозно развитие. Засега това, което знаем, е, че по някакъв начин телесната ни регулация е тясно свързана с емоционалната и оттам със субективното ни преживяване на стрес. От това как поддържаме телесния си алостазис и хомеостазис зависи и как ще се справяме с негативните му ефекти.

Темата за това дали можем чрез дишане или нещо друго да повишим устойчивостта си е интересна, но за съжаление още доста млада. Ще са необходими множество изследвания, които да потвърдят или отхвърлят преди да можем да приемем дишането за един от механизмите, които изброихме малко по-рано. Докато чакаме това да се случи, можем все пак да мерим собствената си устойчивост по-обективно. Вече съществуват носими устройства, които могат да мерят HRV. Знам, че съществуват спорове доколко нещо на китката може достатъчно вярно да измери такъв индикатор, но и това ще се промени с времето. Точността на измерванията ще се повишава, а такива устройства ще стават все по-достъпни. Колкото и да са неточни, събирането на такива данни за себе си е в пъти по-обективно от субективната ни преценка. За това колко е важна връзката с реалността и това да сме обективни ще говорим в третата част, а сега нека да обобщим първата.

Кое от всичко това ни върши работа?

Време е да приключваме с първата част и поне засега да се разделим с темата за стреса. Знам, че измъчих читателя прекалено много с досадни термини и сухи научни обяснения, но пък не можем да минем без тях, ако искаме да разбираме как взаимодействаме със средата и какво ни причинява това.

Казахме много неща, но някои са от особена важност и е добре да ги повторим. Най-напред видяхме как средата непрекъснато нарушава алостатичния ни баланс и способността ни да регулираме жизнените си процеси. В отговор на това телата ни реагират и това има последици както за моментното ни състояние, така и за дългосрочното ни здраве и благополучие. Тъй като взаимодействието ни със средата е непрекъснат процес и постоянно сме подложени на него, мозъкът и психиката ни са еволюирали с механизми, които да се справят и да го регулират. Като резултат ние лесно и автоматично запомняме силните стресори с цел по-лесното им разпознаване и избягване в бъдеще. Това става като мозъкът придава субективна емоционална стойност на спомена. Този тип запаметяване често сработва автоматично и в повечето случай е съвсем нормален процес на учене. Понякога обаче натоварването, което ситуацията предизвиква, надвишава способностите ни за справяне и следва автоматично запаметен отговор на подобен род ситуации. Този отговор не винаги ни върши работа в различна ситуация. Това важи с особена сила за стреса в ранна възраст, когато детето все още няма изградени рационални механизми за справяне с околния хаос и няма обяснение на случващото се.

Както видяхме в случаите на депресия и тревожни разстройства, тези ни механизми за справяне със средата не винаги работят според очакваното. Това ни изправя пред необходимостта да ги ревизираме. За съжаление промяната на последиците от подобен дисфункционален механизъм, който

работи на толкова първично и автоматично ниво, никак не е лесна. Тъй като не можем да променим това, с което ни е „снабдила“ еволюцията, ни се налага да имаме стратегии, които да приложим, за да избягваме негативните последици. Казахме за някои от тях. Здравословният начин на живот, социалната подкрепа и обществото с по-малко социално и икономическо неравенство са важни и големи подкрепящи фактори. Те обаче са плод на изследвания на сравнително големи групи от хора и ни дават само основен фон, на който се случват нещата.

Също така казахме, че всеки от нас субективно възприема средата и има собствен афективен стил и различна реакция на едни и същи събития. Този ни стил е плод донякъде на наследственост и донякъде на миналия ни опит, който е строго индивидуален. Да познаваме афектите си е ключово за ефективността ни. Тук идва въпросът от началото на тази част: Кое от всичко това ни върши работа?. Отговорите на този въпрос са безброй! Тъй като всеки от нас има различен афективен стил и различни запаметени стратегии, то и ситуациите, в които те не сработват, ще са много различни. Разбира се, това, което на мен ми върши работа като стратегия за справяне с някоя хронична стресова ситуация, ще е безполезно за някой друг. Въпреки това, някои стресори са общоизвестни и е добре да бъдат избягвани, но далеч не с всичко е така. Спомняте си, че казахме как без стрес всъщност няма учене и развитие и че известна степен на алостатично натоварване е необходима. Но по въпроса за дозирането на това натоварване рецепти няма. Колко можем да понесем и къде е границата ни е строго индивидуално. За много от приятелите ми 20-30 км ходене в планината е приятна разходка, която ние доброволно и с голямо желание си причиняваме. За други хора това е твърде голямо физическо натоварване и в крайна сметка – сериозен стресор. За едните това е стратегия за редуциране на ефектите от ежедневния стрес, а за другите – причина за стрес.

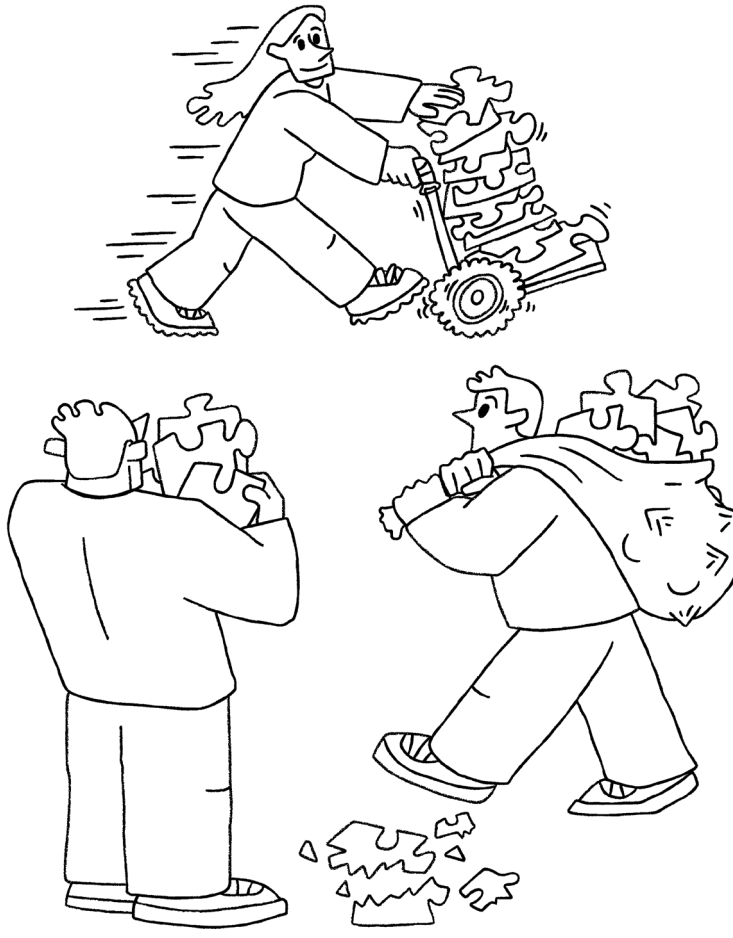
Както виждате, всичко е много субективно. Затова следващия път, когато някой селф-хелп гуру ви каже, че е направил нещо, което му е помогнало, помислете дали това има някакво значение за вас. Дали изобщо има смисъл да следваме съвети на хора, съществуващи в различна ситуация, с различен от нашия опит? Понякога следваме примера на „успели хора“, като разчитаме, че тяхното поведение ще ни е от полза. Конкретната стратегия, която те са предприели в конкретната ситуация, може и да им е помогнала за решаването на някакъв проблем. Вашата ситуация същата ли е? Разбира се, че не. Вие същият човек със същите качества и способности ли сте? Естествено, че не. Защо тогава неговият опит да е от полза за вас? Не искам да бъда разбран погрешно. Не казвам, че винаги и всичко трябва задължително да изпитваме на собствен гръб. Напротив, важно е да се учим от опита на останалите хора, но преди да се поучим от техния опит, освен техните постижения, трябва да си даваме сметка за средата, която този човек обитава, и да си зададем въпроса дали предизвикателствата, които неговата среда дава, са същите като в нашата.

На последно място, но не по важност, да кажем и защо изобщо се занимаваме със стрес, когато става дума за ефективност. Най-напред алостатичното натоварване и стресът са органична част от средата, която обитаваме. Те няма как да бъдат избегнати и, искаме или не, сме подложени на тяхното въздействие. Не можем да избираме средата и семейството, в които сме родени. Социалният ни статус силно зависи от изходната ни точка при раждането и много трудно се променя с времето. Собственият ни минал опит и това какви механизми за справяне имаме заучени също е „багаж“, който носим със себе си и от който не можем лесно да се освободим. Всичко това са неща, които не можем да избегнем, и от тях силно зависи колко ефективни ще бъдем. А ако не се справяме добре, голяма част от енергията ни ще бъде изразходена в опити за справяне или в неефективни

стратегии. Това е нещо, с което не можем да не се съобразим.

Освен че стресът е неотменна част от средата, той е и в обратна връзка с нашата ефективност. Просто казано, по-малко стрес означава по-ефективно справяне и постигане на собствените ни цели. Част от този проблем е чисто енергетичен. Каквато и дейност да вършим, каквито и да са задачите пред нас, ако ресурсите ни отиват в енергоемка стресова реакция, няма да имаме достатъчно енергия за останалото. Ако стресорите са чести, постоянно отвличат вниманието ни и непрекъснато искат от нас незабавни действия, на практика голяма част от ресурсите на тялото ни ще отиват в погасяване на техните ефекти. Затова отношенията ни със средата трябва да бъдат държани „под око“ и по възможност да не позволяваме това да пречи на целите ни. Нека сега погледнем и от другата страна на взаимодействието със средата. Не само външни фактори влияят, ние също имаме ресурси и средства, с които да им „отговорим“, и това е темата на следващата част.

ЧАСТ 2 *Управление на собствени ресурси*



Част II:
Управление на собствени ресурси

В тази част ще се занимаем с основните ресурси, с които разполагаме, когато взаимодействаме със средата около нас. Ще започнем от същото място, от което започнахме и предходната част, но вместо да се повтаряме, ще обогатим още картината. Ще продължим с вниманието като процес, за да можем по-добре да разбираме как мозъкът ни създава образа на реалността, а също така и ще зачекнем леко повърхността на това, което наричаме съзнание. След като поговорим за ключовата роля на това да можем да насочваме вниманието си според съзнателните ни намерения, ще поговорим и за волевите процеси като основен двигател на това насочване. Сглобката на волята и вниманието ни обаче сама по себе си не ни казва много и затова ще поговорим и за това към какво насочваме усилията си или за съзнателните ни намерения. Тъй като тези ни намерения обикновено са подчинени на целите ни, а те от своя страна са част от ценностната ни система, няма как да не поговорим за ценностите, техните конфликти и начина на тяхното изграждане.

Глава 5: Внимание

В началото на предходната глава поговорихме за средата, която обитаваме. Няма как да игнорираме нейното влияние и сме в непрекъснато взаимодействие с нея. Можем да говорим за физическата среда, която ни заобикаля, и предметите в нея. Може да става дума и за социалната среда и хората, с които комуникираме. Културата, в която сме родени и израснали, също е част от средата и можем да говорим за ценностите и споделените правила. Но независимо в какъв контекст говорим

за средата, тя има една неизменна характеристика. Сложна е!

Наоколо е пълно със стимули от най-различен характер. Вероятно е невъзможно да изброим всички детайли на това, което ни заобикаля. Отделният предмет има най-различни визуални характеристики, може да се премести в пространството по безброй много начини, може да взаимодейства с други предмети от средата и така да създава огромен брой комбинации, които можем да възприемем. В цялата тази сложност ние разполагаме с ограничените ресурси на собственото ни тяло, за да можем да конструираме това, което наричаме външна реалност, и да взаимодействаме с нея. За да можем да се справим с тази сложност, еволюцията ни е снабдила с някои ограничения.

Единият от начините за намаляване на сложността е на чисто физическо ниво. Нашите сетива не са способни да възприемат цялото количество налични стимули. Виждаме едва една десетотрилионна от електромагнитния спектър и в тази нищожна част се помещава цялото богатство на светлината, нюансите на цветовете, пълните динамични диапазони на светлината и сянката, всички зрителни форми, изменения и изобщо всичко онова, което минава през очите. Това е нищожно малко, сравнено с онова, което те не могат да уловят. Слухът ни не е по-различен. Чуваме само в диапазона от 20 до 20 000 Хц, като повечето хора различават звуци в още по-тесни граници. Всички трептения на въздуха над и под тези нива остават извън способностите ни за възприемане. Тактилните ни сетива са още по-ограничени. Усещаме само ако нещо ни докосне и то само над определена сила. Всичко, което остава под прага на усетливост, е на практика невъзприемаемо от съзнанието ни. Всички тези чисто физиологични ограничения на сетивата ни ни спестяват много от сложността, която ни заобикаля.

Ако се върнем за момент към терминологията от предходната глава, ще видим, че тази сложност или вариативност на средата

означава повече ентропия в нея. Следователно част от тази неопределеност и хаос са ни спестени още на „входа“ и ние не регистрираме тяхното наличие. Дали това е добре, или не, няма как да знаем, само можем да отчетем факта. Дали обаче това ни предварително ограничение е достатъчно, за да сведе ентропията до нивото на нашите способности?

Това, което преминава през „входа“ на сетивата ни, е ограничено, но е достатъчно много и за да можем да го обработваме, имаме нервна система и по-специално – мозък. Активността на невроните обаче е едно доста скъпо занимание за организма ни. Като казвам скъпо, имам предвид разхода на енергия. Мозъкът изразходва около една пета от хранителните ни вещества. Макар това да изглежда много, всъщност е нищо в сравнение с това, което може да изразходва. Предаването на един електрохимичен разряд в синапса гори определен брой молекули аденозин трифосфат, който е основната единица, която обменя енергията в клетката. Ако приравним тези молекули в нещо по-познато, като глюкоза, или още по-познато, захар, ще видим, че един импулс на неврон изгаря 0,015-0,020 грама от нея. Това може и да ви изглежда нищожно, но трябва да знаете, че когато мозъкът е под натоварване, импулсите могат да достигнат до сто в секунда! А това вече е 1,5-2 гр. захар в секунда. Ако изчислим тази активност за целия ден, ще видим, че теоретично са ни необходими по около 130 кг захар на ден. Очевидно дейността на нервната ни система е страшно скъп процес!

Според някои автори електрохимичните разряди в синапсите са най-голямата консумация на енергия в мозъка. Според други това е само около 13% от енергийната поддръжка на този толкова важен орган. Независимо чие мнение ще приемем, ние очевидно не консумираме еквивалента на това огромно количество захар под формата на храна. Енергията, която мозъкът гори, е в много пъти по-малко. На пръв поглед

изглежда, че нещо в цялата сметка се губи. Това, което не отчитаме, е че мозъкът ни е силно адаптивен и енергийно ефективен инструмент. Процесите, които осигуряват енергия на импулсите, силно се променят, за да могат да осигуряват необходимите количества в подходящото време, а в останалото да почиват, а това е част от механизмите ни за адаптация към средата.

Тук идва ролята и на вниманието. Като също такъв механизъм, вниманието ни позволява да насочваме тази толкова скъпа на енергия обработка на стимули от сетивата само към това, което е необходимо и важно. За да разбираме по-добре механизма му, трябва да кажем малко за това как се поражда това, което приемаме за реалност.

Как създаваме реалността?

Колкото и странно и неинтуитивно и дори неприемливо да звучи, това, което ни заобикаля, няма нищо общо с картината, която ние имаме в съзнанието си. Свикнали сме реалността да е такава, каквато я виждаме и усещаме, но на практика няма как да знаем дали когато аз виждам една ябълка, вие виждате същото, което и аз. Макар и да имаме общи категории, с които назоваваме цвета ѝ, формата ѝ и другите ѝ характеристики, няма как да знаем дали моят мозък сглобява същата картина, каквато и вашият. Най-вероятно двете „реалности“ вътре в нашите мозъци, които отразяват въпросната ябълка, нямат нищо общо една с друга. Просто няма начин, по който да ги сравним, и това всъщност показва, че мозъците ни и начинът, по който функционират, са уникални за всеки от нас.

Да, мозъкът сглобява картината на реалността около нас, но той няма директен достъп до тази реалност. Затворен в черепа, в уютното си легло от мозъчна течност и обвивки, информацията, която получава, е единствено чрез сетивата, но всяко сетиво

пренася коренно различна част от външната реалност. Очите регистрират излъчвания във видимия електромагнитен спектър. Слухът – въздушни вибрации, кожата – докосвания и т.н. От всичко това мозъкът сглобява обща картина на нещата и накрая виждаме въпросната ябълка като един обект, който има цвят, форма, мирис, вкус и ред физически характеристики, като маса и твърдост например. Това психолозите наричат възприятие, а учените, които изучават мозъка, се опитват да разберат къде и как това се случва. Последното не е лесно, като се има предвид, че различни части от мозъчната кора обработват различните сетива, а за цялостно възприятие са необходими освен сетива и памет и ред други неща.

Въпросът се усложнява още повече, като се имат предвид и различните скорости, с които мозъкът обработва различните входове от сетивата. Звукът и светлината пътуват с различна скорост и по различно време достигат до рецепторите ни. Аферентните неврони не провеждат импулса с еднаква скорост и достигат до мозъка по различно време. Той за различно време обработва сигналите, достигнали до него, според тяхната сложност и енергоемкост. Зрителната информация например е много по-сложна от слуховата и отнема повече време за обработка. Но за нас всичко това изглежда едновременно и непрекъснато преживяване. Ако гледаме данните, е физически невъзможно едновременно да виждаме, чуваме и усещаме дадено действие. За да синхронизира всичко това, мозъкът работи със закъснение. „Реалността“ в нашата глава е на практика забавена с около една десета от секундата спрямо реалните събития и множество експерименти го показват. Това позволява на мозъка да сглоби едновременното ни преживяване, макар и чисто еволюционно погледнато да не е ясно защо именно този начин на работа да е по-удачен.

Изненадите не свършват дотук. За повечето от нас изглежда съвсем интуитивно вярно пътят на информацията да е отвън

навътре. Случва се събитие в окръжаващата ни среда, сетивата ни го възприемат, предават го по аферентните невронни пътища до мозъка, който извършва първична обработка на тези сигнали (обикновено в подкоровите структури) и ги предава на мозъчната кора. Там обработката продължава и се усложнява, като отнема доста ресурс под формата на хранителни вещества. Евентуално част от резултата от тази обработка се запаметява и създава нашето уникално преживяване за света. Звучи логично, затова можете да си представите изненадата на учените, когато разбират, че много по-голяма част от информацията пътува всъщност в обратна посока – от мозъчната кора към центровете за първична обработка, където постъпва суровата информация от сетивата.

Предполага се, че тази пътуваща в обратна посока информация е това, което е изключено от вниманието, но ние все пак виждаме (или си мислим, че виждаме). Тъй като това вече е доста объркващо, ще си послужим с един пример за онагледяване. Преди известно време изнасях публична лекция, посветена на вниманието. За да онагледя колко е селективно нашето внимание, показах на хората в залата снимка на градски пейзаж, който бях снимал от терасата вкъщи. Тъй като се вижда голяма част от града, на снимката има много детайли. Помолих хората да погледат известно време снимката. След това я скрих и им зададох няколко въпроса по детайлите. „Колко от конниците на паметника се виждат?“ „Колко от арките на сградата се виждат?“ „Колко кръгли прозорчета има на камбанарията?“ Те, разбира се, не бяха запомнили нито броя арки, нито броя прозорчета, което е съвсем в реда на нещата. Вие също можете да си направите този прост експеримент. Покажете снимката на ваш приятел за известно време и после му задайте въпроси по нея. Още по-добре, накарайте приятел да ви задава въпросите, след като вече не виждате снимката. Удивително е колко малко може да възпроизведе човек от

цялата картина, а в същото време тя му е изглеждала толкова ярка, пълна, наситена и създаваща илюзията, че е оставила траен отпечатък в съзнанието.

Защо хората не запомнят тези подробности? Дори и най-впечатляващите гледки не могат да бъдат възпроизведени дори със задоволителна точност. Ако редовно правите горното упражнение с различни снимки, най-вероятно зрителната ви памет ще се подобри. Това, разбира се, е добре, но дори и след много тренировки пак няма да сте способни да възпроизведете точно всички детайли. А тях ги няма в паметта, защото всъщност никога не са достигали до нея! Те изобщо не са били възприети от зрението и никога не са достигали до мозъчната кора. Ако погледът ви бъде прецизно проследен със специално устройство, докато гледате картината, ще се установи, че окото далеч не се фокусира върху всичко. Някои отделни детайли привличат внимание и погледът прескача от ключова точка на ключова точка. Иначе казано, само там, където вниманието е фокусирало погледа ни, само от там има информация, която постъпва към мозъка.



Вече се досещате откъде се е взела цялата друга информация, която прави възприятието ни толкова пълно. С риск да се повторя, това е информацията, пътуваща в обратна посока от мозъчната кора към мястото за първична обработка. Всъщност голяма част от това, което възприемаме, не е плод на непосредствените ни усещания, а това, което мозъкът ни е извадил от паметта и допълнил към новопостъпващите стимули от сетивата. Количеството на тази информация е в много пъти по-голямо от това, което постъпва през „входа“. За да се уверите колко малко постъпва като информация, можете да си устроите още един прост експеримент. Вгледайте се в една точка и не отмествайте поглед от нея. След това се опитайте да видите какво става извън тази точка на фокусиран поглед. Ако не отместите погледа си, всичко наоколо е леко замъглено. Един вид „резолюцията“ на картината е доста по-ниска и с много по-малко детайли. Следователно и количеството информация е много по-малко, а голяма част от пълнотата на картината е плод на минал опит и запаметени неща.

Внимание, памет и претоварване на капацитета

Всичко това повдига някои сериозни въпроси. Колко тесен е този „процеп“ на вниманието, през който преминава цялата входящата информация? И второ, но не по важност, какво се случва, когато този вход се „задръсти“ със стимули, превишаващи неговия капацитет? Това са все важни въпроси, но за да можем да им отговорим, трябва да разбираме как вниманието и паметта са свързани, затова ще поговорим за

работната памет и някои зависимости.

Работна памет и „магически числа“

През вече доста далечната 1955 година един от основоположниците на когнитивната психология, Джордж А. Милър, споделя с читателите си как е „преследван“ от едно число. Статията му става един от най-цитираните източници в съвременната психология и поставя абсолютно нов начин на виждане за това как мерим информацията, когато става дума за хора и тяхната памет. По-късно тази доразвита концепция става известна като работна памет и преобръща развитието на американската психология. Това, което Милър открива, е, че всъщност независимо от вида на изследването, използваният материал, особеностите на групата и пр. различия, способността на хората за трансфер на информация е средно някъде между два и три бита, т.е. между 4 и 8 възможности за избор[30]. Средно това е около 2,5 бита информация, или шест възможности за избор, а още по-точно изчислено дава и това, което по-късно става известно като „магическото число“ 7+/–2.

Милър предлага разделянето на възприеманата информация на части (chunks), което по-късно се обозначава като айтеми, и така числото става 7 айтема със стандартно отклонение от 2. По-просто казано, способността ни да запомняме за кратко време и да възпроизвеждаме информация е ограничена от 5 до 9 единици. Разбира се, изключения съществуват, но те са сравнително редки и много често се дължат на способността ни да предефинираме единиците информация. Класически пример са най-различните мнемотехники, които позволяват окрупняване. Ние често интуитивно прилагаме такива, когато

[30] Ако си припомним теорията от предходната част, ще видим, че вариативността (разнообразието) е пряко свързана с количеството информация. Когато се използва стандартната логаритмична мерна система, два бита са 2 на степен втора или 4 възможности, а три бита са 2 на степен трета или 8 възможности.

се опитваме да запаметим някоя серия от „парчета“, която не се побира в тези рамки. Можете за момент да си припомните как отговаряте, когато ви попитат за нечий телефонен номер. Обикновено не цитирате цифрите една по една, а ги групирате по някакъв начин. Така 88103 става „осемдесет и осем-сто и три“, а не „осем-осем-едно-нула-три“. Така на практика запаметените айтеми са само два, а не пет.

Тук обаче нямаме за тема паметта и това как тя работи, а вниманието, което, макар и свързан, е доста по-различен процес. Говорим си за работната памет, защото откритието на Милър касае изобщо способността ни за „входиране“ на информация. Достигането на капацитета на работната памет е на практика запълване на капацитета на вниманието ни и една от основните причини да не можем да запаметим и възприемем повече от 3 бита информация за единица време е, че достигаме горната граница на този капацитет. Макар и да има теоретични различия и някои особености, погледнато от прагматична гледна точка, това ограничение може да се приеме както за ограничение на паметта, така и за ограничение на капацитета на вниманието ни. Причините за това са, че, както изглежда, еволюцията е решила да обедини в едно всички видове входяща информация. Явно създаването на „реалност“ вътре в главата ни е по-лесно и с по-малък разход на ресурси по този начин. Като се има предвид колко много стимули ни заобикалят, 2-3 бита информация е страшно малко, но именно на толкова е способен „входът“ ни и изглежда направо невероятно, че толкова малко информация може да изгради толкова богато и пълно възприятие за това, което ни заобикаля.

Откъде тогава се е взела другата информация? Казахме, че има поток в „обратна“ посока и можем да предполагаме, че този поток е изграден от съдържания, които вече са били запаметени, т.е. плод са на миналия ни опит. Ще обърна специално вниманието ви на това, защото този факт има важни

последици. Ако голяма част от нашата възприемана реалност е плод не на обективните данни, които постъпват през сетивата, а на минали и запаметени събития, то колко вяра можем да ѝ имаме? Човешката памет е доказано неточна и подвластна на много сериозни изопачавания, особено под влиянието на емоционално значими субективни фактори. До голяма степен когнитивните илюзии и ефекти се дължат именно на тази особеност на начина ни на формиране на реалността.

Какво се случва, когато претоварим входа?

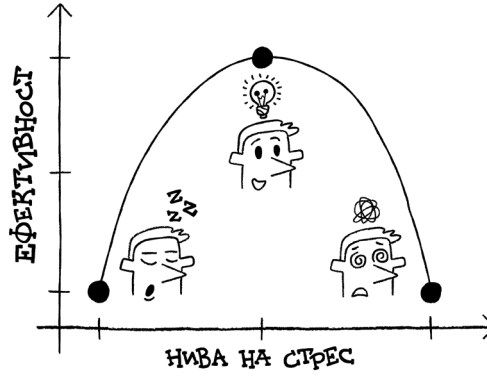
Способността ни да преработваме ентропията от външната среда в информация е толкова базово умение, че в по-голямата си част става автоматично. Тъй като съзнанието почти не участва в този процес, то и последиците от претоварването на „входа" са често трудно забележими. Когато се опитаме да приемем повече от способностите ни за възприемане, сме свидетели на изключване или орязване на информацията, която е над възможностите ни. Ако сте направили експеримента, който ви предложих малко по-рано, и сте установили, че „резолюцията" на картината е много ниска извън фокуса на вниманието, то сте станали свидетели на това орязване и загуба на информация.

Тук давам примери със зрението, защото са лесни за възпроизвеждане и удобни за онагледяване. На практика обаче абсолютно същото се случва и с останалите сетива. Същото игнориране на голямо количество информация вследствие на работата на вниманието се наблюдава и при слуха и при всички други сетива.

В предходната глава казахме, че стресът повишава способността ни да запомняме събитията и че в това има биологичен смисъл. Ако говорим обаче за общата ни способност да се справяме с даден вид задачи, то високите нива на стрес не са това, което помага на постиженията ни.

Напротив, над определени граници на възбуда способностите ни се влошават. В голяма степен това влошаване се дължи на нарушаване на концентрацията на вниманието.

Простата зависимост между нивото ни на възбуда и способността да възприемаме нова информация и да учим е открита от Робърт Йъркс и Джон Додсън, когато през 1908 г. се опитват да намерят връзка между силата на стимула и бързината, с която се формират нови навици. Това е известно като Закон на Йъркс-Додсън и обикновено се изобразява с U-образна крива, образувана от силата на стимулите по едната ос и заучаването по другата. Просто обяснено, леките нива на възбуда, или леки стресори, повишават способността ни да възприемаме нова информация, но само до определена граница. Оттук нататък увеличаването на стресора влошава ученето.



Да припомним, че ние винаги сме в известна степен на стресова реакция с различна сила според взаимодействието ни с околната среда. Изправянето дори пред проста за решаване задача, макар и в ниска степен, влияе на субективната ни стресова реакция и нивата на възбуда. Като към това прибавим и ограниченията на работната ни памет, „процепът“ на „входа“ ни още повече изтънява, затова не е и учудващо, че толкова

малко информация достига до мозъка за обработка. Цялата тази фина регулация на процесите от една страна ни пази от претоварване, като същевременно ни лишава от понякога ключови елементи от заобикалящата ни среда.

Внимание или съзнание

Споменаването на съзнанието е рецепта за започване на философски спор. По въпроса има страшно много теории и философски интерпретации и, уви, недостатъчно наука. Около връзката на биологичните и психичните процеси силно се спекулира, но от Декарт досега, специално по въпроса за съзнанието няма особен напредък. Въпреки това терминът е широко използван и като че ли хората все пак имат общо, поне интуитивно понятие за какво става дума. Без да защитаваме една или друга философска концепция, можем да кажем, че това е способността ни да представяме в психиката си събитията от външната и вътрешната ни среда. От гледна точка на науката имаме и приблизителен регион в мозъчната кора, в който се случват процеси, свързани с това, което наричаме съзнание[31]. Това, разбира се, е далеч от ясно определение, но когато кажем съзнание, обикновено се разбира за какво говорим.

Способността на мозъка ни да сглобява това, което наричаме реалност, е в някаква степен отражение на съзнателното ни функциониране. За да се случва такова сглобяване, са необходими две неща. От една страна вход с нова информация, т.е. работа на вниманието ни, а от друга минал опит и запаметени и автоматизирани съдържания, които да допълват картината на тесния вход с малкото данни, които влизат оттам. Но тези запаметени съдържания, които участват в картината ни за

[31] Т.нар. Insula (или insular cortex на англ.) - частта от мозъчната кора, която е скрита дълбоко в сгъвката на страничната бразда, която разделя темпоралния от фронталния и париеталния дялове.

външния свят, винаги ли са били там? Все някога миналият ни опит не е съществувал, информацията някога е била възприета и обработена. Това, което днес е информация в нашето съзнание и ни формира като личност, някога е било ентропия в средата, която сме преработвали чрез сетивата си, и това е бил един продължителен процес. Нашият „процеп“ на вниманието може и да е много тесен, но работи почти непрекъснато. Ако си представим за момент времевия континуум като ос в пространството, то във всяка една точка от нея ние имаме момент на работа на вниманието. Т.е. всичко, което ние сме, можем, знаем, имаме като убеждения, формирали сме като личност, разбираме за себе си и околните, изобщо цялото ни съзнателно функциониране някога във времето е било входна информация през нашето внимание. В известен смисъл можем да кажем, че съзнанието ни е фактът на работа на вниманието, разтеглен във времето. Така погледнато можем да разберем каква ключова роля има вниманието за това какво сме ние изобщо, а също и колко е важно какво попада и какво не в този тесен „процеп“. Според това по-късно ще бъде сглобена реалността в главата ни и с този именно информационен материал ще формираме себе си в бъдеще.

Практическо значение на вниманието

Нека засега оставим настрана теориите и философските въпроси и да кажем каква работа ни върши вниманието. Този процес има две основни функции и един по-специален случай на използване. Двете му функции са да бъде система за бдителност и да участва в автоматизирането на мозъчните процедури и поведението. По-специалният случай е ролята на волевото внимание в управлението на екзекутивните процеси. Но нека започнем едно по едно.

Да просъществуваме без система за бдителност е немислимо.

Ако вниманието ни не можеше да реагира на измененията в средата, отдавна да сме станали жертва на случайно преминаващ автобус, рязка промяна в терена, диво животно в гората и т.н., така че способността да реагираме на изненадващи стимули се дължи изключително на добрата работа на вниманието. Същото важи и за вътрешната ни среда – ако болката и симптомите не привличат вниманието ни, няма да реагираме и това може да доведе до много сериозни последици. Това е основната функция на процеса и като такъв той ни върши прекрасна работа.

От друга страна, казахме колко скъпа като хранителни вещества е работата на нервните клетки, а активното внимание е свързано със сериозна активност на мозъка. Иначе казано, не можем постоянно да сме силно концентрирани и не е нужно. Голяма част от живота ни минава на „автопилот“. Някои от процесите са автоматизирани вродено и се управляват от автономната нервна система, но други са плод на опита ни и са придобити. Не е нужно да се учите как да дишате, тялото само се справя с това, но е нужно да се научите да четете например. Като краен резултат и двете са автоматизирани действия, но пътят, по който са станали такива, е съвсем различен. Ако за момент се върнем към концепцията за съзнанието като разтеглено във времето внимание, то трябва да кажем, че дишането никога не е минавало през „входа“. То не е част от миналия ни опит, ние просто го можем, но ученето на буквите, сричането и целият процес да се научим да четем е бил бавно сглобяван детайл по детайл с времето и практиката. По подобен начин и много други автоматизирани процедури са сглобявани и трайно автоматизирани. Тук не става дума само за поведението, но и за неща като убеждения и ценности, социални отношения и интерпретации, които са също вид автоматизация на процеси в мозъка.

Този процес на автоматизиране е толкова универсален за

нашето съществуване, че ние имаме важни мозъчни системи, посветени на него. Допаминовите невронни вериги са едни от най-мащабните представители на човешката централна нервна система. Обща дължина от порядъка на над 70 см е страшно много за такова малко пространство като черепната кутия. Тези дълги нервни клетки започват обикновено в substantia nigra и се простират до corpus striatum (понякога наричан и базални ганглии), като по пътя си образуват до около половин милион синаптични връзки на неврон. Може да се каже, че допаминовата система в мозъка е една от най-добре свързаните с останалите части, което показва и ключовата ѝ роля в много процеси. Еволюционно погледнато нашето оцеляване има нужда от това успешното поведение да бъде награждавано, като това не се отнася само за поведението. Успешните преценки на ситуациите, успешните умозаключения и изобщо всякаква микросензорика, помагаща на нашето съществуване, си струва да бъде подкрепена. Именно с това подкрепление се занимават допаминът и допаминергичните неврони.

За да подредим малко нещата, нека за момент си представим пътя на един стимул или парче информация. Средата се изменя и настъпва вариативност (неопределеност). По-просто казано, доближава ни форма на хаос от различен порядък. Нашата система за бдителност се задейства и вниманието ни насочва сетивата към тази новост. Докато мозъкът ни преработва всички неизвестни, част от тях имат значение, а други не. Тези, които имат значение, следва да бъдат закрепени и това задейства допаминовата система. Честото задействане на едни и същи асоциативни връзки в мозъка, подкрепено от допаминовата система, в крайна сметка създава автоматизирана процедура. По този начин честото преминаване през вниманието на едни и същи стъпки като резултат формира трайни невронни вериги, посветени на автоматичното действие. Има много съществена разлика между автоматизираното и неавтоматизирано

действие. Първото не изисква съзнателното ни внимание, насочено и концентрирано в него. Поради това и разходът на енергия за осъществяване на тези автоматични действия е много по-нисък от тези, в които следва да се концентрираме усилено. Неавтоматизираната процедура няма „посветени“ на нея трайни невронни връзки, а всеки път изисква скъпото на ресурси внимание.

Ако се замислим над горното, можем малко свободно да заключим, че вниманието е един вид „софтуер“, който може да конструира и преобразува собствения ни „хардуер“, посветен на изпълнението на определени процедури. Това още веднъж ни изправя пред въпроса какво попада във фокуса на вниманието ни. Оказва се, че това, което попада там, може да формира не само психиката ни, но и да ни измени физиологично и структурно. При деца с много ранни, силни травматични преживявания се наблюдават трайни изменения не само във функционирането, но и в структурите на мозъка. Силните стресори, освен че изменят много функционални процеси, в някои случаи водят и до изменения на структури като хипокампа. При хроничен стрес това изменение може да е трайно. И травматичното, и стресовото събитие са били възприети и по някакъв начин асимилирани към информация през входа на вниманието ни. Това, разбира се, са крайни примери, но същото важи и за съвсем нормални дейности. Според това с какво ще решим да запълним вниманието си, можем да се научим да калиграфираме японски йероглифи или да разбиваме ключалки, да изградим поведение, отговарящо на нашите ценности, или да не можем да контролираме импулсите си, да постигнем много в някоя област или да си останем посредствени. Всичко това зависи от това с какво сме запълвали вниманието си през времето.

Тук идва един важен въпрос: Можем ли да не запълваме вниманието си?

Екрани, допаминови закачки и подлъгване на вниманието

Оказва се, че някои процеси са толкова добре автоматизирани, че на практика ни трябва усилие, за да не ги правим. Опитайте се да не прочетете текст, когато го видите. Ако не потренирате, ще ви е изключително трудно. В голяма степен същото важи и за доста от екраните, които ни заобикалят. Те някак предизвикват „залепване“ за тях и обикновено е необходимо волево усилие, за да се отделим. При малките деца, които все още нямат развити волеви процеси, това е особено видимо. За съжаление все още много родители използват екраните от всякакъв вид като средство за временно освобождаване от тежестта на грижата за детето, а експонирането на децата на такъв вид носители на информация крие някои сериозни рискове за развитието им.

Когато се появи интернет и компютрите изместиха телевизията, много хора видяха в този нов интерактивен инструмент възможности за учене, каквито пасивното взиране в телевизионния екран няма как да даде. В ентусиазма си много родители насърчаваха децата си от ранна възраст да усвояват тези технологии. С натрупването на изследвания обаче се оказа, че въпреки интерактивността на новите екрани, ползите за развитието на децата далеч не са толкова много. В ранна възраст, когато детето не прави разлика между реалността на това, което го заобикаля, и виртуалността на екрана, това, което се случва в образа на телевизора, компютъра или телефона, не носи практическа полза за развитието му. Нещата на екрана не могат да бъдат пряко приложени, защото контекстът на виртуалния образ е много различен от реалния и това свежда научаването почти до нула. Чак когато към четиригодишна възраст детето започне да различава контексти и да разбира добре виртуалността на това, което даденото видео показва,

чак тогава съдържанието му има шанс.

Възрастта не е единственият фактор. Дори и възрастните не учат механично. В още по-голяма степен това важи и за децата. Само съдържанието, което един екран предава, далеч не е достатъчно. Децата учат емоционално, в социален контекст и с участието на езика. Затова и класическото четене на приказки е толкова ефективен модел за развитие на когнитивните процеси и емоционалното съзряване. Родителят осигурява емоционалната интеракция и социален контекст, докато използването на новите понятия в разговора развиват мисленето. Самотното взиране в екран не може да предложи нищо от това. Затова и не е учудващо, че данните от изследванията не подкрепят тезата, че екраните спомагат за детското развитие.

Тук се намесва и още един много значим фактор. Казахме, че вниманието ни е постоянно включено и ние на практика не можем да го изключим[32]. Също така, голяма част от съдържанието, което достига до нас чрез заобикалящите ни екрани, е специално създадено, за да привлича вниманието ни. Много телевизионни предавания и реклами имат именно такъв смисъл. Съгласете се, че няма защо да се прави реклама, ако тя не привлича ничие внимание. Много електронни игри и уеб интерфейси са специално конструирани, за да се възползват от вниманието ни. Много от тях залагат на простите и понякога вродени механизми за допаминово подкрепление на неща като мигащи светлини, човешки лица, движещи се предмети, нещо, което предизвиква страх и пр. стимули, които задължително активират системата за бдителност. По този начин се търси гарантиране на предаването на съдържание, което да достигне до съзнателна обработка. Тези явления имат мащабите на

[32] Всеки, който се е опитвал да медитира, се е сблъсквал с това. Инструкцията „да не мислиш за нищо“ е много трудна за осъществяване. Във всеки един момент нещо преминава през вниманието ни и състоянието на „празнота“ е запазено само за „просветлените“.

индустрия и в последните години се говори дори за „икономика на вниманието“. Ефективността на подобни техники се мери в „очни ябълки“ (eyeballs) и това е показател, който всъщност ни казва колко добре даденото съдържание може да отвлече вниманието на аудиторията.

Пред цялото това специално конструирано, за да отвлича вниманието ни съдържание, ние изправяме невръстни деца, с презумпцията, че това ги развива. Уви, данните не подкрепят такова твърдение. Само над определена възраст и с активно родителско участие може да се очаква екранното съдържание да помогне на развитието на едно дете. Отново остава спорен въпросът дали това развитие е плод на въпросното съдържание, или на емоционалната и социална интеракция с родителя. Тъй като децата учат изключително в социален и емоционален контекст, времето, прекарано в самотно взиране в екрана, е всъщност време, което ги лишава от този контекст, а когато показваното съдържание е специално конструирано да отвлича вниманието, то и времето, през което детето „залепва“ за екрана, се увеличава. Това още повече намалява времето, прекарано в среда, която може да подпомогне развитието му. Така на практика дори и излагането пред екран да не вреди само по себе си, липсата на адекватна среда, която да толерира развитието в сензитивните периоди, в които това трябва да се случи, вреди.

Някои хора биха възразили с аргумента, че децата много по-бързо усвояват използването на телефона, компютъра, сензорния екран и другите по-нови технологии, за разлика от възрастните. Да, възрастните учат доста по-бавно и трудно, а децата на практика поглъщат огромни количества информация за кратко време. И да, това прави децата по-добри потребители на дадената технология. Но не бива да се бърка научаването на сравнително прости интерфейси с научаването на абстрактното послание в едно видео, да речем. Децата лесно се справят с

жестовете на сензорния екран, по-лесно намират иконите на приложенията, по-лесно достигат до интересното съдържание и т.н. Когато обаче стане дума за учене от съдържанието, почти нищо не се усвоява от екранното съдържание. Поне не и без родителска помощ. Да, има данни, че някои игри развиват част от когнитивните способности. Наблюдава се един вид специализация в някои конкретни умения. Но едно детско развитие не се крепи само на способността бързо да се превключва между стимулите и е много спорно дали тези конкретни умения спомагат или затормозяват развитието.

Резултатите от това ранно излагане на екрани от всякакъв вид се наблюдават и при вече порасналите деца. С годините имаме все по-голямо спадане на способността за концентрация на вниманието. Способността ни да задържим вниманието си върху една тема или предмет във времето е ключов момент в това колко от ентропията ще трансформираме в информация. Колкото по-малко време отделим на темата, толкова по-малко ще знаем за нея. Колкото по-малко знаем, толкова повече ентропия или хаос, следователно по-силен субективен стресов отговор. Така че не е учудващо, че в последните десетилетия паралелно с намаляването на способността за концентрация на вниманието върви и тенденцията към увеличаване на тревожните разстройства[33]. Всичко това ни води до специалния случай на използване на вниманието, за който споменахме, и

[33] Това, разбира се, е доста свободно казано. Има и много други фактори, които оказват влияние върху стресовия ни отговор. От друга страна обаче, по начина, по който е дефинирано в кибернетиката количеството информация, то е функция на способността ни за дискриминация. Ако не можем да дискриминираме измененията в състоянията на системата, то няма и да имаме снижаване на ентропията и следователно повишаване на информацията. Както стана ясно от предната част, отношението ентропия-информация в състоянието на системата е основният фактор, предизвикващ алостатично натоварване. Просто казано, колкото по-малко можем да „познаем“ един предмет чрез сетивата си, насочени от вниманието ни, толкова по-висок стресов отговор. Това е и част от причините непознатото често да е плашещо.

до въпроса за волята.

Волево и неволево внимание

След като непрекъснато сме изложени на всякакви стимули от средата, а ограниченията на входящия ни канал филтрират голяма част от тях, то вниманието ни непрекъснато трябва да избира към какво да се насочи. Конкуриращите се стимули са толкова много, а нашите ресурси толкова ограничени, че този процес прилича на непрекъсната борба, или както Жан-Филип Лашо го нарича „войната в мозъка ни“. Особено с навлизането на голям брой екрани, които ни съпътстват непрекъснато и имат способността да „залепват“ вниманието ни, „бойните действия“ стават особено ожесточени.

Скоро бях свидетел на много типична ситуация. На маса в заведение седеше млада двойка. В рамките на около половин час или малко повече и двамата не отлепиха поглед от телефоните си. През това време не разговаряха. Заведението беше пълно и персоналът натоварен, затова поръчките се бавеха. Когато тяхната дойде, те пристъпиха към обяда, което им отне не повече от двадесет минути. Платиха и си тръгнаха. Докато обядваха, все пак разговаряха и изглеждаха щастливи от отношенията си.

Накрая си зададох въпроса кое колко време е отнело. Около две трети от времето, през което тези млади хора бяха пред очите ми, вниманието им беше отвлечено от нещата на екрана. На практика, ако нещо се случваше с някой от партньорите, едва ли щеше да бъде забелязано от другия, освен ако не е много силен стимул, който да успее да задейства системата за бдителност и ако този стимул се оцени като маловажен, то вниманието ще бъде върнато веднага пак към екрана. Времето, което те прекараха без да се взират в екрана на смартфона, беше около една трета, като през това време бяха заети и с обяда.

Т.е. вниманието им беше все пак разделено между храната и партньора.

Вярвам подобен пример не изненадва никого, всички сме виждали такива ситуации. Независимо дали са партньори на обяд, майки в парка, които от взиране в телефона не забелязват какво се случва с детето им, или някой, който пресича улицата без да се огледа, защото е „залепнал“ за екрана. След като обаче вниманието е единственият ни вход, то това означава, че според това какво преминава през него, това и ще се обработва от мозъка. Излиза, че по този начин вниманието има много управляваща функция. Функцията да „казва“ на всички останали когнитивни процеси какво да обработват.

Ако насоча вниманието си към писалката, която стои до мен на бюрото, то паметта ми ще закрепи различни подробности за нея – цвета, формата и т.н., мисленето ми ще оперира с нейните характеристики, интелектът ми ще се опитва да реши възможните задачи, които трябва да се изпълнят, и всичко това, защото в конкретния момент вниманието ми е насочено към тази писалка. Ако насоча вниманието си към работата и проблемът с недостига на човешки ресурс, който се очертава през следващата година, то тогава именно това ще е обект на мисленето ми и интелектът ми ще се опитва да реши задачите, свързани с този проблем. Ако го насоча към шумовете на автомобила, може би ще установя, че предницата иска реглаж, а нещо тропа и по-добре да я закарам в сервиза. Ако превключа на друг предмет или тема, то неговите характеристики ще станат обект на обработка от мозъка и всички останали процеси ще се занимават именно с това, а не с нещо друго. Тук идва важният въпрос: Кой решава какво да попадне във вниманието? Дали ние, или стимулите от средата около нас? Ние, разбира се, обичаме да мислим за себе си като за господари на собствените си процеси и функции, но на практика през голяма част от времето сме на „автопилот“, а вниманието ни

не е активно насочено. Това е енергийно ефективно, но ни оставя на произвола на средата и на това тя да решава вместо нас кое трябва да се обработва от мозъка ни и кое не. Ако пак си припомним концепцията за съзнанието и се сетим, че всичко, което сме, някога е минало през входа, то излиза, че ако оставим средата да решава вместо нас, това, което ще бъдем в бъдеще, не е плод на нашето решение. Изследванията показват именно такива данни, но понякога дори не са ни необходими специални научни експерименти, за да го забележим.

Това е само частично вярно. Да, през по-голямата част от времето сме на автопилот, но все пак имаме способността волево да контролираме вниманието си. Това е енергоемък процес, който съзрява по-късно при хората. Това е специалният случай, в който вниманието участва в контролирането на висшите екзекутивни функции. Можете да приемете, че това е преплитането на вниманието и волята като процеси. В някои случаи те действат заедно, за да можем да постигнем желан резултат като приложим способностите си. Отношенията между волята и вниманието обаче не са толкова прости. Понякога се сблъскваме с някои парадокси и сега ще поговорим за един от тях.

Поток на съзнанието

Михай Чиксентмихай[34] е посветил живота и научната си кариера на търсенето на това кое у хората предизвиква субективното усещане за щастие. Макар да звучи малко странно, се оказва, че щастието има доста общо с вниманието. Книгата на Чиксентмихай е издадена на български и всеки от вас може да я прочете. Тук накратко ще се спра само на някои

[34] За съжаление няма еднозначна транслитерация на името на български. Някъде се среща като Михали Чиксенмихали, но книгата му „Поток“ е издадена на български с името, което съм дал в текста.

неща, които касаят вниманието и волевите процеси.

Внимание, съзнание и енергия

Една от ключовите идеи в „Поток“ на Чиксентмихай е тази за унифицираното преживяване на когниция, емоция и внимание в едно. Това е съвсем естественият начин, по който ние изпитваме преживяването за себе си. Наистина, ако сега не ви обръщам внимание за това как работи вниманието и съзнанието, вие бихте ли се занимавали именно с това? Едва ли. Нашето преживяване е доста еднородно и това, че ние диференцираме различни аспекти от него с цел да го изучим по-добре, не го прави по-малко еднородно. Ние субективно трудно различаваме тези аспекти. Ако се върнем мислено съвсем в началото на тази книга, ще си припомним, че ви оставих на една полянка, където блажената ви почивка беше нарушена от излетял от пътя мотоциклетист. Ако на бавен кадър седнем да анализираме преживяването ви, то ще кажем, че е настъпило изменение в средата, вашата система за бдителност е реагирала, вниманието ви е насочило когнитивните ви процеси, съзнанието ви е регистрирало събитието, миналият ви емоционален опит се е включил и е изменил субективната ви оценка по посока „опасност“, обработката на информацията в мозъка е настъпила почти веднага, автономната ви нервна система е задействала стресовия ви отговор, а паралелно с това и сте изменили поведението си в посока на избягване на опасността. Дори изписването на толкова много неща отнема много повече време, отколкото е необходимо да се случат. Нищо от това вие не бихте усетили или разбрали на момента, а напротив, картината на реалността, която мозъкът сглобява за нас, е кохерентна, гладка и еднородна. Фактът, че преживяването на собственото ни съзнание е толкова еднородно, позволява да мислим за него от енергетична гледна

точка. Идеята, че вниманието и заради това и съзнанието са един вид психична енергия, не е нова. Тя съществува много отдавна, но за привнасянето ѝ в научната психология голяма заслуга има Карл Юнг. Въпреки че оттогава е минало доста време и начинът, по който се прави наука днес е доста по-различен от този в началото на XX в., метафората все още е актуална, както можем да видим и в книгата на Чиксентмихай. Още по-интересното е, че данните от съвременното изследване на мозъка ни позволяват все по-често да прилагаме тази толкова стара идея.

Ако заимстваме обяснението на Юнг по въпроса, то трябва може би да тръгнем от това как използваме в нашия език думата енергия. Енергия обикновено е метафора за вид свършена работа. Често давам пример с електрическата енергия. Ние не можем да я видим и чисто материално тя не съществува, но можем да видим работата, извършена от нея, когато крушката свети, компютърът работи, радиото свири и изобщо от функционирането на електрическите уреди. Понякога можем да усетим действието на тази енергия и пряко със сетивата си. Когато неочаквано се получи електростатичен разряд при докосване на предмет, можем да регистрираме неприятното усещане. Всичко това е работа на различни физични сили, чиито резултат можем да видим, въпреки че самите сили остават невидими за нас. Обобщено, всички тези резултати ние наричаме електрическа енергия.

Нашият мозък също извършва работа. Голяма част от това психолозите регистрират в експерименти, а и всеки може да наблюдава. Дори най-простото движение на ръката е плод на сложна работа на мозъка. Цялото ни поведение е резултат от тази дейност. Макар не винаги да разбираме кои са силите, които правят възможни тази работа, резултатите от нея са абсолютно видими и осезаеми за нас. Затова и можем да мислим обобщено за всички тези способности на мозъка като

за вид психична енергия. Както ще видим в следващата глава, това има пряка връзка с основните енергоносители в тялото и в частност нивата на глюкозата в кръвта. Къде е ролята на вниманието в тази картина? Можем да мислим за вниманието като за посоката, в която са насочени нашите способности за обработка или като за посоката на нашата психична енергия. В примера с младежите, които обядваха, в около две трети от времето, за което ги наблюдавах, вниманието им беше отвлечено от телефонния екран и следователно в две трети от времето основната част от работата на техния мозък беше насочена в нещата, които се случват там, т.е психичната им енергия беше вложена в това. През останалата една трета от времето психичната им енергия беше разделена и периодично се прехвърляше между храната и общуването с партньора.

Вниманието в поток

Във взаимодействието си със средата и нейните предизвикателства ние прилагаме способностите си за справяне. В баланса между силата на тези предизвикателства и това колко способни сме Чиксентмихай търси това, което той нарича „оптимално преживяване на съзнанието“. Ако задачата, пред която сме изправени, е под нивото на нашите способности, то това води до загуба на интереса ни към нея или скука. В обратния случай, когато предизвикателството превишава нашите способности, то това води до тревожност.

Ако си припомним предходната част, ще видим, че предизвикателството внася ентропия или хаос във взаимодействието ни със средата. Тази ентропия се асимилира до информация и тества чрез уменията ни за справяне със ситуацията. Какво обаче имаме, когато тези ни умения изостават и обратната връзка от тази дейност ни казва, че всъщност не се справяме? Имаме един път несигурност в

контрола на ситуацията, а втори път последващата информация от обратната връзка ни казва, че положението се влошава. Както вече знаем, загубата на контрол и възприемането на това как се влошава ситуацията повишават стресовата ни реакция, а като част от нея имаме и повишени нива на тревожност.

От друга страна, усещането за пълен контрол върху средата може и да ни дава усещането за пълна сигурност, но е определено лишено от предизвикателства. Ако си припомним това, което говорихме за липсата на стимулиране и случаите на Маркос и Дани, ще се сетим, че пълната липса на предизвикателства също не ни дава много. Меката форма на тази липса на предизвикателства Чиксентмихай нарича отегчение, скука или апатия.

Това, което характеризира „оптималното преживяване“ е точно липсата на ентропия в съзнанието, балансирането на способностите ни с уменията, необходими за решаване на конкретната задача, създаването на ред и последователност, която едновременно ни дава усещането и за контрол, и за развитие чрез преодоляване на трудността. В случаите, които се описват в „Поток“, успешното балансиране на това състояние е съпроводено със субективно усещане за щастие. Такова състояние се среща в много съвсем ежедневни дейности. Четенето на книга може да бъде такова оптимално преживяване. Ако историята е интригуваща, читателят лесно попада в света, който авторът ни представя. Ако обаче романът е блудкав и по никакъв начин не предизвиква способностите ни за „разгадаване“ на действието и контекста, то книгата обикновено се определя като скучна и бива захвърлена. И обратният случай, ако четем книга, изпълнена със сложни изчисления, препратки и непозната терминология, то изпълваме съзнанието си с много неизвестни. Този товар може да превиши способностите ни за разбиране и да ни уморява, вместо да ни носи удоволствие. Някъде по средата е трудността

на книгата, която едновременно ще ни предизвика да развием способностите си, за да я разберем, и в същото време няма да ни откаже с трудността си.

Сега нека се върнем в началото на тази глава и да си припомним кривата на Йъркс-Додсън. Тя отразява подобна идея. Ниските нива на стимулиране, или слабите стимули, не ангажират вниманието в достатъчна степен и не водят до научаване. С повишаване на нивата на възбуда се увеличава и способността ни да учим, но когато преминем определено ниво на възбуда, заучаването се влошава и евентуално почти спира при високи нива на тревожност. Ако се върнем още по-назад, когато говорихме в предходната част за това как учим по принцип, ще си припомним теорията на Виготски. Идеята там е също много сходна. Алостатичният товар, пред който ни изправя средата, може да превиши способностите ни да асимилираме информацията и това да попадне извън зоната на най-близкото ни развитие. Също така може и да не ни стимулира достатъчно. В първия случай имаме стрес и тревожност, а във втория това, което обикновено наричаме скука. Идеята зад „магическото число“ на Милър също е много сходна. Докато входът ни е с ниска степен на запълване, обикновено нямаме проблеми. Достигайки капацитета на способностите си, започва претоварване и влошаване на изпълнението. С други думи, според това дали ентропията превишава способностите ни за обработка, имаме или подобрена или влошена способност за предаване на информация. Явно съществува обща характеристика на нашето функциониране, която се проявява по различни начини в различните контексти и която учените измерват в различни експерименти под различна форма. Дефинирането на тази обща способност не е чак толкова лесна задача. Към момента считам, че теорията на МакЮън за алостатичния товар най-добре и общо представя проявленията на тази наша характеристика, тъй като обединява в себе си

както чисто психичните, така и физиологичните проявления на този феномен.

Всеки от вас може сам да намери за себе си такива преживявания. Всеки от нас се е учил на ново умение и е имал моменти, в които не може да преодолее трудностите, както и такива, в които рутината прави преживяването скучно. Какво обаче включва това оптимално преживяване по средата на уменията и предизвикателствата? Изследваните лица описват сравнително сходни неща. Най-напред има пълно поглъщане на вниманието в задачата. Целият ни „вход" е потопен в действието, което се извършва, и концентрацията е пълна, затова и страничните стимули трудно достигат до мозъка. В това преживяване обаче въпреки липсата на стимули извън конкретната задача, информацията, която попада за обработка, е много добре подредена. Дейността има ясна цел и незабавна обратна връзка. Във всеки един момент човекът разбира докъде е стигнал и какво има да направи. Знае каква трудност го очаква и какви умения да приложи, за да се справи с нея. Затова и не е учудващо, че хората докладват усещане за контрол над изпълняваната задача, а самото изпълнение като лесно и безпроблемно, въпреки че никога дотогава не са извършвали конкретно това. При това сливане на действие и внимание се наблюдава и изкривяване на възприятието за време, като понякога часове минават без да усетим, докато сме унесени в заниманието. Това не е учудващо, защото удоволствието от извършване на действието е една от характеристиките на „потока" на съзнанието.

Има и две особености на това състояние. Едната е, че самото състояние служи за подкрепление и може да задейства допаминовата система и по-този начин да бъде и „лепакво". Другото е, че в такова състояние се инхибира действието на префронталните дялове на мозъка. Обяснението на последното не е лесно и именно в това се крие парадоксът, който споменах.

От една страна това е състояние на силна концентрация в едно действие, а от друга няма повишена активност на дяловете в мозъка, които контролират тази концентрация. Както казахме, вниманието е доста скъп на ресурси процес, съпроводен с голяма активност на мозъка, а такава не се наблюдава в състоянието на „поток“. Засега науката не може да ни каже нищо повече от това. Ако си позволим да спекулираме, то можем да направим догадка, че и самото внимание подлежи на автоматизиране, както и много други процедури. Може би способността да „потапяме“ вниманието си в една дейност може да се автоматизира с опита и да спре да изисква толкова енергия. Няма как да знаем. Засега.

Нека се опитаме да погледнем и малко извън концепцията на Чиксентмихай и разгледаме и някои критики към теорията му. Това, че състоянието на „поток“ е донякъде „лепкаво“, крие в себе си възможността за изграждане на зависимост. Разбира се, да изградим полезни умения е хубаво, но кое прави едни умения полезни, а други не?

Обичам да се занимавам с калиграфия. Психичното ми състояние докато правя някой надпис много прилича на описанията по-горе. Понякога сядам за кратки упражнения и след 4-5 часа установявам, че отдавна е време за сън. Да, усещането е много приятно, но аз не съм професионален калиграф и писането и рисуването на надписи попадат в свободното ми време. Да, получават се доста красиви неща, които обикновено подарявам на приятели, а за себе си запазвам удовлетворението от правенето им, но в крайна сметка не мога да прекарвам по цял ден над писалището. В живота ми има и други задачи, които трябва да бъдат решени. Работата изисква част от времето ми, писането на тази книга също, а и без скучни рутинни дейности няма как да се живее. Затова и съм принуден да ограничa тази си дейност в разумни граници.

Голяма част от живота ни не е в състояние на оптимално

преживяване. Скуката или апатията, състоянията, при които нито сме стимулирани, нито извършваме нещо, са далеч по-често срещани. Преминаването от такова състояние към извършване на конкретна ангажираща вниманието ни дейност изобщо не е задължително. Напротив, за да попаднем в такова състояние, е необходимо да положим усилие. Ако сравним примерите, които дадох в предходната глава с изследваните лица на Чиксентмихай, ще видим колко по-крайни са примерите тук. В същото време неговите случаи отразяват фини нюанси на конкретно преживяване. Иначе казано, нашите реални преживявания са далеч по-богати и това, което се описва като оптимално преживяване, е само частен случай на нашето функциониране. Ако искаме да се занимаваме с проблемите на ефективността, то не можем да игнорираме всички останали форми на преживяване. В крайна сметка, дори и да се стремим да се усъвършенстваме, като попадаме в състояние на „поток“, това не може да е винаги, а и казахме вече, за да попаднем и поддържаме състояние на баланс на предизвикателствата и уменията, ни е необходима дейност, а не бездействие. Осъществяването на конкретна дейност изисква усилия. Откъде идва тази мотивация? Всъщност опитът ни подсказва, че е много по-лесно да захвърлим трудните задачи, отколкото да се опитаме да отговорим на предизвикателството, а тоталната липса на предизвикателства и усилия обикновено характеризираме като мързел. Да, това прилича на състоянията, които са на дъното по скалата на апатия в изследванията на Чиксентмихай, като гледане на телевизия и стоене в тоалетната[35], но не е съвсем същото. Откъде тогава идва тази мотивация

[35] Тъй като той се занимава с въпроса „Кое предизвиква щастливо преживяване?“, като част от изследванията си кара хората да класират преживяванията си по степен на пълноценност и удовлетвореност. На дъното са тези, които не изискват никакви умения и не поставят предизвикателства или състоянията на пълна апатия. Докато за „върха“ на тази класация субективните оценки значително се различават, то на „дъното“ почти единодушно е гледането на телевизия.

да се задействаме и да се опитаме да станем по-добри в нещо? Очевидно нещо в цялата картина се губи.

За какво ни е все пак вниманието?

Това, което ние наричаме внимание, е способността, с която еволюцията ни е снабдила да обединяваме целия си наличен сетивен вход в една тясна и непрекъснато работеща точка, през която информацията достига до мозъка ни. Този енергийно ефективен механизъм ни е необходим, за да можем адекватно да концентрираме усилията си в конкретен стимул, действие или нещо друго от външната или вътрешната ни среда. Метафорично казахме, че можем да говорим за вниманието като за посоката на „психичната ни енергия“ или на цялата ни способност за справяне със средата. Тази ни концентрация обаче е скъпа на ресурси и поради това – сравнително лесно нарушима. Собствените ни физически и психични ограничения, както и множеството разсейващи стимули от средата, лесно отклоняват вниманието ни в една или друга посока. За щастие еволюцията ни е снабдила и с волеви процеси и донякъде можем да влияем на това накъде насочваме енергията си. Тъй като нямаме сетиво, посветено на това, често разбираме, че сме разсеяли вниманието си постфактум, чак когато вече се е случило и е минало известно време. Способността да наблюдаваме самите себе си и да следим в какво влагаме ресурса си се оказва не толкова проста за изпълнение задача.

Много от заобикалящата ни среда е конструирана с цел да привлича вниманието ни, като това не винаги обслужва нашите интереси и ценности. Когато някой „прихваща“ вниманието ни с реклама, то целта обикновено е да станем потребители на рекламирания продукт. Дали това отговаря на нашите желания е съвсем друг въпрос, а дали ние имаме желанието изобщо да влагаме време и енергия в гледането на реклами, които

обслужват нечий чужд интерес, е още по-важен въпрос. Затова и активното филтриране на средата около нас може сериозно да повлияе на разбирането ни за нея.

Такова филтриране е цел на пропагандата от всякакъв вид. Да дадем няколко примера:

- Във видеореклама красива млада дама се опитва да ме убеди колко лесно и удобно е да взема кредит, за да си купя автомобил.
- Статия в интернет сайт подробно разяснява вредите от недостига на магнезий в тялото. Страницата е изпъстрена с реклами на хранителни добавки с магнезий.
- На 24 октомври 1942 г., при редовния инструктаж на журналистите, имперският министър на отбраната на Третия райх, Паул Йозеф Гьобелс, издава заповед сред народа да се разпространи слух за прилагането от немската армия на „нечувано ефективно оръжие“. Само месец по-късно тръгват слухове за нов вид немска танкова огнехвъргачка, способна да потопи в огън шест и повече етажна сграда. А също така и за ново скорострелно оръжие, способно да произведе 3000 изстрела в минута.
- На 16 януари 1991 г., с началото на операция Пустинна буря, срещу Ирак се насочват самолети и оръжия от ново поколение. Средствата за масова информация ударно оповестяват новата „високотехнологична“ война на американците. Съобщават се всякакви подробности за точни въздушни удари, космически средства за разузнаване, невидими самолети и крилати ракети с висока точност. Според същите източници поради точността си тези оръжия не нанасят щети на цивилни обекти.

Какво е общото във всички тези примери? Авторът на посланието им има за цел да привлече вниманието ни и да запълни входа ни само с част от информацията, която касае

темата. По този начин може да филтрира[36] и формира нашето разбиране по въпроса. След като това е единственият ни вход, ако знаем малко по дадена тема и през него премине само филтрирана през нечия гледна точка информация, то шансът нашето мнение до голяма степен да се припокрива с желанието на този, който е съставил посланието, е доста голяма. Всеки от горните примери се опитва да направи именно това. Дамата от видеото ни казва колко е лесно да вземеш кредит, но пропуска най-съществената информация, а именно цената му и каква ще бъде лихвата. Статията, посветена на магнезия, надълго и нашироко говори за ползите от него, но пропуска много важен, отдавна известен на науката факт, а именно, че неорганичните съединения на магнезия само преминават през организма, без да участват в процесите. Само когато този минерал е част от органично съединение, има шанс да бъде усвоен и ползите от него да са реални.

Гьобелс, използвайки анонимността на разпространителите на слухове, се опитва да убеди германския народ във всемогъществото на армията на Райха. Разбира се, чак толкова мощни и скорострелни оръжия по това време не е имало, но като се има предвид как се е предавала информацията тогава, такива слухове обикновено са имали успех. Внимателно контролираната информация, която се подава към медиите по време на операция Пустинна буря има за цел да убеди всички в две неща: на първо място – във всемогъществото на американското оръжие, и на второ – в това, че тъй като новото оръжие е високотехнологично, цивилните жертви ще са сведени до минимум, а ще се поразяват само военни цели, т.е. войната ще е „хуманна“, ако изобщо съществува такова нещо. Няколко години по-късно става ясно, че само 7% от пораженията са плод на високотехнологични оръжия, като всички останали

[36] В сферата на пропагандата често се използва терминът „shaping“. Идеята е, че се „формира“ информационен контекст, като се филтрира информацията по начин, който да представя желаната позиция в добра и приемлива светлина.

цели са поразени с масови бомбардировки с технологии от Втората световна и Виетнамската война. Също така става ясно, че данните за загуби на противника са били завишавани в диапазона между 100 и 134%, а загубите на собствени сили, приписвани на иракчаните. Оказва се, че около половината от загубите на съюзническите сили са вследствие на приятелски огън, основно заради несработване на „високотехнологичните" системи за разпознаване чужд-свой. Въпреки това и до днес много хора вярват в посланията, които са отправили още тогава тези събития.

Да, средата ни може да бъде филтрирана и това да формира информационния ни контекст. Макар че много участници в тази среда го правят с някакви цели, не е задължително те да са единствените. Ние имаме голяма свобода в това отношение и може да предприемем активни действия по филтриране на собствената ни информационна среда. Така можем да си осигурим част от тези послания с не винаги ясни цели да не попадат в обсега на вниманието ни. Още повече, когато става дума за ефективност, „крадците" на вниманието ни са сред основните ѝ „врагове". Да осигурим среда, в която не попада нищо излишно, е трудно и далеч не толкова нужно. Понякога е достатъчно да премахнем големите „замърсители", които претоварват входа ни.

Преди много години направих съзнателния избор да не гледам телевизия. Оттогава минаха повече от двадесет години и честно казано не усещам липсата ѝ. Ако в средата на 19 в. силната и добре сработена пропагандна машина на църквата кара Маркс да определи религията като „опиум за народа", то днес положението е друго. В днешно време до голяма степен телевизията, а не религията, запълват идеологическия вакуум в едно общество. Именно чрез телевизията се предават основните идеологеми, затова и тя е основният, но не и единственият, кандидат за изключване от нашия вход, когато става дума

за замърсители на вниманието. Интернет пространството също е поле на сериозни битки в това отношение. Разликата е, че телевизията е неинтерактивен канал, по който зрителят няма голям избор, да не кажа никакъв. В интернет, въпреки влошаването на средата напоследък, човек все пак има избор какво да включи или изключи от входа си.

Внимание и социални отношения

Да, пропагандата във всичките си форми – от рекламата до проповядване на религиозни и политически идеи – безспорно широко използва филтриране и насочване на вниманието ни с цел манипулиране на информационния ни контекст. Но PR-ите, създателите на реклами и политиците далеч не са единствените, които го правят. Ние сме социални същества и животът в общност е немислим без насочване на вниманието ни към останалите членове на общността и за да имаме адекватна комуникация с останалите хора около нас, трябва да има механизъм, по който да можем да привличаме вниманието им и те нашето. Всъщност имаме доста такива механизми. Като се започне от най-елементарните сигнали за опасност, които можем да видим и при животните, и се стигне до финитe нюанси на светския живот, комуникацията ни с останалите хора е непрекъснат низ от взаимно привличане на вниманието на отсрещната страна. Дори бихме могли да кажем, че социалният ни живот е немислим без това.

Някои неща в социалните ни отношения са толкова базисни, че задължително привличат вниманието ни. Детският плач, сексуални белези у противоположния пол, използването на реч, споменаването на името ни дори в много шумни помещения, разпознаването на познати лица сред тълпа и т.н. са примери за това. За част от тези механизми дори има специално посветени в мозъка неврони. Разпознаването на емоционалните състояния

на човека е съпроводено с активиране на т.нар. „огледални невронни вериги“, които правят възможни състояния като емпатия и заразителен гняв. Всъщност емоционалните послания заемат много голяма част от обмена на информация между двама разговарящи и голяма част от тази информация остава под прага на осъзнаване. Но ако разпознатото емоционално състояние премине прага на осъзнаване, то в мнозинството от случаите привлича вниманието ни и на това се основават голяма част от отношенията ни. Съвсем естествено различните хора имат различна способност за разпознаване на емоциите на други хора. Някои се справят по-успешно от други и такава разлика в емоционалната компетентност е част от това, което понякога се нарича „емоционална интелигентност“ като част от теорията за т.нар. „множествен интелект“ на Хауърд Гарднър.

Колкото и да сме зле обаче по скалата на емоционалната компетентност, винаги имаме известни, дори и първични способности. Пълната невъзможност да се разпознават емоции и неспособността значим емоционален стимул да привлече нечие внимание обикновено е свързано или с вид нарушения на работата на мозъка, или с т.нар. психопатия[37]. Иначе казано, при всички нормални хора изразените емоционални състояния привличат вниманието. Не може да се отрече, че някои хора, дали умишлено или не, използват това. Оплакванията на хипохондрика често имат за цел да привличат вниманието на околните върху предполагаемо тежкото му състояние и нуждата му от обгрижване. Често в съвсем нормалните семейни отношения привличането на вниманието е от особена важност.

---

[37] За да сме коректни, трябва да кажем, че „психопатия“ като понятие в Международната класификация на болестите не съществува. Спомням си как преди време Кирил Бозгунов с присъщата му упоритост се опита да „изрови“ понятието от старите ревизии на МКБ и се оказа че поне в последните 30-40 години то не е фигурирало там. Психопатия е по-скоро описателно състояние на сбор от две големи групи личностови характеристики. Едната е неспособността за емоционална съпричастност, а другата е асоциалното поведение.

Малкото дете непрекъснато следи дали майката гледа това, което прави, и, ако усети, че загубва контакта с нея, обикновено следва емоционална реакция, която да го възстанови. В ранна възраст това обикновено е плач, като с времето репертоарът се обогатява. От своя страна майките имат вродена способност да реагират на емоционалните състояния на децата си и често не могат да спрат да го правят, дори и да си дават сметка, че това вреди на детето им. На всеки добър съпруг му е известно, че думите на съпругата трябва внимателно да се слушат. Ако случайно си позволи да отклони вниманието си, то една силна емоционална реакция от нейна страна обикновено връща нещата в „правия път", като това са съвсем нормални отношения в много семейства.

Филтрирането не е единственият фактор в управлението на нашето внимание. Съзнателната регулация на това върху какво работим и се концентрираме в момента е много мощен инструмент. За улесняване на този процес хората сме измислили много способи. Това е задачата на календарите, бележките, списъците и други подръчни средства, които ни напомнят, насочват и предлагат тема на вниманието ни. Колкото и съвършени обаче да са тези средства, те не могат да работят сами. Дори и календарът да ни напомни, ние все пак трябва да превключим вниманието си, за да свършим задачата. Ако разчитаме само на календара, телефона, компютъра без нашето усилие, то оставяме всички тези иначе много полезни инструменти да се борят за вниманието ни наравно с всички останали „крадци" от средата. За да успеят обаче, е необходимо нещо повече от това да ги имаме и използваме. Това е способността ни да управляваме себе си или това, което наричаме воля.

Глава 6: Воля

Датата е 30 май 1945 г. Капитан Ханс Уолънбърг и Ернст Лангендорф, офицери в Германската разузнавателна секция към щаба на 7-а съюзническа армия провеждат разпит. Разпитът е част от Нюрнбергския процес срещу военнопрестъпниците в нацистка Германия. Разпитваното лице е Берта Хелена Амалия Рифенщал. Световноизвестната просто като Лени Рифенщал документална режисьорка е арестувана и разпитвана за връзките ѝ с нацисткия режим. Когато е попитана за личните ѝ връзки с фюрера и за това, че е изразявала адмирации към личността на Хитлер, тя отговаря: „...ако това беше престъпление, то тогава много хора в демократичните държави също са виновни, защото са извършили същото престъпление в годините 1933-1939.“ Сами можете да си представите какво означава подобно изявление във времена, когато всяка симпатия към Хитлер е била, ако не сигурна присъда, то много сериозно публично разобличаване като враг на новата идеология.

Освен че е определяна като гениален режисьор за времето си, за съжаление Лени Рифенщал е известна повече с връзките си с нацисткия режим и по-специално лично с Хитлер и Гьобелс. „Триумфът на волята“ от 1935 г. става емблематичен филм, който някои окачествяват като най-добрия пропагандан филм, правен някога. Успехът му сигурно поне отчасти се дължи на това, че според самата нея тя никога не е имала намерение да прави пропаганда, а да покаже това, което вижда и усеща като човек на изкуството, без ограниченията на автоцензурата. Филмът има изключителен успех и успява да пресъздаде Хитлер като блестящ оратор. Въпреки че нацистите нито са промотирали филма извън страната, нито са го използвали в своята пропаганда, той успява да спечели много хора за тяхната кауза и да създаде много почитатели на германците по света.

Започваме тази глава с историята на Лени Рифенщал и „Триумфът на волята“, защото и самият ѝ живот е образ на това какво представлява волята в немската култура. Половината ѝ жизнен път минава в това да отблъсква непрестанните обвинения в съпричастност към нацистката идеология след края на войната. Макар да не се отказва нито от убежденията, нито от показанията си при множеството разпити, спечелва над 50 дела, които я обвиняват. Преживява много арести и трудности, а след войната прекарва много години в Судан, където снима почти изчезналите племена Нуба, докато се бори с трудностите на африканския континент. Започва да се занимава с гмуркане на 72 години, възраст, на която за много хора са немислими далеч по-безопасни занимания, и продължава с подводните си снимки до 90-те си години, като се счита, че е един от най-възрастните гмуркачи в света изобщо. На 22 август 2002 г., на стотния ѝ рожден ден излиза и последният ѝ филм „Подводни импресии“. Междувременно не спира да снима и въпреки противоречията около личността ѝ и това, че е жена в доминирана от мъже по това време индустрия, успява да си спечели достойно място наред с имена като Алфред Хичкок и Орсън Уелс.

Не нацистите са поставили темата за волята за пръв път. В германоезичната култура значението на това, което сега определяме като психичен процес, има корени далеч назад в миналото. Още от времето на Немската класическа философия, когато Артур Шопенхауер издава неговата книга „Светът като воля и представа“ и когато т.нар. „викториански характер“ е представата за добрия джентълмен на Острова, темата за волята вече е заела значимо място в битуващата идеология в Европа, а и отвъд океана. Това е съвсем естествено следствие на процесите на Индустриалната революция и Възраждането. Църквата и религията постепенно започват да губят водещата си роля и този идеологичен вакуум следва да бъде запълнен.

Темата за силата на характера, отстояването на ценностите успешно става този заместител.

Скоро обаче става ясно и друго. Прекалено много джентълмени с прекалено силни характери, събрани на едно място и готови да отстояват ценности на всяка цена, обикновено е рецепта за война. Не е учудващо, че периодът е изпълнен с войни, като кулминацията настъпва в средата на XX в. Нацисткият режим превръща волята за преобразяване на германския народ в чудовищен геноцид и непрекъсната жажда за война. Всички останали нации, въпреки че дотогава открито симпатизират на Хитлер, са принудени да сменят политиката и това поставя началото на най-масовото клане между човешки същества в писаната история.

С денацификацията и осъждането на военнопрестъпниците от Втората световна война човечеството сигурно е изтрило много зло от лицето на Земята. Паралелно с това, в опита си тотално да заличат следите и символиката на миналото, Съюзниците налагат забрана на всичко, свързано с режима на Хитлер. За съжаление въпросът за волята става жертва на тези събития. След войната се наблюдава рязък спад на интереса към темата в Европа и Щатите. Както сами видяхте, и филмът на Лени Рифенщал е пряко свързан както с Хитлер, така и с въпроса за волята, поне в заглавието, а кой иска да бъде асоцииран с някой, считан за олицетворение на самото зло, като заговори за воля? Уви, дълги години след Войната положението е именно такова и от това развитието на съвременната психология по темата се забавя с десетилетия.

За щастие западноевропейската култура и нейното огледало отвъд океана не са единствените на планетата. Докато европейци и американци упорито се опитват да забравят за волята, на Изток положението е съвсем различно. Япония също е сред победените във Втората световна война. Но на Изток изглежда имат доста по-рафинирано и диференцирано отношение

към това, което се случва вътре в психиката ни. За разлика от Западна Европа и американците, там концепцията за воля не понася сериозни щети. Може би просто успяват да не смесват ценностните оценки с психичните процеси. До голяма степен това се дължи и на исторически дълбоко вкоренени в японската култура разбирания. Концепцията за сейшин е неизменна част от възпитаването в японски дух. Освен буквалния превод като „дух“ или „душа“, сейшин е и вярата в това, че човешкият дух е способен на всичко, дори и когато тялото не може да го изпълни или дори когато тялото трябва да бъде унищожено, за да се случи това, което духът иска. Това е възможно с усилие на волята, а когато не се случва, значи трябва да се опитваш по-силно. Възпитанието в такъв дух се счита за възпитаване в патриотизъм и традиционни японски ценности.

В думите на Цунетомо Ямамото в „Хагакуре“ ясно се показват разбиранията на средновековните японци по въпроса. „Изпълнен с воинска доблест, ако човек стане подобен на отмъстителен дух и покаже голяма решителност, макар главата му да е отсечена, той не ще умре.“[38] Същата идея може да се наблюдава от старите легенди за Нитта Йошисада, който сам отрязал и погребал главата си и Оно Докен, който бил изгорен и преди да се разпадне на пепел посякъл палача си, та чак до съвременното кино, където в „Мечът на отмъщението“ главният герой умира и вече мъртъв посича врага си. Всичко това е възможно благодарение на силата на духа и волята, която войнът е култивирал в себе си.

Разбираемо е защо съкратено издание на Хагакуре става и настолна книга на пилотите камикадзе. По време на американската окупация след войната окупационните власти изземват и изгарят огромен брой екземпляри на книгата именно с цел да изкоренят тези традиционни схващания. За японците обаче това е въпрос на идентичност и вярвам, по-

[38] Превод Данчо Господинов, 2003 г.

скоро биха пожертвали живота си, отколкото да позволят подобно обезличаване. Това се вижда ясно и в други аспекти на живота тогава. Въпреки че са победени и срещу тях е използвано абсолютно ненужно ядрено оръжие, което предизвиква масови разрушения и смърт, японците не позволяват много вмешателства във вътрешните си работи. При дебаркирали и трайно окупирали острова американски войски, японското правителство успява да опази икономиката като не позволява никакви чужди инвестиции без японско участие. Същото се отнася и за собствеността от всякакъв вид. Много от европейските държави не успяват да постигнат това, въпреки че са на страната на победителите и при условия на де факто окупация от съюзнически войски, икономиките им стават силно зависими. Двадесет – тридесет години по-късно западноевропейците продължават да се борят с редица проблеми по възстановяване на обществените и икономическите си отношения, докато японците правят това, което днес наричаме „японско икономическо чудо“.

Разбира се, причините за икономическото чудо са много по-комплексни, но значението на традиционната култура в живота и възпитанието на японците е фактор, който не можем да заобиколим. В разрушената от войната страна са били необходими нови отношения, които да я съвземат бързо. Така в производството се ражда нова концепция – кайзен или непрекъснатата промяна към по-добро. Като лична философия кайзен изисква непрекъснатото следене на собствените недостатъци и активното им отстраняване, нещо толкова характерно за японската култура на производство. Само култура, в която прилагането на воля е ценност, може да постигне такава концепция. Способността да се накараме да работим още по-усилено, за да се усъвършенстваме с мотив самото усъвършенстване, а не някаква външна мотивация като пари или успех, е въпрос изключително на прилагане на

воля. Бихме могли да кажем, че това може би е чиста форма на проявление на волевия процес.

Тук, разбира се, трябва да отчитаме силните културни разлики. Те ясно се виждат при сблъсъците на култури от различни краища на света. През 1991 г. Джордж Буш старши като президент и придружаван от няколко големи американски магнати заминава на една чисто търговска мисия в Япония. Целта е да се ограничи японската конкуренция, тъй като по-качествените вносни продукти карат американските компании да понасят загуби и да съкращават работници поради липса на работа. Когато американската делегация изтъква този аргумент, японците не са особено впечатлени. Техният отговор е, че американските главни изпълнителни директори печелят в пъти повече от японските си колеги. Когато стане дума за трудни времена за бизнеса, ръководителите на компании в Япония са първите, които намаляват собствените си заплати, а съкращаването на хора е последно средство за борба с кризата. Ако тези американски директори се интересуват по-малко от собствените си доходи и повече от бъдещето на компанията си, казват японците, то не биха имали такива проблеми. Не е изненада, че преговорите не донасят кой знае какъв резултат. Две съвсем различни в културно отношение нации показват два абсолютно различни подхода към един и същи проблем. На американците някой друг им е виновен, докато японците виждат същината на проблема в това, че ръководителите на компаниите не могат да проявят воля и да си наложат самодисциплина като ограничат собствените си печалби в името на запазването на работниците и бизнеса си.

Може би в това се състои и голямата разлика в интерпретацията на волята в Европа и на Изток. Нацистите успяват да предадат крайно негативна емоционална и ценностна окраска на образа на волевия човек, докато японците успяват да втъкат волята в творческия процес на собственото си систематично

подобряване, въпреки че след войната образът на волевия войн със самурайски дух е бил не по-малко негативен. Европейците реагират на това залитане като се опитват тотално да изкоренят спомените за него, докато на Изток сякаш повече успяват зряло да вградят позитивите на старото в постигането на новите цели.

Ние обаче не сме нито в Западна Европа, нито в Япония. Поточно казано, в източноевропейската психология въпросът за волята никога не е изчезвал. За съжаление обаче не е достигнал много по-далеч от философските интерпретации. Александър Лурия по време на Втората световна война и след това има възможността да наблюдава голям брой увреждания на мозъка вследствие на раняване на фронта. Паралелно с нарушенията на паметта, речта и ред други функции, той наблюдава и нарушения на това, което днес наричаме висши екзекутивни функции, част от които са и волевите процеси. За съжаление, освен тези класически изследвания и описания на случаи в невропсихологията, не може да се намери много научна литература по въпроса за волята, дори и на Изток. По-късно, със започването на кризите от края на 80-те и началото на 90-те години, науката в Източна Европа е в практически колапс. Като се има предвид, че на Запад все още темата на практика не съществува, това оставя въпроса за волята без сериозни научни изследвани в продължение на повече от половин век. За съжаление, западното влияние върху източноевропейската наука, вместо да я обогати, пренася недостатъците си, и така и малкото известно от Лурия и последователите му бива набързо забравено. Чак в началото на нашия век Рой Баумайстер започва да изследва процеса по съвременни научни стандарти и до голяма степен това, което знаем за волята днес като съвременна наука, дължим на него и неговите последователи. Нека затова сега приключим с историческото въведение и видим какво ни казва науката за волята.

Що е то воля?

Рисували ли сте някога? Вероятно като дете родителите ви или учителите в училище са ви осигурявали възможността да използвате най-различни материали за рисуване. Да имате на разположение материалите обаче не прави рисунката такава, каквато бихте искали да е, а още по-малко реалистична. Ако се опитате да пресъздадете на лист хартия по възможно най-простия метод, с молив и гумичка, някой предмет от реалността, ще срещнете редица трудности. Дори и да имате вече опит с рисуването, няма да се мине без грешки, повторения и търкане с гумичката. В крайна сметка, ако имате умения, рисунката може да прилича на предмета, който изобразява, а може и да няма нищо общо. Да речем, че сте като повечето хора и имате сравнително малко опит с рисуването. Повечето хора зарязват тази тъй полезна дейност още в ранна възраст и на практика уменията им за рисуване остават неразвити. Ако сте от тези хора и сега хванете молива и се опитате да нарисувате чашата на масата например, то вероятността тя да не изглежда точно както е в реалността е много голяма. Въпреки това, нищо не ви пречи да хванете молива и да опитате. Ако настойчиво продължавате с опитите, то много е вероятно всяка следваща рисунка да бъде все по-реалистична и по същество дали имате талант или не, няма никакво значение. Дори и да не сте талантлив, с практиката уменията ви могат да нараснат и резултатът да става все по-добър. Аз лично ви насърчавам да опитате.

Така, ако сте опитали, то сигурно сте забелязали, че процесът на рисуване изисква доста неща. Най-напред трябва да можете най-елементарното – да наблюдавате обекта и да сте способни да превключвате вниманието си от него към листа и обратно. След това, трябва да можете да държите молива по определен начин и в допълнение на това трябва да го движите. Освен че

с движението на молива трябва да оставяте следа от графита по листа, тази следа трябва да е на точното място. Т.е. докато движите ръката трябва така да контролирате движението, че следите, които оставяте върху листа, да очертават образа пред вас. Това, както сами можете да се уверите, е лесно да се каже, но далеч не толкова лесно да се изпълни. Но, уверявам ви, ако продължите с практиката, резултатът ще е все по-добър.

Всичко това е сложен процес на координация между много неща. От една страна вниманието ви трябва да се концентрира върху обекта, после върху листа, след това върху движението на ръката и т.н. В същото време, докато гледате листа, трябва в работната си памет да държите образа на това, което рисувате. Докато това се случва, трябва мислено да сравнявате това, което произлиза на листа с това, което сте запаметили за обекта. Когато не се получи, трябва да можете да удържите импулса да смачкате листа и захвърлите всичко и да си наложите да продължите с практиката.

Ако и преди сте опитвали да рисувате, то сигурно вече сте изгледали няколко видеа в интернет и сте забелязали как на художниците простите скици им се удават с такава лекота, а при вас това е един мъчителен процес с неясен резултат. Ако това ще ви успокои, дори и най-добрият художник не се е родил с тези си умения и в началото и той се е сблъсквал със същите трудности. Причината рисуването да е толкова трудно е, че това всъщност е един доста сложен процес, в който се преплитат най-различни функции на мозъка и тялото. Трябва ни памет, трябват ни когнитивни умения и мисловни операции, трябва ни развита моторика, способност да планираме и да координираме движенията си и много други неща. Ако се замислим, по-голямата част от нашия живот е изпълнена с дейности, които имат не по-малки изисквания. Дори елементарни на пръв поглед движения са плод на сложни процеси. Ние обаче не забелязваме тази сложност,

защото голяма част от елементарните процедури, необходими за осъществяването им, са трайно автоматизирани от нашия мозък и не изискват вниманието и усилията ни.

Цялата тази способност за координация, планиране, контролиране на изпълнение на задачи, залагане и изпълнение на стратегии, способността за контролирано поведение, способността да удържаме импулсите си, както и сложните когнитивни задачи, се наричат от психолозите с общото и доста неясно название „екзекутивни функции". На пръв поглед зад това определение стоят прекалено много и прекалено различни неща. Какво общо имат „работната памет" и „инхибиторния контрол"? На пръв поглед нищо, но и двата термина можете да срещнете като част от екзекутивните функции. Причината така да се обобщават толкова различни феномени е тяхната локализация в мозъка. В координацията на всички тези поведения участват фронталните дялове на мозъка и това е станало причина за тях да се говори заедно. Все пак това е твърде широко поле, в което можете да срещнете какво ли не според различни автори. Тук нямаме за цел да внасяме объркване, а точно обратното, затова няма да говорим за всички екзекутивни функции изобщо, а ще се ограничим до частта от тях, която наричаме волеви процеси или просто воля.

Базови волеви умения

Ако отворим речника, ще видим, че там думата воля се определя по три основни начина. Най-напред това е способността ни да постигаме целите си въпреки трудностите и препятствията. Също така за проява на воля се счита и способността ни да контролираме поведението си. На последно, но не по важност, място това е свободната воля на човека и способността му да изразява себе си свободно. Тези на пръв поглед разностранни определения всъщност носят в себе

си един и същи белег, за който е време да поговорим. И така, какво свързва споменатите три аспекта на волята?

Сладки изкушения

През 1970 г. двама изследователи от Станфордския университет се опитват да разберат как работи отлагането на удоволствието и какво значение има това за личността. По-късно експериментите на Уолтър Мишел и Ебе Ебесен добиват световна популярност като „експеримента със сладките“ (the marshmallow experiment), а видеата с лицата на малките участници стават широко популярни с комичния си привкус. Накратко Мишел и колегите му поставят деца в предучилищна възраст в ситуация на почти неустоимо изкушение. Пред тях има две чинийки с любимите им сладки. В едната има само едно от тях, а в другата има две. Преди това децата са научили, че ако ударят звънеца на масата, експериментаторът веднага влиза. Спокойни, че могат по всяко време да го извикат, изведнъж им се поставя условие. Могат, ако искат, да вземат чинийката с едното сладко и веднага да го изядат. Това обаче означава, че могат да имат само едно, а другите ще бъдат прибрани. Могат и да изчакат малко (обикновено около 15 минути) и ако успеят да изчакат, ще могат да вземат чинийката с двете сладки. Естествено някои от децата веднага „нападат“ сладките, а други се вслушват и се опитват да изчакат. Успехът е различен при всяко дете и времето, за което успяват да устоят на изкушението, е различно. Но за децата на тази възраст това е нормално и не това е важното.

Мишел прави и проследяващи изследвания на участниците в неговите експерименти и много години по-късно, през 1988 г. с изненада установява връзка между времето, за което детето е успяло да отложи изкушението, и това за колко компетентни го смятат родителите му. В следващи изследвания се оказва, че

тези деца (по-способните да отлагат удоволствието) показват и по-високи резултати на стандартизираните тестовете за оценка на знанията, както и по-добри резултати по различни критерии за успеваемост в живота. А още по-късно и още по-изненадващо това се свързва и с различна активност на части от префронталните дялове на мозъка.

Както самият Мишел обяснява, способността да отлагаш удоволствието е много базово умение, което се усвоява в ранна възраст и ни служи дълго след това. Както може да се види и в поведението на самите деца в експеримента, това умение е доста комплексно. То включва в себе си контрол на импулса да изядеш веднага сладкото, контрол на вниманието, което трябва да държиш далеч от изкушението, ако искаш да устоиш по-дълго, както и най-различни стратегии в помощ на тази задача. Част от децата се опитват да играят с нещо или просто да не гледат в сладкото. Тази им базова способност да устояват на изкушението зависи от няколко неща. Най-напред, когато в стаята има огледало, дори и това огледало да е само един от многото предмети, това облекчава задачата им и децата устояват по-лесно. Освен това, наличието на възрастен в стаята обикновено оказва възпиращ ефект и сравнително малко деца не устояват на първичния импулс, докато експериментаторът е все още там. Иначе казано, това дали ни гледат има значение за волята ни.

Наблюдението и самонаблюдението се считат за един и същи фактор. Тъй като способността да регулираме импулсите е умение, придобито изцяло след раждането ни, то голямо влияние върху него имат околните и по-специално тези, които ни възпитават. Без да задълбаваме в психологически теории, счита се, че външното коригиране на поведението спомага изграждането на система за самоконтрол, която следи за собствените ни грешки. Представете си, че всеки от нас има един външен наблюдател вътре в главата си, който бихме могли

да наречем коректор, съвест или каквото още се сетите, но чиято основна задача е да контролира поведението ни. Такова контролиране си има дори и участък във фронталните дялове на мозъчната кора[39] и когато той е увреден, ставаме неспособни да коригираме дори елементарни моторни грешки. Та идеята е, че огледалото е един вид поставяне на този външен наблюдател пред нас. То олицетворява това да гледаме и следим сами себе си и много експерименти показват как хората значително изменят поведението си, когато се гледат в огледало, сравнено с тогава, когато такова липсва.

Разбира се, при възрастните стратегиите за устояване на изкушението и контролиране на импулса са много по-разнообразни от тези при децата. Но не е учудващо, че повечето примери за волево поведение са свързани именно със способността ни да устояваме на импулса. Хората, които имат проблеми с контрола на гнева, всъщност имат съществен проблем с това да контролират емоционалния си импулс, когато някой ги фрустрира. Хората със зависимост от всякакъв вид имат много сериозен проблем с това да устоят на изкушението, когато има от любимото им вещество наоколо. В терапията на зависимостите това се нарича високо рискова ситуация и специално се работи по изработването на стратегии за справяне с нея.

Това, че възрастните хора имат проблеми с контролиране на импулса, показва колко значимо е това как взаимодействаме със средата и какви механизми сме успели да автоматизираме в ранно детство. С напредване на възрастта стратегиите ни за справяне се усложняват и задълбочават, но не е задължително да стават по-ефективни и да не можем да контролираме импулсите си като възрастни е пример именно за това. Можем да имаме сложен репертоар от социални умения, много добре развити

[39] На английски anterior cingulate cortex (ACC), кората непосредствено пред мазолестото тяло. Поради липсата на еднозначен превод на български, по-добре се локализира по картата на Бродман – 24, 32 и 33 поле.

мисловни схеми и процеси и в крайна сметка да намерим много добро оправдание за поведението, което ни вреди или не ни помага. Преди години, когато вредата от тютюнопушенето не беше толкова популярна тема и разговорът с някой пушач се завъртеше покрай темата за отказването, често чувах какви ли не оправдания. От вече споменатото подобряване на концентрацията, през снижаването на тревожността и куп други аргументи в оправдание на простичкия факт, че човекът не може да устои на изкушението. Но колкото и добре да оправдаем поведението си, това не променя факта и колкото и сложна да е стратегията ни, това не я прави по-ефективна. Това в каква културна и семейна среда живеем в много голяма степен определя разликите между отделните хора по отношение на способността им да контролират импулсите си. Защо това е така ще кажем след малко, но най-напред трябва да направим едно важно разграничение.

Две системи за контрол

След години изследване на мозъка и способността ни да устояваме на изкушения учените метафорично изразяват този процес като две системи, които се опитват да вземат контрола над поведението ни. Едната е тази, която движи емоционалните ни състояния и първични афекти, а другата е тази на волевия ни контрол. Макар това доста да опростява нещата, в тази метафора има много истина. Децата в експериментите на Мишел, които се опитват да устоят на сладкото, са прекрасен пример за борбата на сладкото емоционално удоволствие и строгия сух контрол. В предходната глава, когато говорихме за стреса, споменахме за базовите афекти и за това как определени стимули се свързват трайно с позитивен или негативен афект с участието на амигдалата. Да можем чрез емоциите си да имаме закрепено отношение към този или онзи стимул е много важно.

Ако емоционалните ни оценки не функционират правилно, това може да бъде сериозна заплаха за здравето и живота ни, а съвременното схващане за мисленето е, че то е невъзможно без емоции. Просто емоционалната ни система е нещо много базово и често „взема контрола“ независимо колко го съзнаваме. Структурите в мозъка, които осъществяват и регулират емоционалния отговор, са доста стари от еволюционна гледна точка и тяхното съзряване започва още преди раждането.

От друга страна системата за волеви контрол е нещо, което не съществува при раждането ни. Самите структури в мозъка са изградени, но функциите им все още не са изразени. Раждаме се без способност да контролираме импулсите си и постепенно я изграждаме и този бавен и труден процес отнема много години. От усвояването на елементарните хигиенни навици и контролиране на походката, речта и играта в детството, до това да водим сложен светски, делови и личен живот в зрялата си възраст, всичко е съпроводено с изграждане на умения за контролиране на поведението ни и съответните волеви качества. Счита се, че системата за волеви контрол приключва с развитието си при трайното утвърждаване на личностовите черти в ранната зрялост. Някои автори говорят за края на пубертета като край на това развитие, но можете да срещнете и мнения, които определят тази граница доста по-късно, а не е изключено и времето за това развитие да се изменя. Тъй като волевите ни способности са в пряка зависимост от социалният ни начин на живот, то и с усложняването на нашите обществени отношения това поставя все повече изисквания. За да отговорим на тези изисквания, са ни необходими все повече умения и времето, необходимо, за да ги изградим, е повече. Така че не бива да ни учудва, че напоследък за горна граница на развитието на волевата ни система може да се приеме дори 30 годишна възраст.

Всичко това ни показва, че екзекутивните ни процеси и волята

са еволюционно нови образувания. Имаме ги от скоро и това, че често емоционалната ни система има превес в тази „битка“ звучи съвсем логично. Изследванията на мозъка подкрепят подобна теза. Функционалното съзряване на фронталните дялове настъпва последно в мозъчното развитие. Затова се счита, че именно тази част на мозъка сме добили последно в процеса на еволюция. При увреждането на мозъка вследствие на нормалното остаряване важи принципът на обратното изчезване на функциите. Тези функции, които са се развили последни, изчезват първи. Затова често като последица от т.нар. старческо оглупяване наблюдаваме загуба на способността за контролирано социално поведение. Понякога това е фино изразено и почти незабележимо, а в други случаи се манифестира грубо и явно.

Ще, Мога и Искам

Казахме, че фронталните дялове в мозъка отговарят за волята ни. За да сме честни, трябва да кажем, че те отговарят за много неща, но такава е съдбата на повечето мозъчни структури. Въпреки че се приема, че изграждането и функционалното разделяне на участъците в мозъка е донякъде индивидуално и следствие на личната ни история, все пак има известна специализация. Не искам да навлизам в сложна терминология и предпочитам да ви спестя латинския, затова ще си послужа с една метафора, използвана от някои автори за онагледяване на функциите на префронталните дялове, когато става дума за волята.

Представете си, че в предната част на мозъка има три съседни „парцела“. Когато си поставите цел и имате някакво намерение за изпълняване, се задейства един от тях. Ще наречем този участък в мозъка Ще. Но да имаме намерение да направим нещо не е достатъчно, за да го постигнем. Обикновено има

много други неща, които отвличат вниманието ни, карат ни да забравяме или да се разсейваме. За да не позволяваме на всичко това да ни пречи, се активира вторият от съседните „парцели“, който условно ще наречем Искам. Той се задейства, когато трябва да удържим порива си да направим нещо друго, по-лесно или забавно. Някъде между Ще и Искам се намира третият участък, който отговаря за планираното ни поведение. Него спокойно можем да наречем Мога и там е борбата между намеренията на Ще и желанията на Искам. Чак когато успеем да намерим баланса между двете, можем да говорим за постигане на реален резултат и „можене“ на нещо.

Е, нашата метафора с „парцелите“ може и да не е много точна, но добре отразява това, което правят волевите процеси, още повече че такива участъци в мозъка наистина има и те наистина са в префронталните дялове. Тази предна част на кората на мозъка си е спечелила славата на едва ли не „човешки“ индикатор. Свързва се със способността ни да водим разумен начин на живот и изобщо с всичко, което ни отличава от животните. Тук може би трябва да направим известно разграничение. Дали разумът е това, което ни отличава от животните? И дали префронталните дялове, като уникални за човека структури, са свързани с когнитивните ни способности? Дали способността да мислят прави хората хора, или нещо друго? За да проясним малко тази мъгла, ще разкажем един превърнал се в христоматиен случай.

В един късен септемврийски следобед в лятото на 1848 година един млад работник на новостроящата се железопътна линия в Нова Англия претърпява инцидент. За да преминат през скалисти терени, железниците често използват взрив, за да освободят място за новата линия. При разсейване по време на взривни работи, той неволно предизвиква искра, преди да е завършил подготовката и насипаният в скалната дупка барут се взривява. Двадесет и пет годишният Финиъс Гейдж все още

е надвесен над дупката и държи метален лост в ръка. Лостът е специално изработен за него и обикновено му служи при поставянето на заряда. Именно с него Финиъс подава искра, когато удря скалата. Същият този лост при взрива пробива лицето му малко под лявата скула, преминава през черепната кутия и отлита на няколко метра. Младият работник пада възнак и е отнесен на ръце до волската кола, която го пренася до близкия град.

Тогава започват изненадите. След такова „простреляване“ с еднометров метален прът директно през левия фронтален дял на мозъка се очакват сериозни поражения, но все пак младият човек може да ходи и макар с помощ, сам слиза от каруцата и чака доктора. При прегледа отговаря на въпросите му и не се наблюдават парализи и парези. Също така самият лекар го описва като „...нищо друго освен с разума си“, а е можел да срещне пръстите си през двата отвора в черепа и да вижда как пулсира мозъкът. След възпаления, треска и абсцеси, само след два месеца Финиъс Гейдж е обявен за здрав и продължава живота си. Нещо друго обаче се наблюдава. Поведението на Финиъс се изменя по труден за описание начин. Д-р Харлоу, чиито усилия спасяват Гейдж от инфекциите на травмата, не споменава много за това, докато пациентът му е жив. По-късно обаче излиза подробно описание на случая и по самите думи на лекаря балансът между интелектуалните способности на пациента му и животинските тенденции в него се разрушава. Става непостоянен, раздразнителен, изпада в състояния, в които ругае и псува неконтролируемо, не зачита хората около себе си, не търпи възражения и съвети, когато противоречат на желанията му. В същото време непрекъснато прави нови планове, които не оцеляват много дълго и скоро биват изоставени без развитие. Става капризен и поведението му понякога е детинско. Очевидно Финиъс Гейдж има проблеми с контролирането на импулсите си, но всичко това не е

съществувало преди инцидента. Точно напротив, той е описван като съзнателен и отговорен работник. Ръководил е работата на цяла бригада, сключвал е договорите с компанията и е разпределял заплатите и задълженията. Преди инцидента го описват като човек, който последователно е следвал плановете си, умен и успешен. Пълен контраст на личността му след това.

Източниците са стари и не толкова надеждни, колкото ни се иска, и не можем да кажем със сигурност кога са се появили тези разлики и кога са изчезнали. Антонио Дамазио и Малкълм Макмилън дават два доста различни погледа върху историята на Финиъс Гейдж. Може би тези изменения на личността са само временни и след години настъпва постепенна социална рехабилитация. Има основания да се смята така. Години след инцидента Гейдж извършва успешно отговорна работа в Чили, за която е немислимо да не може да контролира поведението си, а и нашият мозък е уникален орган и има способността да замества функциите. Когато имаме увреден участък от кората, ако неговата работа може да се замести от някой друг, то се случва точно това. Разбира се, случаят не винаги е такъв, но пластичността на мозъчната кора е много важен фактор във възстановяването на органа, както и в процесите на учене. Може би именно благодарение на компенсирането на изгубените функции той успява да продължи живота си сравнително успешно.

Това, разбира се, е класически случай и важна част от историята на невропсихологията, но за нас той е важен заради друго. Финиъс няма проблем с когнитивните си процеси. Може да мисли нормално, да говори, да смята и изобщо разумът му не е пострадал. Това, което е пострадало, е способността да управлява тези си способности. Ако го гледаме през призмата на съвременната наука, трябва да кажем, че страдат именно волевите процеси. Учудващото в случая по-скоро е, че страдат само те, което води до социалните му проблеми. В известен

смисъл можем да кажем, че това дали разумът ни функционира нормално няма чак такова значение за живота ни. Разбира се, ако не можем да мислим логично, няма да сме в много завидно положение, но при повечето от нас това не е така. От друга страна, дори и да имаме добре развит интелект, ако не можем да го управляваме, той няма да ни е от голяма полза. Излиза, че волята ни е много по-ключов фактор в това как управляваме живота си. В същото време всеки от нас е чувал за IQ и тестове за измерване на интелект. Има ги дори и в учебните програми и интелектуалното развитие при децата е много важен фактор за оценка както в училище, така и по принцип. Изобщо положили сме доста усилия, за да можем да измерим, следим и вземем мерки, ако нещо с интелекта ни не отива на добре. А какво да кажем за волята? Някой изследвал ли е волевите ви способности? Да сте участвали в специализирана учебна програма, която да ви учи как да отлагате удоволствието и да сте по-дисциплинирани? Едва ли. По въпроса за волята почти нищо не правим, поне не целенасочено. Разбира се, няма учебна програма, която да може да е полезна, ако този, който я изпълнява, няма дисциплината да седне и да поучи поне малко. Затова и покрай другите неща ученето в училище изгражда и дисциплина, т.е. тренира волевите ни качества, но обикновено това не е целенасочено и доста често дори и да има резултат за учебния материал, програмата може да е напълно безполезна по отношение на тренирането на волята.

Нека сега оставим най-базовите ни способности за устояване на импулсите и да преминем към съвременните изследвания по темата.

Енергия и изчерпване на Аз-а

Психолозите понякога са ужасни хора! Способни са да ви измъчат така, че да го помните цял живот. Нещо подобно

правят и Рой Баумайстер и колегите му, когато провеждат изследване, което по-късно става известно като „експериментът с репичките“. За да изпълнят пъкления си замисъл, те използват пресни, току-що изпечени, ухаещи и вкусни шоколадови бисквитки. Пристига безпомощната жертва на експеримента и някой от изследователите го въвежда в чакалнята. Там на масата има цяла тава ухаещи пресни бисквитки и една купа с репички. Докато оставя човека да чака реда си, този зъл научен демон казва: „Гледай сега, тези бисквитки не са за теб, тях сме ги подготвили за един друг експеримент, ама няма къде да ги сложим. Затова сме ги оставили тук, но, моля ти, се не ги яж, защото ще ни трябват, а репичките вече не ни трябват, от тях можеш да изядеш колкото искаш.“ И така, без изобщо да подозира, човекът, който си мисли, че чака реда си да бъде изследван, вече участва в експеримента. За да бъдем честни, трябва да кажем, че не всички изследователи са толкова лоши и на половината от изследваните лица им е било позволено да опитат бисквитките. След това и двете групи са били подложени на нерешими задачи и е измерено времето, за което полагат усилия да ги решат, преди да се откажат.

Оказва се, че хората, които е трябвало да устоят на изкушението да изядат бисквитките, издържат значително по-малко след това. Това е много важно откритие. Способността ни да се контролираме, или волята ни, е изчерпаем ресурс! Или поне временно изчерпаем. Ако го изчерпим в някаква задача, то след това може и да не ни стигне за следващата, а никой от нас не иска в един момент да загуби способността да контролира поведението си. Това може да има сериозни социални последици. Така изниква и следващият въпрос: Кои са тези задачи, които изчерпват този ни ресурс? Всъщност споменатият експеримент е част от група изследвания. Там, освен да устоят на изкушението, изследваните лица са „измъчвани“ и по други начини. Това включва участие в ситуация, която противоречи

на техните нагласи, като да изнасят реч, която да убеди колегите им студенти в ползата от повишаването на студентските такси. Карат ги и да сдържат емоциите си и да не ги показват с нищо, докато гледат емоционално заредено видео съдържание. А също така най-безпощадно изчерпват волевото им внимание, като поставят напълно безсмислени задачи за откриване на букви на лошо отпечатани и зле осветени листи, запълнени с безсмислен набор от всякакви знаци. Казах ви, че психолозите могат да са ужасни хора!

Както експериментите показват, всички тези усилия изчерпват волевия ни запас, което е друго важно откритие. Не стига че волята ни е ограничена, ами и доста неща „изсмукват" ресурса ни. Сдържането на емоциите, контролираното поведение или себеконтрола, правенето на избор, вземането на решения, планирането на задачи, концентрацията на вниманието, постоянството в изпълнението на нещо, изпитването на болка, всички тези наглед несвързани неща изчерпват едно и също нещо – запасът ни от воля. Някои от тези неща са по-трудни, други не толкова, но всички в крайна сметка черпят от волята ни и в края на деня рискуваме да сме изпразнили „резервоара". Емоционалните състояния са по-трудни за справяне и ако са силни, могат да изискват много усилие. Ние по принцип не можем да избираме какво настроение ще ни завладее или каква емоция ще предизвика някое събитие. Когато резервите ни са изчерпани, лесно можем да изтървем контрола над поведението си. За съжаление останалите членове на семейството често стават жертва на такава неспособност за контрол. Ако се замислите, сигурно и в своя живот ще откриете примери. Цял ден на работа, задачи, които искат концентрация, плътен график и мобилизация. Когато най-накрая се приберете вкъщи и сте решили, че е време за почивка, нещо дребно се изпречва на пътя ви. Дали детето ще направи някоя беля, дали партньорът ви ще закъснее или каже нещо не на място, или пък нещо друго,

просто няма значение. В ситуация на изчерпан волеви запас най-малките неща могат да отприщят силни емоции и това да доведе до скандал и безсмислени спорове. Вярвам ситуацията е позната на много от вас. Друг пример – цял ден сте търчали по задачи, в края на деня сте в супермаркета и търсите нещо за вечеря, минавате покрай щанда с бирата и си казвате „Какво пък толкова, цял ден съм бачкал, заслужавам една бира“. Независимо дали това е полезно за здравето ви, или не, просто не можете да мислите за това, защото няма останал ресурс, да не говорим за устояване на изкушението на вкусната напитка.

Това състояние, в което способностите ни да упражним волята си са на минимума или съвсем са приключили, Баумайстер нарича „изчерпване на Аз-а“. Нека да видим какво е характерно за него.

Когато сме „на нула“

В един момент изследователите забелязват, че хората с хипогликемия (ниско ниво на кръвна захар) имат проблеми с концентрацията и емоционалния контрол. Това насочва изследванията в тази посока и започват да излизат интересни данни. Ниските нива на глюкоза в кръвта започват да се свързват с много проблеми, чиито корени са в неспособността за контролиране на импулса. Най-напред установяват, че много току-що арестувани престъпници имат под средните нива на глюкоза в кръвта. След това става ясно, че хипогликемията е фактор в престъпността, като тези хора е по-вероятно да бъдат обвинени в най-различни нарушения от неспазване на правилника за движение по пътищата, през дребното хулиганство до прояви на насилие. Ниската кръвна захар, разбира се, не е единственият фактор и не може да служи за оправдание, но повдига интересни въпроси. Навсякъде, където има бедност, има и по-висока престъпност, като тази

престъпност често е свързана с неспособност за контрол на импулсите. Употребата на наркотици е класически пример за това. Уличното хулиганство също. В единия случай не може да се контролира изкушението за доставяне на лесно удоволствие с тежки бъдещи последици, а в другия най-често не може да се контролира импулсивният гняв и фрустрация, а бедните райони имат проблеми със стреса и изхранването. Дали бедността причинява престъпност заради влошаване на способностите за самоконтрол не е ясно. Лично аз не съм срещал още такова изследване, но хипотезата изглежда правдоподобна. Още повече че има друго изследване, което ясно показва връзка между бедността и влошения самоконтрол. Логиката на това явление не е толкова сложна. Бедността предполага сложни икономически решения, които изискват много ресурси, за да бъдат взети. Обикновено тези решения не са трайни, а временни и непрекъснато изискват да бъдат решавани наново. Ако доходът ви е нисък, то проблемите с разходите са гарантирани. Всеки месец ще трябва да мислите как да платите сметките, в началото на всяка учебна година как да екипирате децата за училище, как да осигурите отоплението за зимата и т.н. и т.н. Ако доходът ви не се промени, а инфлацията го обезценява, както обикновено се случва, то и проблемите ще стават все по-трудни за решаване. Постоянното търсене на трудни решения изчерпва волевия запас и в крайна сметка хората в бедност прекарват по-голяма част от времето си в състояние на изчерпване. Затова и в изследването на Дийн Спиърс и Ноа Сковроник се показва как двата феномена са свързани – повече бедност, повече време в състояние на изчерпване и съответно по-неефективни икономически решения. Неефективните разходи (импулсивни покупки на скъпи вещи, които изчерпват голяма част от бюджета) от своя страна водят до повече бедност. Вярвам ще се съгласите, че това е неприятен порочен кръг.

Всичко това кара Баумайстер и Марк Муравен да потърсят

връзката между глюкоза и воля. Оказва се, че такава не само има, а е и доста пряка и ясно изразена. Дори сравнително лесни задачи, които изискват упражняване на воля, водят до сериозен спад на глюкозата в кръвта. Естествено, този спад е само временен, докато организмът успее да възстанови нивата чрез храносмилателната система, но показва ясно, че волята черпи от основния енергиен ресурс на тялото. За да затвърдят резултата, те решават да пробват и обратното. Изчерпват волевия ресурс на изследваните лица, като ги подлагат на изкусителни бисквитки, карат ги да решават безсмислени задачи или някое от другите мъчения, за които вече говорихме. След като добре са ги изтерзали, дават на хората по една заслужена лимонада. Но понеже са заклети изследователи и не могат да устоят на изкушението да човъркат в това как работи психиката ни, в половината от лимонадите слагат захар, а в другата половина подсладител. Причината е, че подсладителят, макар и да се усеща сладък, не се разпада до глюкоза в кръвта и тези от хората, които са пили лимонада без захар, всъщност не променят нивата си на глюкоза. След това горките хорица биват отново изследвани и тези, които са имали захар в лимонадата, се справят по-добре от останалите. Това разкрива нещо важно! Показва, че състоянието на изчерпване на аз-а е всъщност състояние на енергиен недостиг. Липсва достатъчно енергия, за да контролираме добре собственото си поведение и поне временно капацитетът ни за това е ограничен.

Поуката от горното е, че важните неща не се правят на гладен стомах в края на деня, когато всичката ни енергия е вече изразходена. Ако сте уморени и ви липсва енергия, важните проблеми и сложните решения по-добре да не са на дневен ред. Поговорката „Изяж закуската сам, раздели обяда с приятел, а вечерята дай на врага си“ започва да има малко повече смисъл в този контекст. През нощта тялото изчерпва голяма част от хранителните вещества за процесите за възстановяване.

Обикновено сутрин нивата на глюкоза са доста ниски. Стабилната закуска ни дава енергия, която да поддържа съзнателните ни функции и да ни позволи да решаваме задачите на идващия ден. Тук някои биха се изкушили от идеята за бързи въглехидрати, които да подсилват волята ни, когато е нужно. Това обаче е лоша стратегия. Ако изядете нещо сладко, още повече ако е с фабрична захар (захароза) в него, каквито са повечето сладки неща наоколо, това наистина ще доведе до пик на кръвната захар. Скоро обаче ще последва рязък спад и нивата на глюкоза ще спаднат под нивата, на които са били преди да изядете сладкото. Много е вероятно това да ви остави в по-лошо положение, като още снижи способностите ви. Затова балансираната диета с храни, които се разграждат бавно и осигуряват хранителни вещества за дълго време, са по-добра стратегия.

Изводът от всичко това е, че имаме някакво крайно количество воля, което е споделено между много различни изчерпващи го процеси, т.е. един вид резервоар, който пълним чрез храносмилателната си система и изразходваме постоянно с най-различни цели. Разбира се, изхранването е важно, но не е единственото, което определя запаса ни от воля.

Къде се пресичат линиите?

Казахме, че много неща изчерпват волята ни, но какво общо има сдържането на емоциите с нелепите нерешими задачи или контролирането на ежедневното ни поведение с изкушенията на сладките? Независимо дали се опитваме да не плачем по време на тъжния филм, или да не засмучем блажено цигарата, ние правим едно и също – осъществяваме свободния си избор. Да запаля или не, да превъзмогна себе си или не, да изям тази торта или не, да изпия тази бира или не. Всичко това е поредица от взети решения или направени избори. Затова и

можем да кажем, че вземането на решения е може би основният критерий, който влияе на волята ни. Умората от вземане на решения е добре познат феномен и той е свързан изключително с волевите процеси.

Какво само по себе си представлява едно решение? Правене на избор между две алтернативи, като привежда в действие едната. Ако запуша цигарата, няма как да не съм я запушил. Ако изпия бирата, няма как да не съм я изпил в същото време. Т.е. изборите ни са в известна степен поне бинарни. Сега ще ви върна съвсем в началото на тази книга и ще ви припомня теорията за системите. Там си говорихме как трансформацията в състоянието на една система променя нейната вариативност или ентропията в нея. Правейки избор и вземайки решение, ние всъщност преобразуваме нещо неизвестно в информация. Несигурността от това дали ще запалим цигарата, или не се превръща в сигурен факт, след като сме я запалили, т.е. ние преобразуваме ентропия или хаос в информация или сигурност и това изчерпва волевия ни ресурс. Вземането на много решения и правенето на много избори за кратко време могат да трансформират много неизвестни в реални факти, но цената за това е умора. Когато сме уморени и изчерпани, сме по-склонни към лесните избори, към решения, които се вземат от предварително известни общи положения и които не изискват прекалено много усилие за размисъл. Неслучайно сладките в един супермаркет са точно преди касите. Вие попадате там, когато вече сте взели доста решения за кратко време. Млякото, сиренето, точно кой вид колбас, кой вид хляб, дали ви трябва тази точно маруля, или не, всичко това са малки избори и решения. Макар и дребни, те изчерпват и когато вече сте на път да излезете, мърчъндайзерите са се погрижили да ви устроят сладко изкушение, точно преди изхода.

Всъщност всички ние искаме да имаме свободен избор. Искаме да можем да избираме какво да работим, какво да

правим с живота си, с кого да го споделяме, с какви предмети да сме заобиколени, за кои хора да гласуваме и още много други избори, които считаме за важни да имаме. В същото време колко от тези избори можем да направим? За колко от тях имаме капацитет? Май никой не си задава тези въпроси, а просто иска да има повече избор. Изследванията ясно показват, че правенето на много избори за единица време нарушава способностите ни за регулация на поведението, упоритостта ни, склонността ни към компромиси и сделки, както и увеличава склонността ни за импулсивни покупки. Иначе казано, способността ни за свободен избор е силно зависима от волевите ни процеси и това в какво състояние на изчерпване на аз-а се намираме. Тук съвсем накратко ще ви върна в преходната глава, където говорихме за вниманието. Ако способността ни да вземаме решения и да правим добри избори е ограничена от капацитета на волята ни, който е изчерпаем, то това кои избори сме направили преди да го изчерпим и кои след това, има голямо значение за нас. Ако сме се изчерпили, като сме насочвали вниманието (или психичната си енергия) в несъществени неща, то рискуваме за съществените да няма останал волеви ресурс. Така вместо да вземем трезво решение, спокойно можем да направим избора на „автопилот“, изхождайки от мъгляви принципни положения, вместо аргументи и това далеч да не е най-доброто за нас самите.

Колко празен е „резервоарът“?

Не стига че можем да изчерпим волята си с доста голям списък от неща, ами и не знаем кога сме „минали на резерва“. Тъжната истина е, че нямаме „лампа“, която да ни показва, че резервоарът ни с воля е напът да се изпразни. Нищо не свети, не мига, не казва силно и ясно „Ей сега ще се издъниш!“ и изобщо трудно можем да разберем, че способността, с която толкова се

гордеем, да сме господари на постъпките си, е вече нарушена. Кога точно обаче настъпва това „изпразване на резервоара“ и колко точно е празен?

Ако се замислите, дори и да сте доста уморени и да не се справяте добре с някоя текуща задача, това не е вечно, а понякога дори не е за дълго. Представете си, че участвате в малко приятелско състезание на неголяма дистанция, да речем един километър. Първият печели бира, а някой от компанията мери времето и казва къде е финалът. Ако сте като повечето хора и не бягате редовно, то и тази кратка дистанция може да бъде сериозно изпитание. Бягате и броите обиколките. Ето я и последната и въпреки че сте изтощени, намирате воля да направите малък спринт, който ви извежда начело на групата. Минавате стартовата линия пръв, но тогава установявате, че другите не спират, а продължават. По пътя сте объркали броенето и това не е последната, а предпоследната обиколка. Ако все пак положите усилия, то може и да догоните останалите. Бихте ли го направили? Ако не сте толкова изчерпан, то може и да опитате.

Разбира се, дните са различни, натоварванията също, както и умората след тях, но все пак остава интересен въпросът защо понякога се изчерпваме, а понякога не толкова. Марк Муравен също сериозно се захваща с темата. В неговите изследвания хората са подложени на нещо подобно на вашето импровизирано състезание, макар и под друга форма. Оказва се, че когато хората знаят предварително какво ги чака, те съзнавано или не се подготвят и разпределят волевите си усилия така, че да им стигнат. Точно както и вие сте си разпределили усилията, за да имате сили за финален спринт, така и изследваните лица в експериментите „се пазят“ за последния рунд задачи. Когато обаче ги изненадат с още допълнително натоварване на волята, това обикновено ги отказва. Те също като вас, когато разбират, че това всъщност не е последната обиколка, рязко намаляват

темпото. Какво обаче става, когато на хората им предложат пари, за да продължат да се занимават с глупавите задачи или другите натоварвания, които психолозите са измислили за тях? Вече волево изчерпани, те изведнъж намират нови запаси от воля и продължават с още по-голямо усърдие. Когато обаче на същите тези хора им е сервирана не особено приятната новина, че всъщност има още и те не са готови и още не са заслужили парите си, способностите им внезапно намаляват. Дори и да намерят мотивация да продължат, постиженията им рязко се влошават.

Това ни показва, че всъщност запасът ни от воля е доста относителен. За да разбираме защо е така, трябва да знаем поне малко за това как мозъкът изразходва доставената му от тялото енергия. Всъщност през по-голямата част от времето мозъкът получава приблизително едно и също количество енергия под формата на хранителни вещества. Той обаче трябва да я използва мъдро. Както казахме в предходната глава, импулсите, предавани между невроните, са страшно енергоемки, а способностите на тялото да доставя енергия, доста ограничени. Затова мозъкът непрекъснато променя количествата хранителни вещества, които доставя до различните си части. Когато някой участък се претовари, бива временно забавен или дори изключен, за да не гори енергията, необходима за другите части на този тъй важен орган. Така се поддържа непрекъснатата работа на всички части и системата се саморегулира, за да може да работи с ограничените ресурси на тялото. Това отчасти е и причината, когато настъпи умора от дадена дейност, да наблюдаваме състояние на изчерпване на волевите способности, а когато дейността бъде сменена или в уравнението попадне нов фактор (както с парите при експериментите на Муравен), да наблюдаваме прилив на енергия и временно възстановяване на волята. Това, разбира се, си има граници и рано или късно стигаме до момента на

пълното изчерпване.

Още малко физиология на волята

Ще ви върна в предишната част на тази книга, където обсъждахме стреса. Там говорихме за вариативността или изменчивостта на пулса (за по-кратко обикновено се означава с абревиатурата си от английски HRV). Там казахме, че измененията в пулса и HRV са характерни за състоянията на повишен стресов отговор на тялото. Също така казахме, че тези индикатори частично се влияят от автономните ни рефлекси, както и от дишането ни. Дотук добре! Сега обаче ще кажем, че и използването на волевите ни процеси също влияе върху пулса и неговата изменчивост. За да сме по-ясни, ще посочим основните разлики.

Най-напред субективните ни усещания за стрес и за волева умора (или изчерпване на аз-а, както го нарича Баумайстер) са много различни. Когато някой е подложен на стресор, дори и от не толкова голяма величина, обикновено той добре осъзнава собственото си състояние. Ако някой ви ядоса, обикновено ясно усещате, че сте ядосан, усещате пулсациите на сърцето, понякога и съпътстващите емоции, като страх, тревога и т.н. С други думи, добре възприемате и осъзнавате състоянието си. Дори да не можете да го контролирате и дефинирате конкретно как се чувствате или какво усещате с тялото си, в тези случаи можете ясно да доловите промяната. Нищо от това не може да се каже за състоянието на изчерпване на волевите способности. В езика ни дори нямаме дума, с която да го обозначим, а използваме цяло словосъчетание. Така да се каже, това състояние се промъква някъде под способностите ни да усетим измененията, които настъпват в тялото и психиката ни. Единствените начини да установим, че нещо такова ни е споходило, е като следим собственото си поведение за

косвени белези. Да речем, че се усещаме по-раздразнителни от обикновено, не можем да вземем решение, лесно се разсейваме, не можем да концентрираме вниманието си върху нещо за дълго и блуждаем от тема в тема. Ако знаем, че последното хранене е било преди повече от половин денонощие, то можем да заключим, че сме в състояние на изчерпване и се налагат мерки по овладяването му. Но това е умозаключение, плод на мисленето ни, а не усещане. Ако не се наблюдаваме и не знаем как функционира волята ни, няма и да разберем, че сме изчерпани, така че двете състояния са много различни субективно – едното е ясно доловимо, а другото обикновено ни убягва.

На второ място при стресова реакция имаме ниски нива на HRV и завишен пулс. Когато използваме волята си, имаме точно обратното – повишени стойности на вариативност и занижен пулс. В известен смисъл, като физиологични състояния това на стрес и това на прилагане на волеви усилия са донякъде противоположни. В главите за стреса казахме, че по-високата изменчивост на пулса е свързана с по-голяма устойчивост на организма не само към стресори, но и към всякакво алостатично натоварване от средата. Можем с известна увереност да твърдим, че използването на собствената ни воля ни прави по-устойчиви. В крайна сметка именно волевите процеси ни помагат да организираме хаоса наоколо. Благодарение на волята и дисциплината да повтаряме определени действия можем да усвояваме нови умения, които да ни адаптират по-добре и да ни спестяват стрес и усилия. Също благодарение на волята можем да насочваме вниманието си към важните неща и да пропускаме тези, които губят времето и ресурсите ни. Като цяло волята е един доста енергоемък процес, който обаче ни помага да се адаптираме доста по-добре към средата си и дори да я променяме по начин, който да отговаря на нашите нужди.

Ако задълбаем още малко във физиологията, трябва да

кажем, че има съществени разлики и в начина, по който се случва основният енергиен обмен в тялото. Глюкозата в кръвта е основният носител на енергия и при стресова реакция и упражняване на воля усвояването ѝ става по много различен начин. Казахме, че една от основните роли на стресовите хормони е да извадят резервите от хранителни вещества и да ги струпат в кръвта. Това повишено количество на глюкоза там е предназначено основно за телесната мускулатура, която ни осигурява възможността за незабавно физическо действие в отговор на стресора. Не само че е предназначена за мускулите, но и другите тъкани не могат да я усвояват, защото процесът се блокира химически! Така на практика имаме голям резерв енергия, докато всички други тъкани, освен мускулите, гладуват. Това се отнася и за мозъка, докато сме под въздействието на стресовите хормони, изхранването на мозъка силно намалява, а казахме, че за да имаме работеща воля, ни е необходима глюкоза за него. Затова и не е учудващо, че в състояние на силен стрес хората обикновено имат проблеми с контрола на поведението си.

Сила или издръжливост?

Експериментите на Муравен показват и нещо друго – явно можем да мобилизираме воля при необходимост. Един вид, можем да покажем сила на волята, ако се наложи, но същевременно не можем да я покажем за дълго. Или ще поддържаме по-дълго волево усилие, ако не изчерпваме запаса си наведнъж, или веднъж рязко изчерпани дълго възстановяваме. Това, оказва се, са две съвсем различни характеристики на волята. Едното е способността да се мобилизираме и за известно време да покажем какво можем. Колко дълго ще е това време е различно за всеки от нас, но тази характеристика на волята е нейната сила. Съвсем друг е случаят, ако трябва дълго

време да прилагаме сравнително неголеми волеви усилия или да покажем издръжливост. Както Баумайстер умело показва с примери във „Волята – най-голямата човешка сила“, това са съвсем различни неща. Тези две характеристики се проявяват много различно. Еднократен акт на проява на воля е по силите на почти всеки. Да, вярно е, че едни от нас ще поемат много по-малки предизвикателства от други, но дори и така, еднократен акт на силна воля е съвсем възможен. Съвсем друго е, ако трябва всеки ден и постоянно да устояваш на нещо – на сладките в кутията, на цигарите в джоба, на лесните удоволствия, които дебнат отвсякъде. Ако това продължава дълго време, рано или късно ще се окажете в ситуация, в която резервите ви от воля са на привършване и да се устои на изкушението е просто невъзможно. Всички пушачи, които са се опитвали да откажат цигарите, много добре познават този процес. Дали кафето сутрин, или бирата вечер, пушекът, който идва от съседната маса и блазни сетивата, поводът няма значение. Ако не можеш да устоиш на изкушението, месеци въздържание могат да отидат на вятъра само след една цигара.

Въпреки това едни хора отказват цигарите, а други не успяват. Някои отказват и доста по-коварни вещества от никотина, а други се превръщат в жертви на алкохола или наркотиците. В началото и тези, които успешно са се преборили, и тези, които не са, са били в едно и също положение – да не могат да устоят на изкушението. Мотивацията на едните и другите е различна, но, което е по-важно, способността да упражнят воля при едните се е променила. Това ни довежда до друг много важен факт.

Имам воля, нямам воля

Ако един пушач е успял да откаже цигарите трайно, то очевидно способностите му да контролира собственото си

поведение и да не запали цигара са се подобрили. Това е много добра новина! Както и научните изследвания ни казват, волевите процеси не само отнемат време да се изградят, но и могат да се тренират, което явно е съпътствано от изграждане на свързаността и съзряването на префронталните дялове на мозъка. Дори може би е добре да си зададем въпроса дали изобщо някога спира изграждането на волята ни. Макар и да няма специални изследвания по въпроса, можем сами да видим какво се случва с хората на различна възраст. Очевидно децата имат най-слабо изградени способности да устояват на изкушенията и да контролират собственото си поведение и емоционални състояния. Младите хора, макар и доста по-напреднали в това отношение, все пак изостават сериозно от хората в зряла възраст, а някои хора на средна възраст и във втората половина на живота имат завидно добре изградени умения за самоконтрол, успешни и дисциплинирани социални отношения и изключителна ерудиция. В по-късна възраст, когато нормалните дементни процеси на т.нар. „старческо оглупяване“ започнат да отнемат от богатството на психичните ни преживявания, тогава се забелязва спад и на волевите ни способности. Това е съвсем нормално развитие на нещата, тъй като важи принципът, че последно придобитото първо се губи. Все пак при някои хора се наблюдава ясно как волевите умения започват да се губят сравнително рано, а други си умират с тях, без сериозни загуби в това отношение. Очевидно различният подход към собствената ни воля дава различен резултат и това е съвсем логично. Казахме, че волевите ни способности се изграждат и според това дали сме вложили усилия в тяхното развиване, или не, ще имаме различен резултат. Просто казано, ако започнем да тренираме волята си в ранна възраст и продължим да го правим, това ще ни помогне да сме по-осъзнати, продуктивни и с по-високо качество на живот в късните си години. Ще сме направили качествени изменения

в начина си на живот. Тренирането на собствената ни воля в сърцевината си е точно това – качествен скок в начина, по който общуваме със средата около нас и със самите себе си.

Оказва се, че тренирането на волята не е голяма тайна или непреодолима трудност. Наглед доста елементарни упражнения ни помагат за това. Дали ще отложим сладкото до след обяда, ще си припомняме да стоим в изправена поза, както е в експериментите на Баумайстер, или ще се опитваме да добавим още 20 метра към маршрута си за бягане, резултатът ще е по-добре функциониращи волеви процеси. Дори толкова елементарни неща развиват волята ни и оказват по-голямо влияние от мотивацията или емоционалното ни състояние в конкретния момент. Във всички бойни изкуства дисциплината е едно от първите неща, на които се приучават младите (а понякога и съвсем малки) бойци. Ако започнете с тай чи, то се пригответе да прекарвате часове в неподвижност в „стълб“ или „седло“. Ако сте в някое доджо[40], независимо от вида бойно изкуство, ще трябва да се научите да спазвате точни ритуали, а след това да повтаряте до безкрай елементарни движения и удари в търсене на тяхното съвършенство. Тези, за които някое от тези изкуства е призвание, се подлагат на ежедневни тежки тренировки. Освен всичко друго, това е способността да се подложиш доброволно на още по-голямо натоварване, на още повече повторения, на още по-прецизно извършване на удара, на още по-голяма концентрация. За всичко това е необходима издръжливост, както физическа, така и волева.

Ако помислим малко, ще видим, че това е много логично. Животът на всеки от нас не е изграден от огромни предизвикателства. Дори и да отида и да изходя или избягам 50 км по пресечен терен, това не е всеки ден. Тъй като тази дистанция мога да изходя почти без подготовка, то, ако си поставя по-висока цел, например 70 км, ще трябва да

[40] Школа, в която се практикуват японски бойни изкуства.

потренирам. На сегашната ми възраст това сигурно ще ми отнеме няколко месеца подготовка. Иначе казано, при по-сериозно предизвикателство едва ли ще мога да вдигам летвата и да показвам сила на волята, като го преодолявам повече от няколко пъти годишно. От друга страна, всеки ден ми се налага да извършвам рутинни действия. Трябва да ходя на работа, да поддържам физическото си здраве и форма, да пиша черновата на тази книга, да подобрявам уменията си в изкуствата, които смятам важни за мен. Това често са не много трудни, но повтарящи се и понякога откровено скучни дейности. Животът ни е изтъкан от такива – трябва да се напазарува, да се почисти пода, да се измият чиниите, да се изпере... Всеки от вас може да посочи много такива действия в живота си. Те не изискват особена сила на волята, но се повтарят и изискват постоянство и способност да мобилизираме сравнително малки волеви усилия, но често и по най-различно време. Иначе казано – искат издръжливост на волевите ни процеси. Да можем да ги мобилизираме и да умием чиниите вечер, когато сме уморени. Да не пускаме телевизора, а да поработим още малко, когато работният ден е приключил. Да не си спестяваме тренировката, дори когато нямаме много време и сме уморени. Да се опитаме да направим нещо още по-добре, въпреки че последният път резултатът е бил не лош и ни е коствал много усилия. Всичко това е издръжливост на волята ни и тя е много по-важна от това да сме способни да се мобилизираме за кратко време и да покажем силата ѝ. Големите предизвикателства са важни, но те са относително редки, а от ежедневните ни задължения и това как се справяме с тях зависи с каква „скорост“ напредваме в изпълнението им.

Без воля (обобщение)

Поговорихме достатъчно за състоянието на изчерпване на

волята или аз-а. Нека сега накратко го обобщим.

Казахме, че това състояние е почти незабележимо. Ако не следим собственото си поведение, няма да успеем да го забележим. Това може да ни коства сериозни последици, затова е добре да познаваме тези белези. Ако не можем да контролираме импулсите си, не можем да устоим на изкушението и да отложим удоволствието, не можем да вземем решение и да концентрираме вниманието или ако също така не можем да регулираме поведението си при емоционална реакция, то най-вероятно сме в състояние на изчерпване. Това ни състояние обикновено е съпроводено и с усилване на желанията ни, усилване на усещането за болка, с повишена склонност към морални оценки и правене на избори „по подразбиране“, без много размисъл, както и с импулсивни покупки.

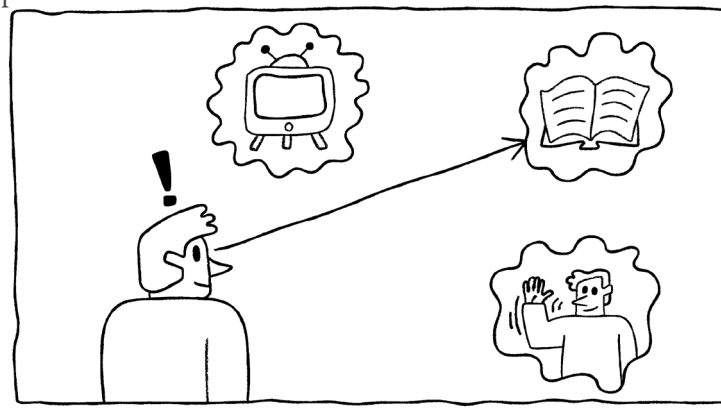
Също така стана ясно, че дали можем да приложим воля, или не, силно зависи от това с колко енергия разполагаме. Ако имаме проблеми с изхранването, ако хроничният стрес системно изчерпва хранителните ни ресурси, ако сме в края на деня, когато хранителните ни запаси са силно намалели и сме уморени, шансът да попаднем в това състояние е много по-голям. Умората от правенето на много избори и вземането на много решения за единица време силно изчерпва енергийните ни запаси и ни оставя със занижени волеви способности.

Както сами можете да се уверите, да разпознаваме това си състояние е от особена важност. Ако не знаем кога не можем да се контролираме, лесно можем да реагираме по начин, който ни вреди. Вземането на важни решения в такова състояние може да се окаже пълна катастрофа, а опитите ни да се опитваме да направим нещо, за което нямаме капацитет от воля, пълен провал. Затова е добре да се учим да наблюдаваме себе си и да улавяме финитe нюанси на това състояние, преди да се е случило нещо критично и това да ни коства много. Като цяло,

когато говорим за методите в последната част на тази книга, ще кажем повече. Тук само ще спомена, че е добре собственият ни метод за ефективност да взема предвид това състояние и да включва в себе си начини за неговото овладяване. Сега е време да спрем да се занимаваме с изчерпаната воля и да видим как можем да използваме тази, която все още имаме.

Отново за психичната енергия

В предходната глава казахме, че вниманието ни е един вид посоката, в която сме насочили ресурсите си. Според това на какво обръщаме внимание, това и ще обработва мозъкът ни. Това ще са обектите на мислите ни и решенията, които вземаме, а в крайна сметка и действията, които предприемаме, ще са насочени към това, на което обръщаме внимание. По този начин психичните и физическите ни ресурси се концентрират в една конкретна тема или задача и това ни позволява целенасочено да я решим или придвижим към по-благоприятен за нас изход. Ние можем съзнателно, с усилие на волята си да „казваме“ на вниманието си върху какво да се концентрира. Така да се каже, можем да определяме посоката на тази ни енергия.



ВЕКТОР НА ПСИХИЧНАТА ЕНЕРГИЯ

Ако вниманието е посоката, то волята е силата на самата ни енергия, т.е. с колко енергия разполагаме. Ако си представим собствената ни психична енергия като един вектор, то вниманието е посоката на вектора, а волята е неговата големина. Хайде, за да стане още по ясно, да ги изобразим графично.

На горната схема имаме една отправна точка във времепространството ни, която е началото на нашия вектор. Посоката, в която сочи векторът, е това, което ангажира вниманието ни, а според това колко усилия влагаме в обекта, който в момента ни интересува, такава е и дължината на вектора. В ролята на обект на вниманието ни могат да бъдат много неща. На практика всичко, което ни заобикаля или е част от вътрешните ни преживявания. Нещо, което дават по телевизията, думите на събеседника ни, с когото водим разговор, собствените ни емоции и телесни състояния като болки, радости, тъга, гняв и т.н. Колкото по-ангажирани сме с дадената тема, толкова по-бързо ще изчерпим запаса си от енергия (волевите ни ресурси ще намалеят) и ще се налага да почиваме, за да ги възстановим. Щом казваме по-бързо, значи времето има значение в общата картина. Нека сега усложним малко схемата, като прибавим и времевата компонента.

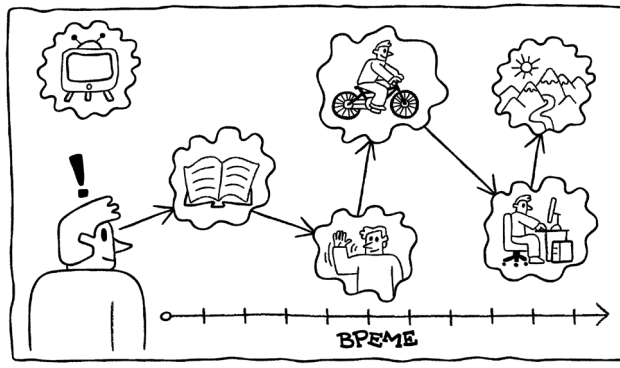
Вече имаме нашия вектор с изходната си точка във времепространството. Той е насочен към нещо, което е ангажирало вниманието ни. За известен период от време всичките ни ресурси са насочени към въпросния обект. Минава обаче време и вниманието ни се насочва към нещо друго, друг дразнител, тема, събеседник, вътрешно преживяване и т.н. Вече цялата ни енергия е насочена към него. Пак минава време и пак има смяна. Такива смени на практика се случват доста често. Колко време ще се задържим на обекта или темата зависи от много неща, като например възраст и културата, от която произхождаме. Възрастните задържат вниманието си по-дълго от децата, а американците – по-кратко от културите на Изток. Но в най-

голяма степен способността ни да се концентрираме в нещо зависи от способността ни да упражним собствената си воля. По-добре изградени и тренирани волеви процеси означават по-дълго време на задържане на вниманието върху желания от нас обект. Казахме, че запасите ни от воля не са неизчерпаеми и рано или късно се уморяваме и сменяме посоката на нашия вектор. Тук изниква много важен въпрос: Това, което ангажира вниманието ни, това, което ние искаме ли е? Насочили ли сме психичната си енергия в нещо, което е част от нашите желания, планове, цели, или реагираме на случаен стимул от средата? Иначе казано, това, в което влагаме ресурсите си, ценно ли е за нас, или просто се налага да реагираме на него, защото е част от ситуацията и не можем да го избегнем?

Активен и реактивен режим

Тези въпроси поставят разделителна линия между два съвсем различни modus operandi на психичната ни енергия. В единия случай нещо в средата се изменя, това предизвиква алостатичен товар от някаква величина и ние реагираме на него. Включваме телевизора и слушаме за проблеми или ни се показват неща, които не можем да избираме или контролираме. Заговарят ни на улицата и се опитват да ни продадат нещо, без да се интересуват дали искаме да участваме в такъв вид отношения. Шефът или колегите извършват действия, които ни ядосват и това ни принуждава вниманието ни да е ангажирано с това, което ни е ядосало. Всичко това са още малка част примери, които можем да прибавим към онези, които споменахме в главата за вниманието. Всички тези случайни или нарочно режисирани събития отвличат психичната ни енергия в посока, която не винаги съвпада с нашите цели и желания. Можем да наречем това реактивен режим на работа на психичната ни енергия. Нещо се случва и реакцията ни понякога е необходима,

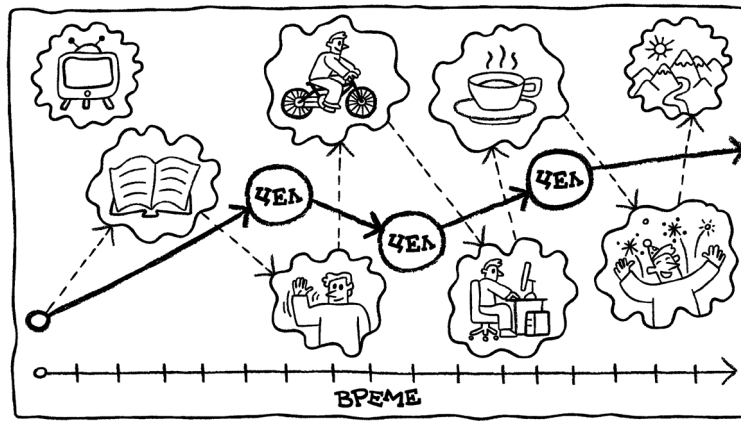
а понякога не. Просто имаме автоматизирани механизми за насочване на вниманието и те сработват, независимо от желанията ни.



РЕАКТИВЕН РЕЖИМ

От друга страна, работата на психичната ни енергия може да изглежда по съвсем различен начин. Да променим още малко схемата, която вече показахме.

Психичните и физическите ни ресурси могат да бъдат насочвани и според нашите желания и цели. Иначе казано, можем да концентрираме вниманието си върху нещо и да полагаме волеви усилия, за да го постигнем, като това е съвсем различен режим на работа на психичната ни енергия. Можем да го наречем активен режим, който за разлика от реактивния не е плод на нашата реакция на събития от външната и вътрешната ни среда. Напротив, тук ние сме активната страна и избираме в какво да влагаме ресурсите си и колкото по-често и целенасочено го правим, толкова по-голяма част от времето ще сме подчинили знанията и уменията, които имаме, на това, което искаме да постигнем. С други думи, по този начин имаме свободния избор да осъществяваме намеренията си. Същото не може да се каже при реактивния режим на работа.



АКТИВЕН РЕЖИМ

Да попаднем в реактивен режим обикновено е лесно. Достатъчно е да не прилагаме усилия и да не насочваме активно вниманието си. Това ни осигурява по-малък разход на енергия в краткосрочен план, но и позволява на по-голяма част от ентропията от средата да достигне до нас. Как става това? Ако не контролираме вниманието си, то става „жертва“ на събитията от средата. Случайни събития и дразнители могат да отвличат вниманието ни и по този начин и енергията, която влагаме във взаимодействието си със средата. Това увеличава много разнообразието (вариативността), а това, както знаем от предходната част, означава повече ентропия (хаос). Разбира се, такъв режим на работа е неизбежен и ние често го използваме като почивка, когато сме в контролирана среда и нищо не ни заплашва.

Превключването от реактивен на активен режим на работа не винаги е лесно. От това обаче колко време сме в активен режим зависи придвижването ни напред по посока на целите ни, а когато си говорим за ефективност, това за колко време успяваме да постигнем предварително поставени критерии, е от голямо значение. Ако позволяваме по-голямата част от времето да

бъдем в реактивен режим, лутането по случайни дразнители ще е време, което не сме вложили в активна работа по целите си. Може да има много причини, за да не сме в активен режим. Може да сме уморени, може да нямаме мотивация, а може и просто да нямаме капацитет на волевите процеси. Ако не сме развивали целенасочено волята си, запасът от енергия, който можем да приложим, може да бъде малък. Ако погледнем пак схемата, дължината на нашия вектор е малка и стъпките, с които напредваме, са по-малки, отколкото ако имахме по-развити волеви процеси. Всеки от нас е на различно ниво в това отношение. От експериментите на Уолтър Мишел виждаме, че там разликите бяха видими още в ранна детска възраст. Очевидно семейната среда оказва голямо влияние върху това как всеки от нас изгражда тази тъй важна способност, а както вече казахме, в училище едва ли ще срещнете специализирана програма за увеличаване на волевия капацитет. Като цяло в нашето общество няма единни общоприети критерии за това какви волеви качества трябва да показва едно дете или възрастен на определена възраст. Това само показва какво голямо разнообразие има и колко всъщност сме различни в това отношение – всеки от нас е с различна способност да влиза в активен режим на работа на психичната си енергия и това е съвсем в реда на нещата. Радостното е, че волевите процеси се тренират и тяхното подобряване ни помага по-лесно да насочваме енергията си към желаните от нас цели.

Следва много важен проблем. Добре, ние можем донякъде да контролираме това в какво влагаме ресурсите си и да превключваме от реактивен в активен режим на работа. Така можем да постигаме целите си. Откъде обаче са се взели тези цели? Кое ни казва, че именно това желание трябва да постигнем, а не някое друго? Защо именно в това да вложим енергията си, а останалите неща да оставим на заден план. В крайна сметка желанията ни винаги ще превишават

способностите и ние избираме в какво да изразходим ресурса си. Всичко това е една друга голяма тема, до която трябва да се докоснем, ако искаме да разбираме по-добре пътя си към по-ефективно функциониране.

Глава 7: Ценности

Когато казваме „отлагане на удоволствието“, това всъщност включва две неща в себе си. Едното е волевото усилие, което разгледахме надълго и нашироко, а другото се крие в думата „отлагане“. Удоволствието не се случва тук и сега, а се отлага за неизвестен момент в бъдещето. Независимо дали този момент е точно определен, или не, и дали е далече, или по-близо във времето, едно е ясно – това как ние го разполагаме по собственото си преживяване за време има значение.

Времева перспектива

Филип Зимбардо едва ли има нужда от специално представяне. Станфордският затворнически експеримент прави автора му известен далеч извън неговата алма-матер. След много години и многобройни изследвания в социалната психология името му е известно и извън кръговете на хората в тази специалност. Експертното му мнение в случая на осъдените за измъчване на беззащитни затворници американски военни в затвора Абу Граиб също стана широко известно. Тук обаче ние ще се спрем само на един от многото му приноси в съвременната психология, а именно теорията за времевата перспектива.

Просто казано, времевата перспектива е това как всеки от нас дефинира потока от собствените си преживявания по параметъра време. Някои от нас говорят за себе си приоритетно в термини на миналото. За това какви са били, какво са постигнали в миналото, кои са постиженията им, длъжностите, които са заемали, ролите, които са изпълнявали, тежките преживявания, които са имали и т.н. Други дефинират себе си повече в термини на настоящето или с това какви са постъпките и преживяванията им тук и сега. Какво правя, с

какво се занимавам, кои са нещата, които в момента ме вълнуват. А в схващането за себе си на трета част от хората преобладава бъдещето. Те разбират и определят себе си според това какво проектират напред във времето – какви са целите им, плановете им, какво искат да постигнат. Оказва се, че тези представи за себе си са доста трайни характеристики и са личностови черти, които са с нас през целия ни живот. Зимбардо идентифицира тези личностови черти и успява да ги групира в три основни групи – хора, ориентирани към миналото, настоящето и бъдещето.

За да разбираме по-добре това разделение, нека го разгледаме като поредица от решения. Съвсем скоро говорихме за волята и там казахме, че всъщност ние постоянно вземаме решения. В даден момент от времето сме изправени пред нещо, например дали да излезем с приятел, или да поработим още малко и това изисква нашето решение. Естествено, че излизането с приятели е по-приятно занимание и носи повече удоволствие, докато работата обикновено е неприятно усилие. Тук се появява разликата. Хората, ориентирани към настоящето, по-лесно и по-често предпочитат да вземат решението, което носи удоволствие тук и сега. Ориентираните към бъдещето повече си дават сметка за бъдещите последици от действията си и по-често предпочитат решение, което е в интерес на бъдещите им цели, а не в полза на непосредственото удоволствие.

Когато откриват това, Зимбардо и колегите му си задават някои въпроси. Например, след като това са толкова трайни личностови черти, кога са се изградили? Дали са нещо, с което се раждаме, или са плод на средата, в която живеем? Той решава да повтори експеримента на Мишел (спомняте си онези 4-годишни сладури, които не издържат на изкушения), като вземе предвид и времевата ориентация. Оказва се, че ориентацията към бъдеще или настояще е ключов разграничител. В крайна сметка онези деца, които не устояват

на изкушението поради някакви причини, не могат да направят връзката между сегашното си поведение и бъдещите последици от него, затова и не успяват да дочакат, за да получат двойната си награда (двата бонбона) в експеримента. Така погледнато отлагането на удоволствието е способност да си представим бъдещето като резултат от нашето поведение. Някои от нас успяват по-добре в това начинание. За други или бъдещето е прекалено мъглява и несигурна представа, или не вярват, че това, което правят тук и сега, има отношение към това, което ще им се случи занапред.

Бъдещето е несигурна материя! Не можем да знаем какво ще се случи, но можем да знаем, че ако например пушим, шансът да заболеем от свързано с това заболяване е по-голям. Ако редовно шофираме опасно и не слагаме колан, шансовете ни да попаднем или предизвикаме пътнотранспортен инцидент са по-големи и често въпрос на време. Иначе казано, ако поведението ни е рисково, то вероятността да пострадаме е по-голяма. Част от ориентацията към настоящето е именно липсата на това мислене във вероятности, което свързва настоящите ни постъпки с бъдещите последици.

Ако се замислим, това е много естествено! Ние всички се раждаме ориентирани към настоящето. Малки същества, които се усмихват на майчините ласки и неудържимо плачат, когато нещо ги отдели от това удоволствие. С времето се научаваме да го отлагаме и да не сме токова пряко зависими от това дали ще го получим сега, или ще изчакаме, за да получим повече. Цялото ни възпитание и образование е насочено към изграждане на способността ни да отлагаме удоволствията и в този процес някои от нас усвояват по-добре от други тези умения. Някои от нас по-добре свързват сегашните си действия с бъдещите резултати, а други не.

Причините за тези разлики могат да бъдат много и най-различни, но не това е важното в случая. Между хората,

ориентирани към бъдеще и настояще, се наблюдават съществени разлики по отношение на ефективността. Най-напред, ориентираните към бъдеще показват по-добри академични резултати, по-добре мотивирани са и като цяло имат по-малко рисково поведение. Употребяват по-малко алкохол и други психоактивни вещества, както и пушат по-малко. По-рядко имат рисково сексуално поведение, както и по-често шофират безопасно. Като се имат предвид всички тези разлики, не е учудващо, че хората, ориентирани към бъдеще, имат повече успехи в живота си. Когато са с по-добро образование, това им помага да имат по-добра работа, а намаляването на рисковете им дава по-добро качество на живот като цяло. Това е белег на ефективност. Една група от хора (тези, ориентирани към бъдеще) е по-добре адаптирана и по-добре усвоява ресурсите от средата.

Тези разграничения на личностовите черти по отношение на времето обаче не са абсолютни. Всеки от нас има по нещо и от трите типа, просто някой от типовете е по-ясно изразен. Често различните социални роли изискват различен набор от умения, характерен за даден тип. Понякога се проявяваме като абсолютни хедонисти, ориентирани към настоящето, понякога с удоволствие си спомняме за миналите си постижения или пък отчаяно циклим в травмите си, а понякога разбираме важността на това, което трябва да свършим тук и сега, за да ни е по-лесно в бъдеще. Както ролите ни са различни, така и проявленията на ориентацията ни във времето е различна. Разбира се, между хората има разлики, но такива има и между групите от хора. Различните етноси и националности имат различно проявление на времевата перспектива. Някои държави са с по-ниски нива на ориентацията към бъдещето и с по-високи нива на хедонистична ориентация към настоящето. Тези разлики могат да се видят дори и по чисто географски принцип. Колкото по-близо до екватора, толкова по-ниска

ориентация към бъдеще и повече ориентация към настояще. Колкото пò на север отиваме, толкова повече наблюдаваме точно обратното.

Тези не са единствените разлики! Оказва се, че в различните култури самите типове се проявяват по различен начин. В Швеция например освен познатата ни вече позитивна ориентация към бъдещето имат и фаталистична такава. Тя основно се изразява в тревожност за това, което може да се случи, въпреки че в момента всичко е добре. Джон Бойд, който работи заедно с Зимбардо и по това време оглавява научните изследвания в Google открива че има трансцедентна ориентация към бъдещето. Това е случаят, в който времевият хоризонт на целите на индивида е отвъд края на неговия собствен живот. Когато някой се опитва да осигури децата си, да остави нещо за поколенията след него, да промени и подпомогне развитието на обществото, тогава говорим именно за трансцедентна бъдеща времева перспектива. Очевидно за различните хора и групи различни неща са ценни. За някои миналото е от особена важност, за други е важно да могат да се наслаждават на живота тук и сега, а за трети ценните неща са някъде в бъдещето и за тях е важно да ги постигнат, понякога и без самите те да могат да се възползват от плодовете на своя труд. Всичко това ни води към голямата тема за културните разлики.

Всички култури са специфични, но все пак между тях има и прилики. За да разбираме по-добре тези прилики и разлики в ценностите на различните групи от хора, ще се обърнем към културологията.

Глобалното „село“ и различните „махали“

Светът безспорно е много пъстър. За щастие ние не сме монокултура и можем да се наслаждаваме на разнообразието си като цивилизация. Културите, етносите и субкултурите,

които изграждат населението на планетата, вече отдавна не са разделени от огромни непреодолими разстояния, а често се срещат и взаимодействат, като тези взаимодействия имат най-различен характер. За съжаление понякога са войни, но доста често са търговия, съвместна работа или пък смесени бракове. Въпреки че техническият напредък ни позволява да „скъсим" разстоянията и отваря комуникацията ни към всички останали култури освен нашата, различията все пак съществуват, но има въпроси, които вълнуват всяка от тях и неизменно за тях се намира решение в едно общество.

На тези общи проблеми и създаването на емпирична научна рамка, по която да бъдат изследвани и сравнявани културите, са посветени изследванията на Хеерт Хофстеде. Неговият модел за сравняване на културите емпирично обобщава общите проблеми, по които възникват различията в обществата. В този теоретичен модел всяка култура има да реши шест основни проблема. Да видим кои са те.

Идентичност

Въпросът за идентичността разделя обществата на две големи групи. Културите, в които връзките между членовете на обществото се считат за по-важни и по-ценни, отколкото индивидуалните желания, обикновено се наричат колективистични общества. Обратното, обществата, в които индивидуалните желания и ценности стоят над връзките между хората, обикновено се определят като индивидуалистични. Просто казано, това е изборът между „аз" и „ние" и всяко общество различно отговаря на този проблем. Различията могат да се видят и по географски признак, макар това да не е абсолютно. Обикновено западните култури се считат за индивидуалистични, а източните за колективистични, като въпреки това има разлики. Япония например е по-

индивидуалистична от Китай.

Йерархия (властова дистанция)

Властовата дистанция в една култура се определя от това колко голямо неравенство между членовете на обществото се приема за нормално. Датчаните например казват, че кралицата не е по-важна и значима от обикновения човек и го показват на практика[41]. В други общества дори много по-малка разлика в йерархичната стълбица се приема за нещо важно, с което хората се съобразяват. В нашето общество например, дори когато между членовете му няма никаква друга разлика освен дохода, това се приема за важно. Съответно към хората с по-висок доход отношението е различно, въпреки че няма никакво основание за това. Интересното е, че властовата дистанция или йерархичността в едно общество се изменят с неговото богатство. По-бедните общества обикновено искат по-силни лидери с по-ясно определени роли и съответната по-голяма разлика в йерархичната стълбица. И обратно, по-богатите страни имат значително по-къса властова дистанция и съответно неравенството е по-малко.

Пол (мъжественост-женственост)

В различни култури половите роли вътре в тях са различно отдалечени една от друга. Някъде се приема, че възпитанието на децата не трябва да разграничава особено двата пола, докато другаде разликите са силни и осезаеми. Там, където имаме силно разграничени мъжка и женска социална роля (т.е. едни качества

[41] Датската кралица в действителност се отличава от повечето монарси. Тя сама ходи на пазар и се грижи за домакинството си. Животът ѝ е много близък до този на обикновените граждани. Самите граждани много я уважават и я чувстват близка. Като цяло този феномен на къса властова дистанция има исторически корени и е характерен за скандинавските общества.

се приемат за типично мъжки, а други за типично женски и не обратното), обикновено имаме по-сурово общество, където конкуренцията и борбата са силно застъпени. И обратното, в общество, в което половите роли носят повече общи белези, има по-голям акцент върху грижовността, компромиса и грижата за другите. Първите обикновено се определят като „по-мъжествени“, а вторите като „по-женствени“ култури. Такива култури могат да се наричат и ориентирани съответно към постижения или към грижа.

Истина с главно И

Ако се върнем назад в историята си, ще видим, че тя е пълна с едно – несигурност. Хората обикновено реагират на тази несигурност (или ентропия, както я нарекохме, когато говорихме за стреса) с тревожност. Всяко общество „предписва“ различни начини за справяне с несигурността и съпътстващата я тревожност, но отношението към тях е различно. Някъде имат по-голяма толерантност към неопределеност и риск, докато другаде не търпят много различия. Къде тук е истината от заглавието? Тревожността и „истината“ са тясно свързани. Там, където хората не могат да понесат неопределеността, обикновено са тревожни и търсят една единствено вярна формулировка или Истината. Там, където търпимостта към риск е по-висока, непознатото не е толкова плашещо и хората са по-склонни да приемат, че има и други верни мнения освен техните. Иначе казано, там, където несигурността и тревожността преобладават, търпимостта към различията е по-ниска и трябва да има точни правила, които да предписват конкретно поведение, което да дава гаранция за сигурност.

Дългосрочна–краткосрочна ориентация

Спомняте си как малко по-нагоре говорихме за времевата ориентация и изследванията на Зимбардо и Бойд. Споменахме, че разликите освен индивидуални са и културни, и ето тук е мястото да кажем, че ориентацията към бъдеще или настояще до известна степен е социално формирана. Според това колко в едно общество се цени полагането на усилия в името на бъдещи успехи, толкова по-дългосрочно ориентирано е то. Понякога този проблем се нарича въпросът за добродетелта в културата. Хората, които полагат усърдие сега в името на бъдещи ползи, обикновено се считат за добродетелни или съвестни[42].

Задоволяване – сдържаност

Присъствието на този основен проблем в теорията на Хофстеде дължим изключително на проф. Михаил Минков. Негова е заслугата и приносът към модела в тази му част. Най-общо казано, тази скала разделя културите според това доколко стриктни са социалните норми, които едно общество налага на членовете си, и доколко обществото позволява на членовете си да постигат собствените си желания. Не е учудващо, че това се свързва и със субективното усещане за щастие. Ако обществото налага прекалено големи рестрикции и така не позволява осъществяване на индивидуалните желания, тогава обикновено хората имат по-цинична нагласа към живота и по-трудно се усещат способни да го контролират. Също така в такива култури повече се цени пестеливостта и по-малко приятелството, хората са по-интровертни и не се чувстват толкова здрави. И обратното, когато рестрикцията от страна на обществените норми е ниска, пестеливостта отстъпва на приятелството и ценeнето на свободното време. Като цяло

[42] „Съвестност“ или „добродетелност“ (Conscientiousness) е една от „големите пет“ характерови черти, които се приемат в съвременните изследвания на личността. Неслучайно Зимбардо открива много висока корелация между тази черта и ориентацията към бъдещето.

хората са по-оптимистично настроени и спортуват повече.

Ценностна система и нейното формиране

Добре де, говорим за теории, свързани с културните различия, с времевата перспектива, но какво общо има това с ценностите ни? Започвам толкова отдалеч само за да покажа как възниква една индивидуална ценностна система и да отбележа факта, че „индивидуална“ е едно от последните неща, които тя придобива. Съвсем в началото на живота си всеки е започнал с набор от ценни за него неща, който обикновено е разделен на две групи. Първата група са очевидните явления, свързани с физическото ни благосъстояние. Добро е да си нахранен и лошо да си гладен. Добро е да изпитваш удоволствие и лошо да ти причиняват болка. Ако тази група приблизително изчерпва ценностите на едно сравнително скоро родено дете, то с напредване на неговата възраст тя се обогатява и от друга група, вече по-абстрактни ценности. Например „добре е да обичаш мама“ и „лошо е да обиждаш другарчетата си“ са част от ценностната система в ранна възраст.

Любов и обида определено са доста абстрактни понятия. Как едно дете на, да речем, 4-5 години може да разбере такива абстракции? Истината е, че на тази възраст мисловният апарат на детето е далеч от изграден и има доста вода да изтече, докато то започне да схваща тази сложна логическа зависимост. Откъде тогава са се взели в главата му такива сложни ценностни съждения и аксиоми? Не е трудно да се досетим, че основна заслуга за това имат родителите. Това е много важно по отношение на развитието на една индивидуална ценностна система. Първичната ѝ форма не е собствена, така да се каже, а придобита външно, плод на индоктринация от страна на родителите ни.

Тук направо изниква друг въпрос: Откъде нашите родител

са се сдобили с тези формулировки? Ценностите са нещо споделено. Те до голяма степен са обществен, социален феномен. Можем да говорим за ценности и ценностна система само когато имаме група от хора, които ги изповядват. Те са вид общи правила, които хората приемат за поведението и отношенията си и които улесняват съвместното им съществуване. В този смисъл и родителите на всеки от нас, както и самите ние в зряла възраст, разбира се, споделяме много такива формулировки с хората около нас. Именно това споделено познание и разбиране стои в основата на проблемите, за които Хофстеде говори с модела си. Една група от хора споделя като ценни за нея някои неща, а друга група от хора споделя други. Това формулира културните различия между тези групи. В една култура се ценят индивидуалността, предизвикателствата и постиженията, докато се толерира по-голямо неравенство на цената на повече стрес и тревожност. В друга семейството и социалните контакти стоят на почит, несигурността се приема като част от картината и животът е по-спокоен, а неравенството се счита за нещо лошо. И двете култури имат своите ценности и право на съществуване. Всяка култура, нация, етнос, дори субкултура вътре в един град, има своите специфични ценности и по различен начин решава всеки от шестте проблема на обществото. Тази специфична картина от приемани за правилни решения е уникалната ценностна система на тази група и тя е общото в ценностите на нейните членове.

Сега, ако се върнем на въпроса за родителите ни, трябва да кажем, че всеки от тях изповядва в значителна степен, ако не всички, то повечето от ценностите на групата, на която е член. Така и ценностната система на едно малко дете става плод на груповите ценности и бива индоктринирана с такива готови формулировки, които имат за цел да направят по-лесна адаптацията на детето в средата му. Поне в началото на

жизнения път на всеки от нас това върши прекрасна работа.

Външни и вътрешни ценности

Все пак, когато сме на 4 години, това може и да върши работа, но най-напред ние няма да останем на тази възраст дълго, а след това и комуникацията ни вече не е само с родителите. Училището, телевизията, близкият социален кръг също успешно индоктринират общите ценности, но някъде там в развитието на собствените ни мисловни способности започва и поставянето под съмнение на готовите формулировки. Както повечето родители на тинейджъри вероятно по-добре от мен знаят, в пубертета всичко, което е по някакъв начин „наследено“ от родителския мироглед, бива безпощадно разнищено и подложено в началото на безусловно отхвърляне, а при добро стечение на обстоятелствата на унищожителна критика.

Психолозите отдавна се интересуват от развитието на морала и ценностите, тъй като това стои в основата на обясняването на много социални явления. Има много и различни теории за това как се развиват ценностите и кои са факторите, които влияят на това развитие. Много от тези теории обаче са доста едностранчиви. Може би поради факта, че моралните категории са трудни за изследване или може би поради това, че тези теории обикновено са част от по-големи модели за личностовото развитие. По една или друга причина теориите за ценностното развитие са силно повлияни от теоретичния модел на изследователя им. Затова, когато проф. Уилям Херман предлага неговата теория за двете фази на развитие на ценностите, тя елегантно се вписва в по-ранните идеи по въпроса.

Херман интегрира основните големи теории за ценностите, съществуващи дотогава в психологията, а именно тези на Фройд, Пиаже, Ериксън, Колбърг, Гилигън и дори тези на

Скинър и Бандура. Той предлага обяснителен модел от две фази на развитие:

- етап на социалното предаване на ценностите или още етап на външен контрол; и
- етап на когнитивното развитие или на вътрешния контрол.

Първият етап е този, който разяснихме преди малко. Малкото дете е в голяма степен индоктринирано със семейните и обществените ценности на средата, която обитава. Фройд нарича това идентификация със свръх-аза (superego) и това всъщност е идентифицирането на детето с ценностите на родителя или значимия грижещ се и приемането им за нещо изконно валидно. Именно свърх-аз (според теорията на Фройд) е структурата, която осигурява изпълнението на това, което се счита за правилно или иначе казано изпълнява ролята на „съвест".

В теорията за моралното развитие на Пиаже този първи етап е известен като „морален реализъм" или „хетерономен (външен) морал" – етап, в който инструментариумът на мисленето, както и останалите когнитивни процеси, все още не са напълно развити. Поради това и детето разчита в ценностните си преценки на вменени отвън формулировки. За Ериксън този етап на ранната идентификация с родителите е предпоставката за настъпване на т.нар. „криза на идентичността". Според Колбърг в този етап ценностите на детето са все още ситуативни и базирани основно на изхода от конкретната ситуация, а не на собствената способност за разсъждение. Чак с осъзнаването на избора между две противоречащи си ценности и последиците от тях започва уточняването и развитието на наследените от средата готови формулировки.

Поради всички тези теории от преди това, както и според собствените му изследвания, Херман формулира втория етап, този на придобитите по собствен път ценности. Тези наглед

доста противоречащи си модели придобиват изключителен смисъл, разгледани в контекста на тази теория[43]. Дори в крайния бихейвиоризъм на Скинър и по-късно Бандура може да се намерят описания на този етап на външна индоктринация на ценности. Повечето от тези теории говорят и за прехода между двата етапа. Може би най-ясно това се вижда в теорията за кризите на Ериксън, според която именно сблъсъкът между наследените ценности в детството и практическите изисквания на реалността раждат нуждата от нова „его-идентичност", както той я нарича. Неслучайно пубертетът става „сцена" на такава криза, изходът от която е раждането на нов вид ценностна система. Такава, която не е плод само на наследените готови формули, а и на собствените ни способности за критично мислене и преоценка. За Пиаже именно пубертетът е периодът, през който най-накрая се изгражда пълният инструментариум, необходим за собственото ни рационално функциониране. Тогава вече сме способни да разсъждаваме самостоятелно върху наследените от родителите формулировки, да ги подлагаме на съмнение, да виждаме конфликтите в тях и да търсим собствения си път на изграждане и собствената ни, уникална ценностна система.

Повечето големи теории в психологията са единодушни, че в даден момент от живота настъпва такава промяна, свързана с интернализиране на ценности и тяхната индивидуация. Също

[43] За да разбира противоречието, за което говоря, читателят трябва да има поне бегла представа от историята и развитието на тези психологически идеи. В психологията психоанализата (Фройд, Юнг, Ериксън, Фром и т.н.) и бихейвиоризмът (Скинър, Бандура и др.) се считат за едва ли не две несъвместими крайности. Когнитивните теории (Пиаже, Милър, Колбърг, Бек и др.) донякъде успяват да дадат алтернатива на този биполярен модел, който господства до към 60-70-те години на миналия век. Въпреки това, когнитивната психология се развива по-скоро като отделна дисциплина, базирана на емпиричното познание и даваща собствени обяснителни модели, а не като опит за интегриране на тези две крайности. Затова и теории, които застъпват толкова широко общи моменти от бихейвиоризма и психоанализата (като тази на Уилям Херман) са доста редки.

така обаче всички гореизброени теории са съгласни, че такава промяна в ценностната система далеч не е задължителна и може никога да не настъпи. Работата е там, че преминаването от външен към вътрешен локус на контрол до голяма степен ни дава и свободата да променяме себе си по свое собствено усмотрение. Също така ни натоварва и с отговорността за тази промяна и възможността да НЕ променим себе си по свое собствено усмотрение. Уви, далече не всички хора пристъпват уверено към един такъв етап и не е рядкост да се срещнат дори възрастни, за които се приема, че са общо взето приключили с развитието си и са достигнали зрелост, да изхождат в поведението си от ценности, изключително наследени от първичното им семейство и средата около тях, т.е. промяна към собствена ценностна идентичност може и никога да не настъпи. Това не означава, че човекът няма да живее нормален живот. Точно напротив, всъщност шансът неговата ценностна система да е в синхрон с тази на околните е доста по-голям. Тъй като целта на тези готови „решения“ на морални проблеми е именно да адаптира по-добре индивида към средата, то този човек вероятно би се чувствал доста комфортно в нея.

Проблемът е, че наследените и индоктринирани готови формулировки са крайно общи и това ги прави в известен смисъл догматични. Когато се опитваме да живеем според такъв набор от ценности, няма как те да не влязат в конфликт една с друга. Рано или късно ще се изправим пред избор, който ни кара да нарушим едно или друго наше убеждение и това може да има сериозни последици. За да ги разбираме по-добре, трябва да си поговорим за този конфликт и да кажем какво представляват дилемите.

За дилемите и йерархията на ценностите

На 7 януари 2015 г. илюстраторката Корин Рей, по-известна

с псевдонима си Коко, заедно с дъщеря си отива на работа към редакцията на Шарли Ебдо в Париж. Пред вратата на сградата двама въоръжени джихадисти заплашват, че ще стрелят по дъщеря ѝ, ако не набере кода на бравата на входната врата. Изплашена до смърт, тя въвежда кода, маскираните убийци влизат и в резултат загиват 10 от нейните колеги и приятели, както и още двама патрулиращи полицаи.

На никого не пожелавам подобна дилема! Изборът между живота на собственото ти дете и този на приятелите и колегите ти изобщо не е лесен и на практика не би трябвало изобщо да съществува, но ето, че младата жена е била изправена пред него. Изборът на „по-малкото зло“ никога не е бил желан, но, уви, съществува. За щастие повечето от нашите дилеми не са толкова жестоки и в крайна сметка ние правим избора на едната или другата възможност, без това да има сериозно отражение върху психиката ни. Ако се поразровим из артефактите на нашата култура, всъщност ще намерим доста дилеми. Орфей трябвало да слезе в подземното царство, запазено за мъртвите, и да избира между собствената си гибел и желанието да изведе оттам любимата си Евридика. Иначе казано, кое за него е по-ценно – собственият му живот или любовта. Ромео и Жулиета трябва да избират между любовта си един към друг и верността към родовете си. Да изберат по-ценното от двете чувства – това към любимия човек и това към хората, които са те отгледали и обичали. По-новите образци на изкуството не правят изключение. Предполагам всеки от вас ще се сети за някой филм, в който главният герой е изправен пред тежък избор.

Всичко това поставя въпроса за какво всъщност служат дилемите в нашата култура? Каква е ролята им за нас и нашите ценности, тъй като те очевидно засягат избор, който е дълбоко свързан с нещата, които считаме за добро и лошо. Единствената практическа работа, която дилемите в нашата култура вършат, е че ни поставят пред избор на ценности и ни принуждават

да помислим за това коя от двете възможности ценим повече. Както можете да се досетите, средата и съпътстващата я култура, които ни заобикалят, често ни предлагат и готови формулировки. Ромео и Жулиета загиват, за да покажат колко безсмислено е робуването на остарели предразсъдъци. Орфей в крайна сметка остава без Евридика въпреки рискуването на живота си и накрая според легендите умира разкъсан от други жени, затова че не им обръща никакво внимание заради скръбта по любимата си.

Всяка култура има своите приказки, легенди и митове, които в синтезиран вид предават дилемите на своите герои, и в известен смисъл дават готови решения на тях или понякога посочват безсмислието на такъв избор. Това е начинът, по който вътре в културата се предава общата ѝ ценностна система, с която тя индоктринира по-младото си поколение и го подготвя за бъдещия живот. На какво обаче ни учи способността да анализираме и „решаваме“ (ако такъв термин е изобщо приложим) дилеми? В крайна сметка, правенето на множество такива избори подрежда по ценност ситуациите и абстрактните формулировки, които имаме – създава йерархия на ценностите ни и което е още по-важно, учи ни да мислим в ценностни категории, да сравняваме спрямо субективната им важност ситуациите, да ги обобщаваме и подреждаме. Можем да наречем цялата тази наша способност „ценностно мислене“. Дилемите, заедно с изграждането на когнитивните ни процеси, са важна част от развиването на това мислене.

Какво означава да имаме йерархия на ценностите?

Да можем да знаем за себе си и да покажем на практика, че „семейството ми е по-важно от работата“ или „уважавам труда повече от богатството у някого“ или да кажа „истината

е по-важно от парите, които ще получа“, издава интегритет. Подреденост на собствените ни психични преживявания и състояния. Ако се замислим, това е внасяне на ред в хаоса на собствения ни психичен живот или ако се изразим с термините, които вече доста използвахме в началото на тази книга, да намалим ентропията в собствената си психика. Двете състояния на хаос и подреденост (на съответно повече и по-малко ентропия) имат и ясно изразени физиологични компоненти.

Ако сме изправени пред сравнително проста и ежедневна дилема от типа „да изляза с приятели или да работя“, то решението обикновено не е трудно, макар че ако сме в състояние на изчерпване на волевите процеси, за което вече говорихме, дори и такова просто решение може да се окаже непосилно. Все пак, ако сме тренирали волевите си процеси и имаме нужната дисциплина, обикновено такова решение не е проблем. Ако обаче сме изправени пред сериозна дилема, която поставя под въпрос фундаментални за личността ни ценности, които засягат решенията ни за собствения ни живот, едва ли ще е толкова лесно. Изпадането в тежка дилема обикновено е съпроводено от няколко едновременно случващи се състояния, които имат както психично проявление, така и физиологична страна. Обикновено тежките житейски дилеми са съпроводени с достатъчно голямо количество стрес и всички съпътстващи го емоционални състояния. Освен цялата картина на стресовите хормони, която описахме подробно в първата част, това е съпроводено и с голям разход на енергия. В същото време дилемата предполага вземане на решение за по-нататъшно действие, а това от своя страна означава засилен мисловен процес или когнитивно натоварване на мозъка. Тази активност означава повече импулси и съответно по-голям разход на енергия под формата на аденозин трифосфат.

Когато сме в дилема, ние освен всичко останало трябва и да

живеем в средата си. Трябва да ходим на работа, да пресичаме улицата, да направим покупки и изобщо да управляваме живота си. Това изисква волеви усилия, а те, както казахме, също изчерпват енергийните ни запаси от глюкоза. Освен че трябва да вземаме решения в ежедневието си, контролирането на силните ни емоционални състояния и управлението на мисловния ни процес също силно изчерпват волевите ни ресурси и съответно енергийните ни запаси. Като резултат от всичко това тежката дилема се очертава като едно силно изчерпващо състояние, което трябва да преодолеем и което само по себе си се превръща в стресор. За съжаление съвсем не е изключена възможността ресурсите ни да не ни стигнат и от решаване на дилема състоянието ни да се превърне в депресивно.

Струпването на едно място на тези три много енергоемки фактора – тежки емоционални състояния, голямо когнитивно натоварване и изчерпване на волевите процеси – определено не звучи като приятно преживяване. Също така едва ли можем да кажем, че силното изчерпване на резервите ни от хранителни вещества помага за благоденствието ни. Защо тогава културата ни съхранява и се опитва да предаде на поколенията този опит? Предполага се, че все за нещо ще им е полезен. Ако се загледаме внимателно в дилемите, които достигат до нас през поколенията, ще забележим нещо интересно. В естеството на една дилема е да няма правилен и неправилен избор, като двете алтернативи са еднакво добри или лоши! В това е смисълът на една дилема, не да предписва „правилно“ поведение, а да ни кара да осмисляме кое за нас е по-доброто или по-малкото зло и да осъществим собствения си избор, а не чуждо предписание. Именно тази ни способност да мислим в ценности и да правим избори на основата на тези ни решения ни изгражда като личности и създава йерархията на нашите ценности.

След гореказаното не можем да не се запитаме дали тази

ни способност да мислим в ценности, да ги структурираме и йерархизираме, няма еволюционно значение за нас като вид. Тъй като не можем да попитаме добрата стара еволюция (поне на този етап), то ще се наложи да се задоволим само с фактите и нашите предположения по темата. По всичко личи обаче, че да имаме тези способности е важно и обществата се стремят да ги предават на по-младите си членове. Освен това наличието на здрава ценностна структура и ясна йерархия много улеснява изборите. Когато човек изхожда от аксиомите, които една предварително ясна ценностна система залага, то изборите са значително облекчени. Това спестява доста стрес заедно с негативните му физиологични ефекти.

Йерархия и смисъл

След като имаме йерархия, то значи тази подредба има „връх“ и „дъно“. На дъното се предполага да стоят нещата, които считаме за най-малко ценни, а на върха точно обратното – най-ценните за нас неща. С други думи, това, което е в горната част на тази своеобразна стълбица на ценностите, е това, което мотивира действията ни, и в известен смисъл можем да кажем, това, което е причина за поведението ни.

Ако продължим да разсъждаваме, то трябва да кажем, че в това, което е на върха на една лична подредба по ценност, е това, което дава смисъл на поведението на човека. Именно когато поведението ни се движи от ценностите, които смятаме за най-важни за нас, казваме, че виждаме смисъл в действията си и усещането ни за интегритет е по-цялостно. Не съм убеден, че в нашата силно повлияна от западната цивилизация култура имаме подходяща дума, с която да означим едно такова състояние на вътрешна подреденост и устойчивост. На английски понякога се използва composure, което грубо можем да преведем като композираност, оркестрираност,

интегрираност или интегритет. Това все пак не означава добре подобно състояние, затова ще си позволя да дам две аналогии, чрез които читателят по-добре да се опита да разбере и разпознае това, за което говоря.

В японската култура и традиция съществува нещо, наречено „уа“ (和). Обикновено думата се използва в смисъла на „обществена хармония“, на интегрираност в обществото и спокойно и хармонично съществуване в него. Съществува обаче и конотацията на „вътрешна хармония“, на собственото ни състояние на интегрираност, подреденост и оттам умиротвореност и вътрешна сила. За японците състоянието на уа е от особено значение, както в обществен, така и в личен смисъл. В известна степен, това е признак на силата на един човек, на неговата вътрешна яснота и ценностна подреденост. Запазването на уа (и в двата смисъла) е важно за благоденствието на индивида.

Другият пример, с който искам още малко да поясня състоянието, за което нямаме дума, е свързан с историята на западната цивилизация. В древен Рим gravitas, заедно с disciplina[44], constantia[45] и dignitas[46] са сред основните добродетели. Особено значение тези добродетели имат за управниците и лидерите на тогавашната империя. Докато дисциплината, постоянството и достойнството, макар и

[44] Disciplina (лат.) – древноримска богиня, персонификация на това, което и съвременният термин дисциплина означава. Казано на по-съвременен език, на способността ни да спазваме дадено поведение в съответствие с определени норми.

[45] Constantia (лат.) – постоянство, упоритост. Преведено на съвременен научен език, това е способността ни да прилагаме волевите си процеси дълго време и с последователност. В частта, в която говорихме за волята, нарекохме това ѝ качество „издръжливост“.

[46] Dignitas (лат.) – макар и думата да е в основата на съвременния английски термин за достойнство (dignity), това е специфично римска добродетел, която, макар и свързана, отразява малко по-широк спектър от качества. Това включва неща като добрата репутация в обществото, както и моралното възприятие от останалите на този, който притежава тази добродетел.

видоизменени, са запазили основната си концепция през вековете развитие на западната цивилизация, не можем да твърдим със същата убеденост това за gravitas. Тази добродетел е загубила дефиницията си през различните исторически епохи и днес можем само приблизително да я реконструираме. Gravitas отразява един вид вътрешна центрираност, структурираност и сила – разбиране до голяма степен подобно на японското уа в неговия вътрешен смисъл. Това качество е било силно ценено у римляните и особено важно за пълководците. Смятало се е, че именно на тази им добродетел се дължи способността им да побеждават, тъй като тя издава тяхната сила, самодисциплина и вътрешна убеденост в способностите им.

Ако се опитаме да импровизираме и да опишем съвсем свободно притежаващия gravitas или уа, трябва да кажем, че той е решил дилемите или поне основните и важни такива. Това е позволило да изгради успешно личната си йерархия на ценности и да е уверен в това кои са важните за него неща в живота. Можем да кажем, че е намерил върха на тази йерархия и най-важните и ценни за него неща. Това му позволява да има ясни цели и да живее по пътя на тяхното постигане. Да е намерил това, което му дава смисъл в живота и това да бъде силна мотивация за поведението му. Тестването в реалността на личните му убеждения е успяло да му помогне в решаването на основните конфликти и това му дава спокойствието и увереността в собствените способности. Подлагането на такъв тест на собствените ни убеждения е от особена важност. Изграждането на ценностното ни мислене и йерархията на приоритетите ни е до голяма степен практическа задача, а не мисловно упражнение. Да знаем добре за себе си кои от нашите убеждения и ценности са съгласувани с реалността и кои напротив, ѝ противоречат, е от особена важност, ако искаме ефективно усвояване на средата. За това ще говорим още в последната част на тази книга, когато ще става дума за

личните ни методи.

Надявам се тези две аналогии да ориентират малко по-добре читателя за значението, което структурата на собствените ни ценности има за всеки от нас. Йерархизирането е до голяма степен лична задача и навлизането в този етап на вторични, придобити ценности от една страна ни дава свободата да се самоопределим, а от друга ни натоварва с отговорността за собствения ни избор. Отговорност, която предполага сила на волята и ценностна яснота на съзнанието, за да можем да я носим. Но нека сега оставим за малко дилемите, защото наближаваме края на тази част и е време да обобщим това, което казахме за ресурсите, с които разполагаме за справяне със средата, която обитаваме.

Стратегически набор от ресурси

Някои от вас сигурно вече си задават въпроса защо точно волята или защо точно вниманието и ценностите. Нали сме разумни същества и обикновено се смята, че разумът или интелектът ни е това, което ни отличава от другите видове. Също така освен психични ресурси имаме и чисто физически. Можем да бягаме, да вдигаме тежки неща, да майсторим най-различни приспособления и да изграждаме най-различни физически умения. Това не е ли от основните ни ресурси? Още повече, че в последните две десетилетия науката все по-настойчиво ни казва, че тялото и разумът ни са силно свързани и всъщност до голяма степен умствените ни способности се изграждат благодарение на процеси в тялото, свързани с физическата ни активност.

Причините да се спрем на именно тези три основни процеса са две. Първата причина се крие във възможността ни да управляваме тези си ресурси. Когнитивните ни способности са много хубаво нещо, но ние на практика не

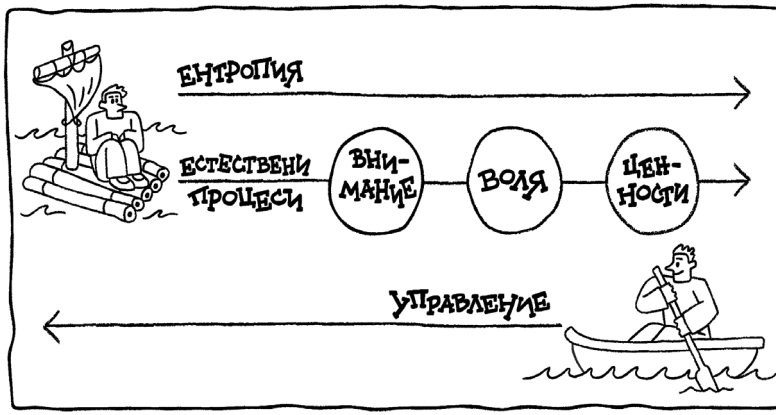
можем да контролираме как се случва научаването. Да, можем да следим входа и изхода, като определяме каква и колко информация да подаваме за научаване на едно малко дете, да речем. Можем да изследваме мозъка и да правим догадки как се случва запаметяването и какви невронни активности го съпровождат, но почти не можем да влияем на това. Това е процес, който до голяма степен е вроден и ние можем само да оптимизираме това как го използваме. От друга страна, за да се случват когнитивните ни процеси по добър за нас начин, ние ги управляваме благодарение на това, че насочваме вниманието си чрез силата на волята към точно конкретното нещо, което е ценно за нас. Само така можем да го научим и да станем разумни. Също така е истина, че децата нямат тези способности да управляват волево вниманието си, както и че все още не са изградили индивидуална ценностна система, която да ги води. Но където и да отидете, каквото и общество да разгледате, ще видите едно и също – възрастните са поели тази роля и се грижат вниманието на децата да е насочено към важните неща, докато детето се научи само да управлява този процес. Така че едната причина да считаме именно вниманието, волята и ценностите ни за основни е това, че чрез тях можем да управляваме ресурсите си, а не можем да говорим за ефективност без това.

Другата причина е, че трите феномена са силно свързани и комбинацията им е важна. Нека дадем примери. Да речем, че се уча да свиря на пиано. Интересно ми е и вниманието ми добре се привлича от инструмента и уроците. То обаче се уморява и ако не успявам достатъчно дълго да залягам над упражненията и гамите, едва ли скоро ще има резултат и ще мога да се явя на конкурс. Т.е. не ми достига издръжливост на волевите процеси, за да се упражнявам достатъчно упорито и целенасочено. Да кажем, че все пак се развивам и успявам да тренирам волята си и упражненията стават все по-добре и се усеща ясен напредък.

А дали този напредък е по посока на нещата, които са ценни за мен? Ако не съм музикант и това изкуство не е важно за мен, то защо са ми тези упражнения? За какво ще ги използвам? Иначе казано, ако нямам яснота по отношение на това колко ценно е за мен свиренето на пиано, това може силно да ме демотивира и в крайна сметка да се откажа и да се окаже, че съм положил доста усилия напразно. Изгубил съм много време в нещо, което не ми дава нищо в замяна. А времето ни на тази земя е малко и ако го губим редовно в най-различни дейности, накрая няма да сме постигнали ценните за нас неща. Просто няма да имаме време за тях. Ако пък вниманието ми „скача" редовно от тема в тема, то и пианото ще бъде само временно увлечение, за което няма да мога да вложа нито достатъчно време и енергия в упражнения, за да има резултат, нито пък ще допринесе с нещо за живота ми и това, което го прави смислен.

Виждаме как и трите съставни компонента на психичната ни енергия са важни и ако дори само един от тях не сработва добре, то и резултат няма. Част от причините да е така е, че развитието на трите процеса се случва по различно време. Вниманието започва да се развива още с раждането[47] и сравнително скоро имаме добре изграден процес, който си върши работата. С волята нещата се случват малко по-късно и казахме, че пубертетът и ранната зрялост стават арена на това развитие. Ценностната система от своя страна е нещо, което е до голяма степен социален феномен и е структура, която търпи непрекъснато развитие и изменение. Личностовите кризи във всички етапи на живота обикновено са свързани с преподреждане на ценности, с нови дилеми, които трябва да подредят йерархията ни по различен начин и да обогатят и развият това, което считаме за важно и дава смисъл на живота ни.

[47] Дори може да се смята, че още в пренаталното развитие детето започва да улавя определени сигнали, което е признак за привличане на внимание.



Това, че тези три компонента на психичната ни енергия се развиват именно в този порядък, ни кара и да ги използваме по този начин. Ако оставим нещата на естествения им ход, то стимулите от средата ще привличат вниманието ни, това ще ни накара да вложим волевите си усилия в нещо, което се е изпречило на пътя на сетивата ни и то не е непременно важно за нас. Това е естественият, ентропиен процес, по който средата ни въздейства. Ако искаме обаче да сме ефективни, ни трябва точно обратното. Трябва да управляваме в какво влагаме енергията си и в процеса на това управление ние използваме трите компонента в точно обратния ред. Най-напред ценностната ни система ни ориентира кое е важно за нас, след това прилагаме усилия на волята си, за да насочим вниманието си към именно това, а не нещо друго. По този начин можем да концентрираме усилията си и да очакваме резултат. Първото нарекохме реактивен, а второто активен режим на използване на психичната ни енергия. Първият е лесен и естествен процес, а вторият изисква усилия, уморява и изтощава организма ни.

Освен че ни коства ресурси, активният режим е сложен за постигане. Щеше да бъде прекрасно, ако можехме лесно и бързо да превключваме от единия на другия и да постигаме

целите си. Ние обаче не можем отчасти заради това, че е трудно, и отчасти заради това, че на практика никога не сме се учили на това. Съгласявам се, че в културата ни има по нещо и за трите компонента и може да се попрочете това-онова за управлението им. Ако се разровите, ще откриете много и най-различни статии, книги, видеа и пр. за това как да се концентрираме по-добре, как да помогнем на волята си и т.н. Всеки от тези материали сигурно съдържа в себе си зрънце истина. Остава обаче открит големият въпрос, те точно за вас ли са? Дали воденето на дневник е подходящата техника, ако работата ви се изразява в копаене на дупки с багер? А дали т.нар. „помодоро“ [48]ще е ефективна, ако шефът ви през десет минути ви прекъсва или ако работите на гише и всъщност работата ви зависи от това кога ще се появи клиентът?

Истината е, че няма универсални техники и методи. Всички сме различни, за едни е подходящо едно, за други друго и това е съвсем в реда на нещата. Проблемът е когато се опитваме да приложим всяко нещо, което сме чули или прочели и накрая не можем да кажем какъв е бил ефектът му. Дори и да копая дупки с багер, дневникът може и да ми е полезен за нещо, а може и да не е. Същото се отнася и за всяка друга техника, но за да знам дали е полезна за мен или не, трябва да мога да оценя резултата, а това е само част от проблема. За да мога да оценявам така техниките си, трябва да мога да ги наблюдавам по някакви критерии и да следя конкретни параметри. Всичко това ни води до следващата голяма тема, предмет на последната част на тази книга, а именно методите.

[48] Техниката на „доматения таймер“ или кухненския таймер е широко известна и всъщност доста ефективна. Същото можем да кажем и за воденето на дневник. Тук става дума за това дали контекстът им е подходящ, за да бъдат приложени.



ЧАСТ 3

Метод и систематичност

Част III:
Метод и систематичност

Що е ефективност?

Във всеки един момент от нашия живот ние сме във водовъртежа на непрестанните събития около нас. Искаме или не, те ни влияят и бавно, но сигурно износват тялото ни. В борбата с тези въздействия ние мобилизираме телесните и психичните си ресурси и така можем да живеем според разбиранията си на възможно по-ниска цена за собствените си тела и психика. В първата част подробно говорихме за съотношението на ентропията (хаоса) и информацията в тази наша борба. Във втората посочихме това, което можем да противопоставим на средата в подкрепа на нашето собствено съхранение. Сега, след като вече имаме цялата тази картина, можем да отговорим на един от най-важните въпроси в тази книга, а именно: Какво е ефективност?

След всичко гореспоменато можем да отбележим, че ефективността ни се заключава в способността да управляваме отношението или баланса между въздействията на средата и собствените ни ресурси по начин, отговарящ на ценностите ни. Начин, който ни позволява да постигаме целите си възможно най-устойчиво. Забележете, че съвсем умишлено казах устойчиво, а не бързо. Постигането на бързи резултати за някои цели безспорно е важно. Ако имате за цел да спестите определена сума пари до края на годината, то ще трябва да съобразявате разходите веднага, а не през декември, когато това вече няма да има никакъв смисъл. За тази цел бързите резултати са важни, но целите са част от ценностната ни система, а те представляват формулировки, които ни съпътстват през целия живот. Когато говорим за житейски приоритети и неща, които

изпълват със смисъл големи периоди от време, бързината има други измерения. Ако днешните ни цели не са подчинени на дългосрочните ни ценности, на нещата, които са наш житейски приоритет, колкото и бързо да ги постигаме, това няма да ги направи по-смислени. Точно напротив – само ще ускори попадането ни в ценностна или житейска криза. Затова устойчивото поддържане на баланса е по-важно от бързината. Безспорно, ако постигаме цел след цел с добро темпо, това ще ни придвижва напред в развитието ни, но ако това става за сметка на устойчивостта на това развитие и непрекъснато ни вкарва в кризи, които ни костват много време, ресурси и дори собственото ни здраве, то бързината се обезсмисля. Тъй като кризите няма да ни подминат и така или иначе всеки от нас преминава през тях, по добре да се погрижим за устойчивостта си и по-лесното им преодоляване.

След като вече знаем, че ни трябва устойчив баланс между средата и способностите ни, трябва да си зададем въпроса какво ни е необходимо за постигането му. Макар на пръв поглед да изглежда объркващо, неслучайно толкова задълбочено разглеждахме проблемите на стреса и психичната енергия. Можем да надникнем в първата и втората част на тази книга и там да намерим подсказки за това какво е добре да правим и кое не е толкова полезно за нас. Нека нахвърляме набързо всичко, което вече знаем по въпроса. Това изброяване обещава да бъде дълго.

- Най-напред най-очевидното. Всичките ни цели, задачи, ценности и ресурси са лично наши. Само ние и никой друг можем да ги приведем в изпълнение и само лично ние можем да положим усилията, необходими за това. Това означава, че ние сме инструментът за постигане на целите си и за осъществяване на ценностите ни и като такъв следва да сме в кондиция, ако искаме да ги постигнем. Иначе казано, това в какво физическо и психично състояние сме е важно и трябва

да имаме добра физическа издръжливост. Това има няколко важни последствия:

- Трябва да можем да сведем нивата на стрес до поносими размери.
- Намирането на време за редовен спорт ни помага.
- Трябва редовно да следим физическото си здраве при съответните профилактични процедури (прегледи при лекаря, изследвания и т.н.)

• Освен физическото ни състояние, трябва да можем да следим и способността си да управляваме себе си или иначе казано, състоянието на собствената си воля. Това включва няколко неща:

- Трябва да се научим да разпознаваме собственото си състояние на изчерпване на волевите процеси; да можем да разбираме кога запасът ни от воля се изчерпва и е необходима почивка.
- След като можем да разпознаем това си състояние, да сме способни да избягваме неговото възникване. Това, разбира се, не винаги е възможно, но ако в по-голямата част от времето сме на практика без волеви процеси, това не обещава нищо добро. Затова да можем да го регулираме косвено чрез поведението си е от особена важност.
- Трябва да осигуряваме възможност за увеличаване на издръжливостта и капацитета на собствената си воля. Никой не се е родил с волята си, така че нейното трениране е важно.

• Също така трябва да можем адекватно на условията да управляваме посоката на собствените си усилия, т.е. да управляваме вниманието си. Подобно на волята, и за него е необходимо да осигурим някои условия:

- Трябва активно да филтрираме от обсега на вниманието си всичко онова, което отнема времето и енергията

ни без да допринася за постигане на целите ни. Това, естествено, е лесно да се каже, но далеч не толкова лесно за изпълнение. За целта ще ни е необходима стратегия или поне някои общи мерки. За тях ще поговорим малко по-късно.

- Трябва активно да увеличаваме способността си волево да контролираме вниманието си. По този начин си даваме възможност за концентрация върху належащите задачи въпреки наличието на отвличащи стимули наоколо. За да можем да изграждаме тази си способност, е необходимо целенасочено да отделяме време за това.
- Трябва да организираме дейностите си така, че да предотвратяваме претоварване на способностите си за входяща информация. Ако непрекъснато претоварваме капацитета на вниманието си, голяма част от случващото се ще ни убягва.

• Освен чисто ежедневното управление на дейностите си, трябва да можем да следим и по-голямата картина. Да можем да разсъждаваме върху собствените си ценности и нещата, които придават смисъл на действията ни, е особено важно, т.е. необходима ни е ценностна структура. Това изисква няколко неща от нас:

- Трябва да можем да определим за себе си дългосрочните си житейски приоритети.
- Трябва да разбираме и да можем да покажем как постигането на ежедневните ни цели и задачи постига житейските ни приоритети.
- Трябва да можем да определяме времевия хоризонт на планираните си действия.
- Трябва да се стремим да изграждаме способност за ценностно мислене и да можем да разсъждаваме оценъчно върху ситуациите, които ни заобикалят.

• Освен собствените ни ресурси обаче ние живеем и в социална среда. Никой не може да оцелее без нея, затова

отношенията ни със средата, искаме или не, включват и това:

- Трябва да имаме визия и концепция за това как функционира най-близката ни социална среда. Нека да припомним, че семейството и доброто социално приемане са един от основните фактори за редуциране на негативните ефекти на стреса.
- Почти същото се отнася и за по-далечната ни социална среда – приятелския ни кръг и този от познати и колеги.
- Професионалното ни развитие също е много важна част от живота и няма как да не оказва влияние върху това как се справяме. Да имаме поглед и върху тази тема е особено важно.

• Освен всичко казано по-горе, трябва да можем и някак да управляваме всички тези процеси заедно, а това ни поставя пред почти непосилна задача, която включва:

- Да можем да определяме доколко усилията ни постигат това, в което сме ги вложили.
- Горното означава, че трябва да можем систематично да наблюдаваме развитието на този процес, а също така
- Да имаме непрекъсната обратна връзка от него – да можем във всеки един момент да кажем докъде сме стигнали с постигането на дадената цел или дългосрочен житейски приоритет.
- Също така трябва да можем планирано да внасяме изменения в начина, по който постигаме целите си, и да следим дали конкретният начин ни помага в това.
- Периодично да наблюдаваме и анализираме този процес и да определяме нужните промени в него.

Всички, вярвам, ще се съгласим, че това е един доста дълъг списък от „трябва“. И не само това. Убеден съм, че всеки от вас може да посочи поне по още толкова точки, ако се замисли

какво лично на него му е необходимо, за да функционира по-ефективно. Изсипани така накуп всички тези съображения не ни помагат особено. Напротив, засипват ни с изисквания, които заплашват да ни демотивират и тотално да ни откажат да се занимаваме с темата. Но аз съм сигурен, че читателят вече е закален в тази битка и след като успешно е преживял първата част на тази книга, ще съумее да намери сили и търпение и този път. За да покажем как можем да сложим ред в целия този хаос от изисквания, ще трябва да започнем малко по-отдалеч и да видим как съвременното познание се конструира и структурира, така че да не се изгуби в собствените си дебри.

Глава 8: Малко теория на познанието

Връзка с реалността

След като обитаваме средата и тя ни въздейства по много начини, то съвсем логично може да се предположи, че ние сме „вътре“ в реалността. Това е и така, и не съвсем така. Ако си припомним първата част, трябва да кажем няколко неща по въпроса. Най-напред споменахме, че мозъкът ни сглобява за нас нещо, което наричаме реалност. Но мозъкът, затворен вътре в черепната кутия, е доста изолиран от средата около нас и получава тази информация само чрез сетивата, а те от своя страна са подложени на ред ограничения и изкривявания. Съвременната наука вече със сигурност знае, че това, което се формира вътре в мозъка, понякога съществено се различава от реалността. Някои процеси са невъзможни за случване по начина, по който ги възприемаме, други неща са силно ограничени откъм информация и често са плод на работа на собствените ни мисловни процеси и мозък и далече не са пряко отражение на реалността.

За да функционираме добре, връзката ни с външната реалност трябва да бъде особено здрава. Независимо дали става дума за това зрението да предаде точно разположението на предмета пред нас, за да не се блъснем в него, или за това правилно да осмислим заплахата от горещия котлон, за да не се изгорим, и в двата случая точното отразяване на реалността е от голяма важност. Когато става дума за предметите около нас, нещата са значително по-прости. Заобикаляме камъка на пътеката, изчакваме колите преди да пресечем, не докосваме горещи повърхности. Без всичко това ще ни е трудно да оцелеем и да останем здрави в заобикалящия ни свят. Когато обаче започнем да говорим за абстрактни неща като ценности,

мисли, желания, цели, емоции, чувства, съждения, нещата придобиват малко по-други измерения. Вече далеч не е толкова лесно да се съобразяваме с реалността около нас. Как например да разберем дали това, което си мислим, е наистина така? Как да разберем дали целта, която сме си поставили, е постигната? Да се отговори на тези въпроси не е толкова лесно, а тук връзката с реалността е също толкова важна, колкото и в случая с предметите около нас. Ако целите ни не отговарят на реалността, това вещае само проблеми. Ако желанията ни са неизпълними поради някакви обстоятелства – това, че искаме нещо, изобщо няма да ни помогне да го постигнем. Ако в разсъжденията си не вземаме предвид фактите от реалността, то каквото и да става в главата ни, рано или късно ще се стигне до конфликт на собствените ни разбирания и фактите. И вярвайте, по закона на Мърфи такива сблъсъци с реалността обикновено не са приятни.

Постигането на точно съответствие между това, което е в действителност, и това, което е в главата ни, не винаги е толкова лесно. От друга страна, ние не сме първите, които се изправят пред подобен проблем. Още в късното Средновековие учените започват да си задават въпроси, свързани с верифицирането на това, което знаят. В резултат се появяват дисциплини, посветени на това как се формира, структурира и възпроизвежда знанието, което хората имат. В началото, когато този въпрос е вълнувал основно философите, тези проблеми попадат в полето на епистемологията или гносеологията[49]. По-късно тези дисциплини се развиват и започват да обосновават начините, по които науката добива данни от реалността и ги формира в знание. Тези процеси водят до развитието на съвременната научна методология и на това, което днес наричаме научен

[49] Макар да няма точно разграничение, обикновено се приема, че в англоезичната литература се използва повече терминът епистемология, докато в немскоезичната и източноевропейската литература – гносеология. Независимо от тези разлики, доколкото се отнася до нашата тема, двата термина се припокриват.

метод и теория на познанието.

Ние тук, разбира се, няма да се занимаваме с твърда наука и не сме в лаборатория, за да тестваме всичко, което ни заобикаля, но все пак имаме нужда от някои основни положения. Ако искаме адекватно да тестваме реалността, поне в основни принципи, трябва да приложим тези методи на сверка на мислите, които са в главата ни, и фактите, които ни заобикалят. Нека сега да видим какво съвременната теория на познанието може да ни каже по тези проблеми.

Що е метод?

Всичко започва от един сравнително прост въпрос: как да разбера дали това, което знам (мисля си, усещам и т.н.), е вярно, или не? Тъй като науката се е сблъсквала много пъти с този въпрос, не е чудно, че са разработени подробни методи за верифициране на едно такова познание. Методът е всъщност точна последователност на извеждане на факти от реалността и тяхната проверка за истинност. Знам, че звучи малко сложно, но нека не се отчайваме, а да дадем един пример.

Работата ми е свързана с доста движение. От това колко бързо се придвижвам зависи колко качествено ще я върша и, разбира се, от това косвено зависи и заплащането. Иначе казано, колкото по-бързо и с по-малко усилия се придвижвам, толкова по-ефективен съм. Това придвижване из града може да се осъществява по различни начини. Мога да използвам автомобил, градския транспорт, велосипед или да ходя пеша. Всеки от тези начини е приложим, но кой от тях е най-ефективен? Ако трябва да преформулираме горния въпрос за познанието, трябва да попитаме: как да знам дали това, че автомобилът (градският транспорт, велосипедът, ходенето пеш) е най-ефективният начин за придвижване, е вярно или не?

Когато учените се изправят пред подобен въпрос, те правят

няколко неща. Най-напред издигат хипотези, а след това щателно проверяват дали са верни. За целта често се организира експеримент и внимателното наблюдение и сравняване на резултатите от експеримента дава отговора на въпроса.

В нашия случай можем да издигнем няколко конкуриращи се хипотези. Очевидно едната е: „Автомобилът е най-ефективното средство за придвижване в моята работа“. А другите лесно можем да получим, като заменим „автомобил“ с велосипед, градски транспорт и ходене пеш. За всяка от тези хипотези трябва да кажем дали е вярна или не. Тъй като данните може да не ни дават еднозначни, а близки отговори, то най-добре ще бъде да ги класираме, за да разберем как са подредени по ефективност тези средства за придвижване.

Дотук добре, обаче по какъв критерий ще ги класираме? Кое е това, което ни казва колко е ефективен даденият транспорт? След като бързината е важна, то логично е времето, което отнема придвижването с всеки отделен вид транспорт, да е обоснован критерий за сравнение. Но бързината на придвижване не е единственият фактор в картината. За да можем да се придвижваме с автомобил, трябва да го зареждаме на бензиностанцията, да му сменяме масла и гуми, от време на време да го водим в автомивката и сервиза. Ако се придвижваме с градски транспорт, то няма как да не чакаме по спирките, а трябва и да стигнем до спирката все пак, което отнема още време. Велосипедът също изисква някакво, макар и доста по-малко време за поддръжка и ремонт. Ходенето пеша пък страда от физическите ограничения на собственото ни тяло и темпото ни на придвижване може да бъде доста различно. Явно само времето на придвижване не е достатъчно добър измерител на ефективността на вида транспорт, който ще използваме. По-добре е да включим и времето, необходимо за съпътстващи дейности, като карането в сервиз на автомобила или велосипеда, придвижванията до спирките или трябва да

измерим общо цялото време, което даденият вид транспорт ни отнема, независимо дали е пряко свързано с придвижването.

Зад подобно решение има и друга логика. В крайна сметка моята цел е да си свърша работата бързо и добре. Транспортът в случая е само едно от средствата за постигане на тази цел. Ако, да кажем, автомобилът отнема време и за съпътстващи дейности, то през това време, искам или не, вниманието ми е насочено към тях. Очевидно няма как едновременно да чакам пред гумаджийницата и да пиша черновата на книгата си или да върша друга работа. През това време психичната ми енергия е вложена в автомобила, в средството за постигане на целта, а не в самата цел и колкото повече психична енергия влагам в тези средства, толкова по-малко ще имам за постигането на целта. Това е още един аргумент в полза на това да меря цялото време, а не само времето за придвижване.

Дотук издигнахме няколко хипотези и установихме, че трябва да направим измервания и да сравним резултата, за да разберем отговора на нашия въпрос. Установихме и какъв точно трябва да е нашият измерител или показателят, по който ще сравняваме, а именно – общо вложено време във всеки вид транспорт. Остана само най-ключовият момент – да направим наблюдението, да запишем резултата и да го анализираме. Аз лично доста пъти съм правил тези наблюдения и знам отговора на този въпрос за себе си. Ако и вас ви вълнува същият въпрос, спокойно можете да записвате времената на видовете транспорт в продължение на, да речем, един месец и да сравните резултатите. Така спокойно ще можете да знаете кой начин на придвижване е най-ефективен за вас. Знам, че някои ще се изкушат да кажат, че вече знаят резултата и няма смисъл да го мерят. Аз пък мога да им отговоря, че само си мислят, че го знаят и в това е есенцията на цялата теория, за която говорихме преди малко. Ако искаме да имаме наистина обективно познание, а не субективни мисли, трябва да имаме метод за верифициране. Докато не сме

верифицирали хипотезите, които са в главата ни, те може и да са верни, но може и да не са. Ако в действителност резултатите от наблюденията покажат, че вашата догадка е вярна, то явно вашата представа е близка до реалността. Само и единствено в този конкретен случай, обаче. В друг случай вашата представа може значително да се разминава с реалността. Също така в друго време е възможно да не отразявате точно реалността по конкретно този въпрос. Аз самият никога не мога да бъда сигурен дали резултатите, които съм измерил преди три години, все още са валидни. Може междувременно нещо да се е променило и друг вид транспорт да е станал по-ефективен. Когато започна да се съмнявам в подобно нещо, повтарям наблюденията си и отново сравнявам резултата. Само така мога да знам дали отговорът на въпроса все още е валиден.

Надявам се с този пример да съм успял да онагледя това, което в теория на познанието се нарича метод и служи за проверка на съответствието на фактите от реалността с нашите представи за нея. Разбира се, това не изчерпва темата, но ние не се занимаваме с теория на познанието, а се опитваме да разберем кое е това, което ни прави по-ефективни. Има и друг момент: дали винаги и всичко можем да измерим чрез такова наблюдение или експеримент? Не винаги е възможно толкова щателно да извлечем данни и да сме сигурни в това, което се случва. Освен това необходимо ли е всичко да мерим толкова подробно? Отговор на този въпрос на практика няма. В някои случай е необходимо, в други – не. Тъй като самите ние определяме това какво и как ще мерим, то и начинът по-който ще го правим, определя прецизността на информацията, която ще имаме. От една страна, такова подробно мерене и верифициране отнема време и усилия, изисква да научим нови неща и да можем да ги прилагаме в практиката и ежедневието си. От друга, решаването на конкретен въпрос има различна субективна важност за нас. Ако искаме да свършим работата

си добре, развитието ни да бъде устойчиво, а действията ни премерени и без излишен разход на енергия и ресурси, няма как да минем без това. Не можем да сме ефективни без да имаме начин да сравняваме собствените си представи с фактите от реалността и да ги оборваме или потвърждаваме. За всеки това е от различно значение и сам трябва да определи колко време и усилия ще вложи в подобно начинание. Колкото повече ресурс вложим в едно щателно измерване, толкова по-детайлна картина ще имаме, ще знаем повече за собствените си способности и възможности, както и за ситуацията като цяло. Това ни помага да вземаме по-добри решения, изхождайки от по-информиран избор. Както обикновено се случва в природата, според това колко всеки от нас е вложил, толкова свързан с реалността ще бъде и толкова действията му ще отговарят на средата, която обитава и ще го придвижват към целите му.

Що е личен метод?

Цялата тази сложност поражда редица проблеми. Те са най-вече свързани с количеството на информацията, до която имаме достъп. Не винаги знаем всички фактори, които влияят върху проблем, който се опитваме да решим. Също така не винаги имаме ресурса да добием необходимата ни пълна информация, която да анализираме. При големи количества информация самият анализ може да се окаже непосилна задача, която ще отнеме повече време и ресурси от ползите, които ще даде решението на проблема или постигането на целта. Затова и когато се опитваме да направим сравнително малки наблюдения, като това с транспорта по-горе, такова постъпково решаване на хипотези върши чудесна работа. Когато обаче се опитаме да приложим същото в по-големи мащаби и аналогично да управляваме цялото си взаимоотношение

със средата с такива методи, неминуемо ще се сблъскаме с проблеми. С конкретно малко измерване за определена цел ще се справим, но ежедневното мерене на много такива фактори иска сериозни усилия и ни поставя пред предизвикателството да не се справяме с ежедневните си задачи. Не казвам, че е невъзможно, но си има граници. Просто ни трябват други методи, които по-добре да се вписват в начина ни на живот.

Такива методи можем да потърсим в теория на управлението. За тях след малко, а сега да кажем за още един проблем. Забелязахте, че в примера по-горе не казах кой за мен е най-ефективният начин на транспорт. Причините за това са прости – за всеки от вас отговорът на този въпрос може да бъде различен. Същото се отнася и за много други въпроси. А ако си говорим за цели, то няма как моите и вашите цели да съвпадат напълно. Всеки от нас има собствена уникално изградена ценностна система с различна йерархия вътре в нея и за всеки от нас различни неща стоят на върха ѝ. Нещата, които ни движат, не са еднакви и не намираме смисъл в едни и същи неща, което е съвсем нормално. Това означава, че тъй като целите ни са различни, ще са необходими различни средства за тяхното осъществяване и за всеки от нас верифицирането на реалността ще е на различна тема. За мен беше важен транспортът, защото е ключов фактор в работата ми, но за други не е така. Знам, че ще се повторя, но всичко това ни показва, че не може да има универсален метод за управление на отношенията ни със средата. Не може да има универсален метод за ефективност.

Може и да не ви звучи обнадеждаващо, но всъщност е много важна констатация. От този факт разбираме, че е безсмислено да търсим готови рецепти за справяне с реалността около нас, както и че пътят към ефективното управление на отношенията ни със средата може да се базира само на нашия опит и усилия. Този опит може да бъде систематизиран чрез метод за усвояване на ново познание и да бъде използван.

След като няма универсален метод, ни остава да изпразним съдържанието и да оставим само структурата. Целите на всеки са различни, желанията също, начините, по които ги постигаме също, фактите от реалността са различни за всеки, но методът, по който ги верифицираме, може да бъде един и същ. Можем да си позволим да имаме обща рамка за сравняване на истинността на нашите предположения и в това е същината на личния метод. Тук няма как да не зададем въпроса: каква е тази обща рамка?

Глава 9: Какво трябва да съдържа личният метод?

Алгоритми, цикли и черни кутии

Нека припомним, че се опитваме да управляваме взаимодействието си със средата по начин, който да ни позволява по-лесно и с цената на по-малко ресурси да постигаме целите си. Разбира се, когато става дума за управление, не сме единствените, които се опитват да управляват някаква система. От друга страна, казахме, че имаме нужда от алгоритъм, който да стои в основата на нашия метод. Тези от вас, които са се занимавали с управление на качеството, може би са запознати с цикъла на Деминг или цикъла на Шухарт, както понякога се нарича. Просто изразено, това е алгоритъм, който позволява да се проверява входът и изходът на една система. Същият понякога е известен просто с абревиатурата на стъпките си – PDCA за Plan – Do – Check – Act.

По същество това е просто изражение на метод, който в науката е известен като метод на черната кутия. И в цикъла на Деминг, и в метода на черната кутия имаме система, която оперира по силата на някаква логика, която не винаги е достъпна за нас и ние не винаги можем да разберем как точно механизмите в нея произвеждат наблюдавания от нас резултат. Такава една система се нарича условно черна кутия. Нашата интеракция със средата е такъв вид система. Виждаме резултатите, които произтичат за нас от тези ни взаимодействия, но не разбираме напълно какво и как се случва вътре в тях. Да, от първата глава знаем всичко онова, което предизвиква алостатичният товар върху тялото ни, но далеч не всички механизми са ни ясни. Подобно на това не разбираме всичко в нашето управление на взаимодействието ни със средата. Затова

ще приложим принципа на черната кутия, когато изграждаме личния си метод.



Тази наша система или кутия има както скрити от нас вътрешни принципи на работа, така и открити за нас входове и изходи. По-просто казано, ние можем да наблюдаваме какво се случва на входа на нашата система и след това да отбележим какво се случва на изхода ѝ. Да вземем отново примера с транспорта. Можем да видим какъв транспорт използваме и колко време ни отнема той, можем също да кажем дали това ни помага да си вършим работата по-добре. Първото е вход за нашата система, а второто – изход. Не ни интересува какво става вътре в кутията: кога и колко често караме автомобила на сервиз, кой е механикът или какво масло наливаме. Интересува ни само измереното време, което този вид транспорт ни е отнел. Така можем да кажем дали това време си е струвало по параметри на изпълнена работа и дали съм успял да свърша X количество работа повече, отколкото с другите видове. Ако измеря входа (вложеното в съответния вид транспорт време) и изхода (количеството и качеството на свършената работа с него), мога да кажа дали той е по-ефективен от другите, като всичко останало вътре в „кутията“, всички как, кога и колко, не са важни.

Метод и психична енергия

Какво обаче ще поставим в нашата „кутия“? Когато става дума за конкретен случай, нещата са ясни. Дали ще меря ефективността на транспорта или ефективността на, да речем, спането под график, или отражението на спорта върху здравето, по същество нещата са ясни. Мерим входа (спазването на графика, броя тренировки), мерим и изхода (производителност при спазен график на съня, здравословни проблеми преди и след периодите на редовно трениране) и лесно можем да видим резултата. Имаме конкретни измерители за конкретни въздействия и съответните последствия от тях.

Измерването на въздействието на такива конкретни неща обаче е само част от цялата картина. Какво се случва, когато искаме да имаме по-пълна и по-постоянна картина на взаимодействието ни със средата? Нашите ресурси са разпределени сред много такива конкретни средства за повишаване на нашата ефективност и трябва да си даваме сметка и за общата картина, а не само за конкретния случай с тренировките или транспорта. За да наблюдаваме тази наша обща картина, ще ни е необходимо по-универсално прилагане на метода на черната кутия.

В предходната глава обобщихме управлението на всички наши ресурси под термина психична енергия. Казахме, че тя се изразява като вектор на волевите ни способности, насочени от вниманието ни. Споменахме също, че тази психична енергия ние използваме във времеви континуум и съответно вложената от нас психична енергия за единица време в дадената посока може да определи скоростта, с която постигаме целите си. Ако си припомним диаграмите, които онагледяваха този процес, ще видим как „пътят“ (количеството време с вложена енергия в него) е по-дълъг, когато посоката не е към целта. Това е лесно

обяснимо. Ако прекарвам времето си в разходка в парка с приятели, няма как в същото време да работя пред компютъра. Или, както казват англичаните, няма как да изядеш тортата и да не си я изял в същото време.

Излиза, че за да наблюдаваме отношенията си със средата и оттам колко ефективно взаимодействаме с нея, трябва да наблюдаваме това, в което влагаме психичната си енергия. Иначе казано, входът на нашата черна кутия е именно това в какво влагаме ресурсите си. За да наблюдаваме този процес ще ни е необходим и измерител. Трябва да има какво да записваме и сравняваме, за да можем да направим адекватни и обосновани изводи, а времето, за което нашата енергия е вложена в дадена дейност, е добър измерител. Бързам веднага да уточня, че времето в случая не бива да се разбира така, както в повечето случаи. Не става дума за „управление на времето". Тук няма да планираме и да гледаме напред в бъдещето, а точно обратното – ще записваме вече вложеното в миналото време. Повече за това ще кажем, когато се занимаваме с практическото приложение на метода ни.

Дотук стана ясно, че за да можем да управляваме отношенията си със средата, ще ги тълкуваме като черна кутия и на входа ѝ ще мерим времето, вложено в различни дейности.

Как да наблюдаваме системата си?

Пасивно и активно наблюдение

Вече имаме малко по-ясна схема на конкретната работа, която трябва да свършим. Наблюдаваме входа и изхода на отношенията си със средата. Мерим времето, за което нашето внимание е ангажирано в дадената дейност и мерим резултатите. Това обаче е едно доста пасивно наблюдение. Чакаме да се случи нещо, за да оценим въздействието му. Не

казвам, че това е безполезно, точно напротив. Когато искаме да оценим въздействието на непредвидени събития, този начин на оценка е много полезен. Можем много добре да го използваме и за оценка на собствените си дисфункционални механизми на реакция. В първата глава на книгата казахме, че амигдалата участва в несъзнаваните ни реакции и при формирането на автоматизирания емоционален отговор на събития от средата. Казахме също, че някои реакции могат да бъдат и дисфункционални и в конкретните обстоятелства да са напълно безполезни. С помощта на пасивно наблюдение можем да идентифицираме част от тези реакции и да ги оценим съзнателно.

Да вземем за пример ситуация от ежедневието. Шефът се появява ядосан на работа и започва да крещи. Понеже всички други са се изпокрили навреме, вие сте на предния фронт и се налага да отнесете дълга, ядосана и необоснована критика. Входът на нашата кутия е ясен – случката с шефа, остава да наблюдавате изхода. Това снижава ли производителността ви в конкретния ден? Влошава ли емоционалното ви състояние, което ви пречи да работите? Има ли по-тежки последици, като да се връщате към тази случка по-късно в мислите си и да търсите оправдание за себе си и действията си? Отговаряйки на подобни въпроси, можете да оцените въздействието на ситуацията върху себе си и собствената ви ефективност. Можете със задоволителна точност да определите пречи ли ви тази ситуация и да разберете за себе си дали срещата с крещящи и обвиняващи ви хора има негативни емоционални последици за вас. Също така можете да оцените и доколко функционално е това, или иначе казано – помага ли ви да изпълните целите си, или не.

Да продължим в този дух и да дадем друга ситуация. Вървите по улицата, срещате познат/а и се заговаряте. Събеседникът ви е приятен не само за разговор, но и на вид (особено в някои

от телесните си форми), което предизвиква у вас настроения и определено състояние на духа, но след това трябва да се завърнете към задълженията си и да продължите с работата си. Задачата е същата, да оцените въздействието на подобна ситуация върху ефективността на работата ви. В такива случаи иска ли ви се да удължите приятно прекараното време? След такава среща връщате ли се в мислите си към събеседника? Отнема ли това от вниманието ви и следователно от вложената психична енергия в работата? И накрая, но не по важност – така постигате ли някоя от целите си? Аналогично на предходния случай, ако отговорите на тези и подобни въпроси, ще можете да оцените какви емоционални състояния предизвикват такива срещи и доколко те са полезни за вас.

Можем пасивно да наблюдаваме как непланираните събития от средата оказват влияние върху способността ни да управляваме взаимодействието и оттам – върху ефективността ни. По този начин добиваме доста познание за себе си, разбираме как реагираме в различни ситуации и можем да потърсим нови модели на поведение, които по-добре да отговарят на ценностите и целите ни. Подобен метод не е лош, но страда от редица ограничения. Най-напред трябва да чакаме нещо да се случи, за да разберем какво е въздействието му. Разбира се, неприятните неща никой не иска да си ги причинява сам и естествено се опитва да ги избегне, но далеч не всички са толкова неприятни. Повечето събития от средата са с относително ниска значимост и предизвикват сравнително ниско алостатично натоварване върху организма ни. Можем да си позволим да платим тази цена в името на по-доброто познаване на себе си.

Второто също важно ограничение на подобен метод е, че много трудно можем да систематизираме събраните по този начин данни. Нещо се случва днес, след три месеца и после пак след година. Дори и да запазим запис на реакциите си и

въздействието, което събитието оказва, ще бъде много трудно да го възстановим след такъв период от време, защото е непрактично. Поради същите причини не можем и да установим доколко типично и повторяемо е даденото въздействие. Това, че веднъж сме имали ситуация (например работоспособността и мотивацията ни са спаднали, защото шефът ни се е накарал), все още не означава, че ако ситуацията се повтори, ефектът ще е същият, а ние не искаме да я повтаряме и няма как да съберем данни, които да потвърдят или отхвърлят нашето предишно наблюдение.

Всички тези ограничения на пасивното наблюдение ни карат да го разширим и да се опитаме да включим планирани промени в начина ни на взаимодействие със средата и така по-систематизирано да следим за тяхното въздействие. Това не означава, че трябва да се отказваме да наблюдаваме какво се случва, когато изпаднем в такава ситуация. Напротив, добре е да се възползваме от възможностите, защото не се знае дали и кога ще се повторят. Но активността от наша страна може значително да ускори целия процес и което е по-важно, да внесе систематична промяна в начина ни на взаимодействие със средата.

Систематичност на наблюдението

На систематичните промени няма да се спирам подробно, но все пак някои неща са важни. За разлика от еднократните действия, систематичните промени се повтарят и изменят начина, по който извършваме дейността си и оттам резултата от взаимодействията ни със средата. Да речем, че искате да направите отчет в електронна таблица, който да показва как оборотите от предходните години се изменят и да построите графика, която да отразява относителното тегло на изменението в общия оборот за всяка година. Ще се наложи

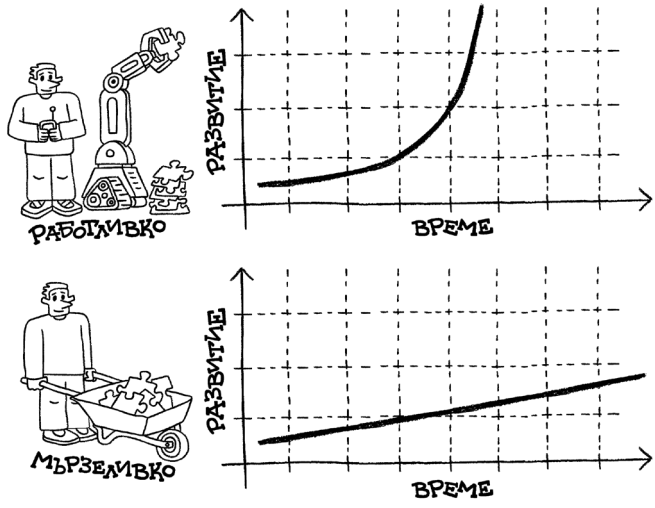
да изчислите някои неща като средно претеглена величина, средни стойности и проценти. За целта в почти всеки офис пакет са предвидени съответните формули. Вие обаче не сте наясно с електронните таблици и макар и да сте чували за тези формули, когато започнете да ги прилагате, се получават грешки и странни резултати. Разбира се, можете да помолите колега или приятел за помощ или да намерите в интернет постъпково решение на подобен проблем. Благодарение на „цъкни тук, кликни там“ в крайна сметка успявате да направите отчета и да намерите временно решение. Всичко това обаче не ви дава нищо повече от моментен изход. Цялото време, което сте вложили в търсене на решение, е дало полза само тук и сега. Какво ще стане, ако подходите по друг начин? Ако започнете систематично да изучавате най-често използваните функции и кога и как те се прилагат? Накрая ще имате познание, което внася систематична промяна в работата ви. Няма всеки път да ви се налага да губите собственото си време и това на колегите си, а направо ще приложите наученото. Това ще ви направи в много пъти по-ефективни, защото за всеки случай на необходимост да приложите тези знания ще спестите времето за тяхното налучкване.

Подобен принцип за систематично подобрение е валиден и за начина на живот. Изследванията показват, че колкото по-рано хората внасят такива подобрения, толкова по-добре. Тези промени внасят качествено изменение, което се отразява систематично от момента на промяната нататък и системно трупа ползи с всеки нов случай на използването си. Нека дадем един хипотетичен пример. За целта ще си представим двама души (да ги наречем Мързеливко и Работливко), изправени пред една и съща дългосрочна задача. Мързеливко всеки път търси да постигне конкретния резултат. Всеки път когато се изправи пред житейски проблем, намира някъде решение за момента, прилага го и продължава нататък. Не прави системни

промени в начина си на живот, които да го изведат към по-добро. Във втората глава говорихме за времевата перспектива и казахме, че такъв модел е характерен за хората, ориентирани повече към настоящето. Така погледнато нашият Мързеливко по-често мисли как да реши настоящия проблем и по-рядко за това как да се промени така, че по-лесно да решава бъдещите си проблеми. От друга страна Работливко непрекъснато иска да се усъвършенства и да се променя така, че да решава проблемите си по-лесно и ефективно – мисли повече за бъдещето и се опитва да става по-добър в нещата, които прави. Научил се е постоянно да се наблюдава и по този начин всеки път може да коригира грешките си. Става ясно, че Работливко е внесъл системна промяна в начина си на живот, която дълго време ще му носи ползи.

Какво казва науката за нашите двама герои? Дори без специално научно изследване всеки трезвомислещ човек може да разбере, че Работливко по-бързо постига целите си. По-важното е друго: от голямо значение е кога хората правят такава промяна в живота си. Внасянето на метод и систематично подобряване на функционирането ни в средата води след себе си експоненциална, а не линейна крива на развитието ни. Това означава, че ако този месец Работливко е внесъл промяна в живота си и е започнал да живее така, ползите, които следват, се трупат в геометрична прогресия. Ако в един момент и Мързеливко види накъде отиват нещата и също реши да внесе промяна в живота си, времето, което му е отнело това решение, е от голяма важност. Ако закъснее само с две години от приятеля си, ползите за Работливко ще са толкова много, че Мързеливко няма да може да го настигне до края на живота си. Няма да му стигне времето. А тези изследвания са правени с младежи! В началото на двадесетте си години хората имат достатъчно време и въпреки това то не им стига, за да настигнат постиженията на връстниците си. Само за две години

закъснение! Затова, ако искате житейските ви цели да бъдат постигнати, систематичните промени в живота ви трябва да започват вчера.



Не оставайте с грешно впечатление. Двамата ни герои са се развивали и преди да внесат такива систематични промени в живота си. И двамата са постигали целите си и са се справяли с текущите си задачи. Просто темпът на тяхното развитие е различен преди и след промяната. Преди нея всяко действие носи еднократна полза, а след нея – уменията, усвоени веднъж, носят полза всеки път. Така една постигната систематична цел в началото увеличава ползата си в пъти.

Точно заради това, което науката казва за систематичните промени и тяхната важност, няма как да не приложим такъв един принцип и в нашия метод. Иначе казано, наблюденията на нашата интеракция със средата, нашата черна кутия, трябва да са постоянни и системни. Това ни позволява редовно да оценяваме резултата и да предприемаме съответните

мерки навреме. Трябва своевременно да можем да оценим въздействието на някой фактор и да вземем решение дали да се борим с него или напротив – помага ни и трябва да го стимулираме.

Периодичност на наблюдението

Като казваме, че наблюденията ни трябва да са постоянни, какво означава това? Трябва ли непрекъснато да наблюдаваме в какво сочи вниманието ни, за да знаем как постигаме целите си? И да, и не. Най-напред, да добавим такова наблюдение към всички други задачи само увеличава товара, на който сме подложени и поне първоначално можем само да се надяваме, че тези усилия ще ни помогнат. Да се наблюдаваме непрекъснато и на всяка стъпка е по-лесно, отколкото изглежда отстрани, но когато нямаме изградени навици и уменията да го правим, допълнителният стрес може да дойде в повече на някои хора.

Как тогава едновременно да наблюдаваме отношенията си със средата и в същото време да не изразходваме прекалено много енергия за това? Отговорът на този въпрос отдавна е измислен и често се прилага. В такива случаи наблюденията се разделят на дискретни интервали от време, което позволява да се следят промените и в същото време да се минимизират необходимите усилия и ресурси, а в нашия случай това е много целесъобразно. Вместо непрекъснато да следим и записваме какво отнема времето ни, можем да правим това периодично за определен срок от време. На определен интервал можем да проверяваме дали нещата са така, както сме ги планирали. Това е форма на одитиране на целия процес и правенето на такива периодични одити ни позволява да следим състоянието на нашата система.

Веднага изниква въпросът: колко големи са тези периоди от време? Колко често ще трябва да полагаме тези допълнителни усилия? Тук вече отговорите не са прости. Колко често е

необходимо да си мием ръцете? А лицето? Ясно е, че това силно зависи от ситуацията, както и от индивидуалните нужди. Въпреки че отговорите на всички тези въпроси са строго индивидуални, на нас все пак ни е необходим ориентир.

Нека потърсим такъв ориентир в практическата страна на въпроса. Най-напред, колко време може да трае такъв одит? Ако измерим в какво влагаме психичната си енергия за един ден, това достатъчно ли е? А ако дните се различават, колко достоверно ще е нашето наблюдение? А ако имаме дейности, които не се повтарят всеки ден, а само веднъж седмично, колко реални ще са нашите данни? Очевидно е, че няма как с кратко наблюдение от само един ден да извадим нещо, което да ни върши реална работа. Като се има предвид, че ежедневни са само малка част от дейностите, които извършваме, ден и дори два или три са съвсем недостатъчни, за да имаме надеждни данни. Дори на работа не ходим всеки ден, а се опитваме да почиваме, ако е възможно, поне един ден в седмицата. Следователно минимумът от една седмица наблюдение е нещо като критична бариера, под която не можем да си позволим да паднем.

Ако трябва обаче да подредим данните по надеждност, колко надеждно е едноседмичното наблюдение? Не много. Все пак има неща, които не се повтарят всяка седмица. Освен това има и изключения. Ето например тази седмица нямаме тренировки по независещи от нас обстоятелства. Ако точно в тази седмица направя одит на времето си, ще пропусна една доста съществена част от начина си на живот. Освен това има и събития, които се повтарят веднъж месечно, да речем. Макар че те не отнемат толкова много време, едноседмичен одит ще ги пропусне с вероятност 1:4,5.

Тъй като вече имаме известен практически опит с прилагането на тази методика в проекта „Лична ефективност“, нека го кажем по следния начин. Една седмица дава някакви, но крайно ненадеждни данни. Две седмици е малко по-добре, но

чак на третата седмица започва да се забелязва цикличността на някои дейности и вече имаме достатъчно данни за анализ. Най-добрият вариант е месечен одит, което дава достатъчно добра гледна точка върху това как стоят нещата с нашата интеракция със средата и ефективността ни. Лично аз бих прибягнал и до тримесечно наблюдение, ако се касае за много значими цели, които коренно преобръщат начина ми на живот. Това обаче се налага относително рядко. Можем да обобщим, че месечният одит ни позволява да направим добро наблюдение, а две или три седмици са подходящи за междинни сверки на състоянието, докато едноседмично наблюдение може само да ни ориентира, без да можем да разчитаме прекалено много на него.

След като тези наши одити отнемат толкова време, очевидно няма как периодите, на които ги провеждаме, да са прекалено къси. Това определя и цикличността, на която ще ги провеждаме. Ако одитът продължава един месец, няма голям смисъл да се провеждат повече от 3-4 такива за период от една година, макар че от друга страна това ще ни даде доста по-ясна картина. Тук бързам да направя една вметка.

Идеалният случай е този, в който можем да имаме непрекъснато наблюдение върху това, което се случва в системата на нашата ефективност, без това да ни струва допълнителни усилия. Без абсолютно никакви усилия, разбира се, няма как, но силното им редуциране е възможно. Ще говорим повече за това малко по-нататък в тази глава, а тук само ще спомена, че има начин такова одитиране да стане част от ежедневието ни. Така без да ни товари прекалено можем да имаме необходимия ни анализ и достатъчно информация, за да вземаме адекватни решения. В проекта „Лична ефективност“ сме разработили сравнително прости инструменти, които позволяват това и в практическата част ще поговорим за тях.

За да обобщим, нека да кажем, че едногодишният период е нещо като горна граница за това колко често да правим одит.

Само дългосрочните житейски приоритети могат да бъдат оценявани от година на година. Всички краткосрочни и средносрочни цели ще убягнат от вниманието ни, ако правим одит толкова рядко. От друга страна, както вече казахме, повече от 3-4 одита на година е натоварващо, но само ако не сме автоматизирали процеса и това ни коства много време и усилия. Успеем ли с тази автоматизация, можем да имаме непрекъснато наблюдение, а само периодично да оценяваме и анализираме по-подробно какви промени се изискват. А сега стига за това как наблюдаваме системата си и нека се обърнем към друг много важен аспект – посоката на развитието ни или какво точно наблюдаваме.

Цели или накъде отиваме

Вече имаме някакви граници на нашия метод и знаем как да наблюдаваме черната си кутия, наречена ефективно функциониране. Какво обаче наблюдаваме на изхода ѝ? Казахме, че на входа мерим вложената психична енергия като измерваме времето, през което вниманието ни е вложено в дадена дейност, а на изхода трябва да измерим дали това влагане на повече психична енергия ни прави по-ефективни. Дотук добре. Кой обаче е критерият за „по-ефективни“? Казахме, че по-пълноценното и за по-кратък период от време постигане на целите ни е такъв критерий. Как обаче определяме целите? Този въпрос става много критичен, когато опрем до практическо приложение на нашия личен метод за ефективност.

Ние не винаги виждаме целите си като продължение на нашата ценностна система. Повечето хора срещат трудности да определят как точно целите, които си поставят, се вписват в приоритетите, които дават смисъл на живота им. Проблемът с целите и смисъла изобщо не е лесен и като казвам това, нямам предвид също нелеката му философска и екзистенциална

страна, а практическото му прилагане. Психотерапевтите и психолозите, които консултират хора, често се сблъскват с ценностни дилеми и знаят колко тежък може да бъде процесът на осъзнаване на собствените приоритети. От привнасянето на тази тема в психотерапията от Виктор Франкъл досега не можем да се похвалим със значителен напредък.

Нямаме напредък, но темата е важна! Ако не можем добре да структурираме ценностната си система и подчинените на нея цели, това обезсмисля всичките ни усилия. Мога да имам за цел да пробягам маратон и ако потренирам, сигурно ще я постигна. За какво обаче ми служи това постижение? Какъв е неговият смисъл за моето съществуване? Не съм професионален спортист и това няма да ми донесе никакви облаги. Ако не виждам смисъла в това да избягам един маратон, дори и да постигна тази цел, това няма да ми донесе много удовлетворение. Да, може би ще науча някои неща по пътя към нейното постигане, но е доста относително дали и как. Мога като Харуки Мураками да намирам смисъла в бягането като начин за трениране на постоянство и дисциплината, необходими за други неща в живота. В неговия случай това е писането на романи. Той пише нова книга средно за година и половина – две и според самия него дисциплината и волята, придобити от бягането, много му помагат за това. Изработеното постоянство, което бягането на дълги разстояния изисква, му помага да сяда и да пише всеки ден и така да издава книга след книга.

Да, донякъде това е характерно за японската култура, но в случая по-важно е, че целта „да избягам маратон“, а в неговия случай „да бягам по един маратон всяка година“, вече има смисъл. Тренировките са онова, което му помага освен да бяга редовно, да бъде и гениалният писател, който е. Това свързващо звено на конкретната цел с ценностната му система му дава мотивацията да продължава и да бяга, и да пише. А съвсем

просто казано, усилията му не са отишли на вятъра[50]. В същото време, ако аз реша да избягам маратон и това по никакъв начин не е свързано с ценностите, които изповядвам, а е самоцелно, дори и да го направя, ще пропилея на вятъра усилията и времето си.

Та, защо говорим за известни писатели и техните цели. От една страна това показва как осмислянето на краткосрочна цел, като редовното бягане, я превръща в мощен инструмент. От друга, от опит знам, че хората имат проблем именно с тази връзка – между краткосрочните усилия, които полагат, и житейските си приоритети. Тези, които са с по-къса времева ориентация или повече ориентирани към настоящето, обикновено нямат проблем с дефинирането на краткосрочните си цели. В същото време неща като житейски приоритети и цели за след няколко години за такива хора са доста мъглява материя и дори и да имат бегла представа за това какво искат да представляват след 20, 30 или 40 години, обикновено това са доста неясни и измислени на момента образи.

В същото време ориентираните към бъдещето хора не винаги имат ясната идея кое от сегашните им действия допринася за постигането на житейските им приоритети. Наясно са, че искат да имат успешен бизнес например, но нямат никаква представа нито от бизнес средата, в която се намират, нито от реалните бизнес отношения на мястото, в което ще оперират, нито познания и умения за елементарните операции, необходими за управлението на един бизнес, да не говорим – успешен. За тези хора далечните цели са ясни, но това какво трябва да направят днес, тук и сега, за да се придвижат към изпълнението на тези далечни планове, обикновено е доста неясно.

Макар и по-рядко, се срещат и такива, които имат представа за далечните си приоритети, добре определят краткосрочните

[50] Самият Харуки Мураками доста детайлно и интроспективно говори по темата в „За какво говоря, когато говоря за бягането“.

си цели за седмица или месец напред, но много трудно могат да свържат едните с другите. Понякога се срещат и хора, които показват изобщо ниска компетентност по отношение на ценностна система и целеполагане. За тях дефинирането на цели, търсене на средства за тяхното измерване и постигане е чужда материя. В курсовете, които провеждаме по проекта „Лична ефективност“, когато стигнем до тази част, това се вижда особено ясно. Груповата работа ни дава предимството хората да обменят опит и едните да научат повече за важността на житейските приоритети, а другите по-оперативно да работят за постигане на целите си за седмицата и месеца. Изграждането на връзката обаче между едните и другите е лична задача.

Една такава структура на времевата ни перспектива, ако можем така да наречем връзката между сегашни цели и житейски смисъл, е прекалено важна, за да я пропуснем, още повече че хората не са еднакви и всеки от нас има различна компетентност по темата. Затова, когато изграждаме личния си метод на ефективно функциониране, е важно да можем да имаме поне основна представа за това накъде отиваме и какви са целите ни, което изисква работа със собствената ни ценностна система и тя трябва да бъде интегрална част от нашия метод. Просто казано, трябва да имаме инструменти, с които да внасяме яснота по темата. За някои от тези инструменти ще поговорим още сега.

Що е цел?

Ако се поинтересувате, ще откриете много и най-различни интерпретации на това какво хората наричат цел. От високо философски и научни, като концепцията за τέλος, застъпена още при Аристотел, до съвсем ежедневни като „постигане на нещо желано“. Не мисля, че някой еднозначно може да каже що е цел. Определения има много и най-различни,

включително и цяла психологическа теория, посветена на целите и целеполагането, която се разви основно след началото на нашия век и стана база на много интерпретации в така наречения „коучинг“ и консултирането на организации по отношение на техните вътрешни процеси. До голяма степен на това дължим сравнително добрата популярност на темата за целите в съвременната култура.

Тъй като на нас все пак ни трябва макар и чисто оперативно определение на целите, а и за да не се лутаме в теории, нека изходим от това, което знаем до момента и от нуждите, които имаме за изграждането на нашия личен метод.

- Най-напред за цел ще приемем бъдещо състояние или ситуация, колкото се може по-точно определена от човека, който я дефинира.
- Тази ситуация или състояние трябва да бъдат колкото се може по-подробно и добре описани от човека, който ги дефинира за себе си, в термини, разбираеми за него самия.
- Целта трябва да бъде разположена по личната времева перспектива на човека. Спрямо дължината на времевата перспектива всеки различно дефинира колко отдалечена във времето е дългосрочната цел. За някои това е една година, за други 30. Независимо какъв е конкретният срок, разполагането по времевата скала е ключов момент.

За да не става прекалено абстрактно, ще си послужим с пример. Спомням си един разговор с млада жена в ранните ѝ двадесет години, в който обсъждахме целите ѝ. В един момент се стигна до въпросите за семейството и професионалното ѝ развитие. Когато я попитах за целите ѝ по тези теми, тя ми отговори, че „иска да има семейство и деца“, а по темата за професионалното си развитие, че „иска да работи по специалността си“. Когато поисках от нея да ми опише какво представлява за нея „семейство и деца“, получих описание на една доста схематична картина без почти никаква конкретика.

На същия въпрос по темата за професионалното развитие, отговорът беше почти никакъв. Погледнете тези отговори и се опитайте да кажете на кои от горните критерии те съответстват. Терминитe, в които са описани ситуациите, достатъчно добре разбираеми ли са за човека? Разположени ли са тези ситуации във времето? Колко добре са дефинирани?

Ако вече сте си отговорили на тези въпроси, ще ви дам и моето мнение. Най-напред семейство и деца е доста разпространена „схема“ на това как хората виждат бъдещето си. Тъй като мнозинството от хората в нашето общество прекарват живота си в семейни двойки и тъй като децата се отглеждат основно в семейна среда, то това е и първоначалната им представа за живота като възрастен. Ако се върнем за малко към темата за наследените ценности от втората глава на тази книга, можем да кажем, че това е автоматизирана формулировка, която е наследена от семейството ни и е преминала през бариерата на ценностното ни съзряване. Това дава идеализиран образ на въпросната млада жена, който обаче е много далеч от реален, затова и такова описание не може да се приеме за точно дефинирана цел. Още повече, че то не е разположено във времето по никакъв начин и тя не може точно да дефинира какво разбира под това да има семейство, какви са семейните облаги, както и задълженията, които произтичат от един такъв начин на живот.

Темата с професионалното развитие е в почти същата ситуация. Докато със семейството поне имаме наследени от културата и възпитанието ни образи, то с професионалното развитие въпросът не е дори и толкова дефиниран. В общи линии можем да кажем, че и двете не попадат в категорията цели. В крайна сметка стана така, че аз я попитах за целите ѝ, а тя ми отговори какви са желанията ѝ.

Необходими атрибути на една цел

Вече знаем какво е цел и поне за нашите нужди можем да използваме горното, задоволително определение. Какво обаче е необходимо още да знаем за нашите цели. Очевидно това, че знаем какво е цел и че това ще ни помогне да я дефинираме за себе си, е само първата стъпка и има малко общо с постигането или изпълнението на дадената цел. За да можем реално да пристъпим към изпълнение, ще ни е необходимо нещо повече от дефиниция.

Цели по време

Разполагането по параметъра време на една цел е важен неин атрибут. Това ни позволява да разделим целите си условно на три „периода“ – краткосрочни, средносрочни и дългосрочни. Дори едно толкова просто разделение веднага внася малко ред и създава базова структура. Веднага става очевидно, че дългосрочните цели ще искат най-много време и усилия, а краткосрочните – най-малко. Понякога дори само нагледното подреждане на лист хартия или по друг начин за визуализация на целите е достатъчно, за да внесе малко ред в хаоса, който може да цари в главата на един човек по тази тема. За структурирането на целите ще кажем след малко, а сега да видим какви други атрибути са ни необходими.

Критерий за постигане

За да постигнем една цел, трябва да знаем какво означава това постижение. Иначе казано, трябва да отговорим на въпроса „Какво означава да съм постигнал целта?“ или още по-добре на въпроса „Кой е онзи/онези белег/белези, който/които ми

показва/т, че целта е постигната?“. Един вид какво трябва да се случи, за да разбера, че съм достигнал до крайната точка на една цел. Това точно дефиниране на състоянието веднага ни препраща към конкретните действия, които можем да извършим. Не успеем ли да дефинираме това състояние, рискуваме целите ни да останат абстрактни образи, които никога да не се претворят в действителни постижения. Нека да продължим с примера и да кажем още малко за младата жена, с която разговарях, и нейните цели.

Тъй като по въпроса за професионалното развитие самата тя установи, че няма достатъчно яснота, оставихме за домашно малко проучване, преди да се опита да формулира цели с малко помощ от моя страна. Най-напред се договорихме да проучи пазара на труда по нейната специалност и да разбере какви работни места има. След това да разпита и да получи информация за това как става наемането на работа на такива места, има ли специфики. А също така и да установи какво е заплащането в тази сфера и какви доходи може да очаква. Тези данни щяха да са ѝ необходими, за да успее да дефинира добре целите си в тази сфера, да каже какво е състоянието, което иска да постигне и да отговори на въпроса „кой е белегът, който ми казва, че целта е постигната“.

На следващия ни разговор, уви, тя не беше много обнадеждена. Когато попитах какво става с проучването, отговорът беше „пълен провал“. След малко стана ясно, че самото проучване изобщо не е провалено, а доста добре изпълнено, просто резултатите от него не бяха обнадеждаващи. Оказа се, че в сферата почти няма свободни работни места. Освен това стана ясно, че наемането на практика става за ограничени периоди от време, веднъж годишно и много рядко се появяваха свободни позиции през останалото време. Това означаваше, че тя трябва да чака цяла година, за да кандидатства изобщо. На всичкото отгоре се оказа, че заплащането за такъв вид работа по това

време беше доста ниско. А тя беше независима млада жена, която не искаше да зависи финансово от други хора, а да има самостоятелност. Такова заплащане определено нямаше да ѝ позволи да допринася пълноценно в семейството си и не се вписваше в нейните разбирания и ценности. Така погледнато целта ѝ се формулираше като „Да имам надежден доход и финансова независимост, докато работя по специалността си“. Поради това проучване и резултатите от него на нея ѝ се наложи да преосмисли сериозно желанието си да работи по специалността. Само поради факта, че се опита да го превърне в цел!

В този пример виждаме как дори самото дефиниране на целта веднага я прави достатъчно ясна. Когато се опитаме да отговорим на въпроса „какво трябва да постигна, за да разбера, че целта е изпълнена“, веднага се вижда практическата страна на една цел и веднага се вижда как тя се вписва в съществуващите ни ценности. В горния пример една такава цел влизаше в силен конфликт с други, вече утвърдени ценности, като желанието за независимост и добро материално положение. Тъй като тези ценности бяха лични, придобити вследствие на нейното индивидуално съзряване, а не наследени готови формулировки, получени от семейството или средата, това изправи младата жена пред морална дилема, която трябваше да разреши.

Измерител

Вече знаем какво е цел и можем да я дефинираме. Знаем и какво е крайното състояние, което търсим и което ни казва, че сме постигнали целта си. Как обаче разбираме дали се приближаваме към това състояние? Как да разберем дали усилията, които влагаме, имат резултат и постигат точно тази цел? Ако искаме да оценяваме доколко ефективно работим и постигаме целите си, да можем да отговорим на тези въпроси е

от ключово значение.

Всяка цел има собствен критерий за постигането си. Рядко се случва един и същи измерител да може да се използва за различни цели. Това е съвсем нормално дотолкова, доколкото всички сме различни, с уникални ценностни системи и цели. Когато става дума за съвсем близките по време цели, този атрибут на целта може и да не изглежда толкова важен. В крайна сметка, ако целта ми е „да подредя работилницата другата седмица", няма никакво значение дали ще мога непрекъснато да следя как се изменя процесът. Работата трябва да бъде свършена и за тези 2-3 часа, които ще ми отнеме, със сигурност нямам нужда от такъв критерий. Тук става интересно! Разчиствайки работилницата не съм въвеждал измерител или критерий, по който да разбирам, че се доближавам до желания резултат. Но наистина ли нямам такъв? Нищо ли не ми казва, че се придвижвам напред и постигам резултат?

Подреждането на работилницата е една напълно обективна цел, лишена от каквато и да било абстракция или скрити страни. В такива ситуации мозъкът ни автоматично ни дава обратна връзка. Още докато подреждам, виждам как става по-чисто и лесно за работа. Тази визуална обратна връзка е естественият начин, по който ние взаимодействаме със средата и когато това взаимодействие е на такова ниво, организмът ни се грижи за обратната връзка напълно автоматично. Ние често не я забелязваме, но това не означава, че тя не съществува! Напротив, съществува и е от особена важност за начина, по който се мотивираме.

Представете си например, че вие сте в моята роля и трябва да подредите работилницата. Започвате да подреждате, но непрекъснато нещо пада, не можете да му намерите място, тясно е и се удряте в предметите наоколо. Прекарвате часдва в безплодни усилия. Какво става с обратната връзка, за която говорихме? Има я и тя ви казва „не става по-добре".

Тогава е много вероятно да се демотивирате от липсата на резултат от усилията си. Каквото и да е състоянието ви, то е плод на автоматичната оценка, която правите за собствените си вложени усилия спрямо постигнатия резултат.

Когато целите са толкова прости, обективни и краткосрочни, нещата се случват автоматично. Какво да кажем обаче, когато целите не са такива, а напротив – по-абстрактни са, по-отдалечени във времето и като цяло не можем пряко да наблюдаваме резултата от действията си. Ако имам за цел да си осигуря ранно пенсиониране, това очевидно не е задача за няколко часа и определено попада в категорията дългосрочни цели. А и такава цел като ранното пенсиониране си има също подцели като сумата, която е необходимо да събера, за какъв срок трябва да я събера и така нататък. А това от своя страна има други изисквания и така цялата картина става доста обемна и трудна за проследяване. Кое е нещото, което ни казва, че се приближаваме до целта? Кой е критерият за това? Ето в такива ситуации определено имаме нужда от измерител, който веднага да ни ориентира докъде сме стигнали. В конкретния случай с ранното пенсиониране това може да бъде сумата, която се получава за месец за предполагаемата останала част от живота, след съответните приспадания на инфлация и други икономически явления. Имайки такъв един измерител, мога веднага да получа обратна връзка и да кажа дали съм готов за пенсиониране, както и да видя колко още ми остава, докато стана готов. Ако следя измерителя редовно, ще знам с каква скорост се изменя и кое от моите решения му помага да расте и кое – не. Така, следейки непрекъснато обратната връзка, мога да вземам информирани решения, да следя процеса и да реагирам адекватно на измененията в средата, които му влияят.

Сигурно можем да изброим и още необходими атрибути за една цел. Смятам обаче, че за начало в нашия случай тези са напълно достатъчни. Разбира се, всеки от вас може да се

дообразова по въпроса за целите и сам да намери за себе си още полезна информация. Като обобщение на темата за атрибутите, които трябва да има една цел, само ще кажа, че именно наличието им е това, което прави целта такава. Чак когато знаем какво точно искаме, кое точно е състоянието, което искаме да постигнем, за колко време и можем по всяко едно време да кажем докъде сме, чак тогава можем да кажем, че имаме цел. Иначе казано, целта е добре дефинирана, разположена е по параметъра време, знаем белега за нейното постигане и имаме измерител за това постигане. Ако нямаме цялата тази информация за една цел, тя изобщо не е цел, а си остава само едно наше желание, което няма големи шансове да се превърне в реалност.

Структура на целите

Във втората част си говорихме за времева перспектива и изследванията на Зимбардо и Бойд. Преди малко прочетохте, че всяка цел трябва да бъде разположена по параметъра време и това е ключов неин атрибут, а малко по-рано ви разказвах как някои хора нямат проблеми с краткосрочните цели, но им куцат дългосрочните, а пък при други е точно обратното. Каква е връзката между всички тези неща?

Ако трябва да заимстваме теоретичния термин от психологията, времевата ориентация към бъдещето или времевата перспектива е когнитивно-мотивационен конструкт. Просто казано – изградена е от целите ни (когнитивен компонент), а тяхното постигане или непостигане влияе силно на мотивацията ни. Като такъв конструкт времевата ни перспектива има дължина, която се определя от това доколко далеч в бъдещето са най-далечните ни цели. В седмата глава на тази книга говорихме за ползите от ориентацията към по-далечно бъдеще и как това влияе на качеството на живота след

време.

Освен дължина обаче времевата ни перспектива има и собствена вътрешна структура, която е изградена от връзките между собствените ни цели в различните бъдещи периоди – за непосредственото бъдеще, за няколко години напред и до живот. Може би ще е по-лесно за онагледяване, ако си представите това като един вид мрежа или арматура: конструкция, на чийто връх се намират най-дългосрочните ни цели – тези, които можем да определим като изконна част на ценностната ни система или като житейските приоритети, които придават смисъл на живота ни. Под тях стоят етапите на тяхното постигане или средносрочните цели, които си поставяме по този път на утвърждаване на ценностите ни. Разбира се, всяка добре дефинирана цел има съответните съвсем конкретни задачи, които трябва да бъдат изпълнени, ако искаме да я постигнем. Това са обективните ежедневни, краткосрочни цели, които си поставяме, за да можем да движим целия процес (като при работилницата и нейното разчистване). Защо според вас редовно разчиствам работилницата? Просто ако не го правя, вътре няма да има пространство за осъществяване на каквато и да било работа. Ако искам да направя нещо, ще трябва да прекарам половин час в подготовка на работното пространство, а ако имам само час или два свободни за това, ще губя твърде много време всеки път, когато започвам, а аз имам за цел да се развивам в дърворезбата като занаят и изкуство. На тази дългосрочна цел съм подчинил средносрочни цели, като курсове по микродърворезба, серии от упражнения с форма и така нататък. За да мога да ги осъществявам при липса на време, ми е необходимо готово работно пространство, в което да мога да вляза и веднага да започна. Тук идва редът на съвсем оперативната и обективна краткосрочна цел – да разчистя работилницата. Всичко това ми дава ясна структура на подчиненост на целите и ми помага да разбера защо правя

точно това. Надявам се така да съм успял да онагледя връзката между структурата на целите ни и мотивацията.

Ако си представим всички тези връзки между целите с различна времева отдалеченост като арматура, то не ни остава нищо друго освен да изпълним целите си и на практика да съградим зданието на нашия собствен житейски смисъл. Напълно съзнавам колко превъзнесено звучи това, но е вярно. Според това колко добра е арматурата на нашето бъдещо здание, толкова здраво ще бъде то. Представете си го така – ние сме строители и имаме проект, по който работим, но както обикновено става, проектът е бил в една лека папка и някъде при цялото пренасяне са изпаднали листи с чертежи. Някои от нас имат само чертежи на горните етажи. Спомняте ли си онези хора, за които ви разказвах? Те имаха големи дългосрочни цели и планове, но почти никаква идея как да ги превъплътят в реалност. Нямаха никаква яснота за краткосрочните си цели и задачите за другата седмица, които да бъдат стъпките към постигането на големите им планове. Други от нас имат само долните етажи, като хората, които добре се справят на ежедневно ниво, но не знаят накъде ги водят тези им усилия. Тази седмица влагат усилия в едно, след това в съвсем друго, без да има допирна точка. Навярно вече разпознавате хората, ориентирани към настоящето. Други пък имат обща представа за целите си, но им куцат връзките. Иначе казано, нямат листите със средните етаж.

Ако това ще ви успокои, никой от нас няма пълен проект на зданието, което строи. Никой от нас не се е родил със структурата на времевата си перспектива. Всички ние я изграждаме и правим своеобразния проект на нашето здание в движение. По пътя откриваме, че нещо не е така, както сме си го мислили, и се налага да начертаем още нови страници или да изхвърлим вече ненужни, за които сме се потили дълго време и това е нормалният, естествен ход на нещата. Но както всеки

добър строител ще ви каже, за здраво здание ви е необходима здрава арматура. Същото можем да кажем и за структурата на целите ви. Ако искате обосновано да влагате усилия и да подкрепяте адекватно мотивацията си, ви е необходима добра структура.

Системни цели

Има и една по-особена категория цели. В началото на тази част на книгата направихме дълго изброяване на много трябва – изисквания към личния метод, които да се опитаме да спазим, ако искаме ефективно функциониране. Голяма част от тях бяха свързани с волевите процеси и вниманието, да можем да филтрираме попадащото в обсега на вниманието, да тренираме волята си и т.н. Такива цели се явяват своего рода инструментали, помагат ни да постигнем други свои цели, като изграждат качества и способности у този, който ги постига. Условно можем да ги наречем системни, защото чрез тях подпомагаме целия процес на полагане на цели и осъществяване на намеренията ни.

Само за момент си представете следната картина. Наоколо е пълно с разсейващи фактори. Всяко поглеждане към телефона отваря много пътеки, по които вниманието ви да избяга от предварителните ви намерения. Трябва да отговорите в чата, да прочетете този мейл, да видите какво има да ви покаже приятелят ви в този линк. Ако измерите времето, което това просто поглеждане в телефона ви е отнело, може и да се стреснете. Същото важи и за други неща. Ако редовно зацикляте пред телевизора вечер след работа и влагате време в това, колко и какви цели сте постигнали за това време? Да, изпадането в така наречената „телевизионна кома“ не е сред продуктивните състояния. Подобно нещо можем да кажем и за социалните мрежи – с богатото и разнообразно съдържание

привличането и задържането на вниманието е почти сигурно.

Не знам за вас, но според мен такава картина не е много обнадеждаваща. Ако не можете да управлявате вниманието си и да положите необходимите волеви усилия, за да насочите работата си към конкретната, подчинена на намеренията ви дейност, едва ли може да се надявате на висока продуктивност. Затова и изграждането именно на тези умения за управление на вниманието и волевите процеси са важна предпоставка за вашата ефективност. Поставянето на цели за системното им подобряване е важен процес, без който не можем. Цели от типа „да ограничa гледането на телевизия (престоя в интернет, на телефона и пр.)“ или пък „да тренирам минимум три пъти седмично“, или „да си създам навик да правя гимнастика всеки ден“, „да правя йога всяка сутрин“ изграждат именно такива умения. Развиват дисциплината и постоянството, необходими за постигането на каквото и да било след това.

Такива цели обикновено са безсрочни. Подобрението на собствените ни способности е нескончаем процес и такава цел не отразява конкретното постижение, а пътя на постоянното усъвършенстване, по който вървим. Да изградим качества като дисциплина, волева издръжливост и гъвкаво управление на вниманието, които след това да развиваме, е необходимо условие. Може би именно това са първите промени, които можете да приложите в личния си метод. Без тези качества развитието на собствената ви ефективност ще бъде силно затруднено и рано или късно ще достигнете до извода, че ако искате повече, ще трябва да ги развиете. По-добре го направете още в началото, за да си спестите много усилия след това. Научете се да си създавате навици бързо и безпроблемно, да прилагате волеви усилия за сериозни интервали от време, да не допускате съзнанието ви да бъде обсебвано от теми, които не ви засягат и това вече е огромен скок в ефективността ви.

Мястото на целеполагането в личния метод

Отделихме толкова внимание на въпроса за целите поради една причина. По какъвто и начин да се опитваме да работим по-ефективно, не можем да заобиколим собствената си мотивация. Тя е движеща сила в каквото и да правим, а „изворът“ ѝ е въпросът за смисъла или иначе казано – за върха на йерархията на ценностите ни. Затова и конкретните усилия, които полагаме, и целите, които си поставяме, трябва да се вписват в ценностната ни система. За съжаление обаче това вписване не винаги е адекватно и понякога е дори уронващо собствената ни мотивация. Какво имам предвид ли?

Имам познати, а вярвам и вие, които не се замислят особено за по-далечното бъдеще. Хоризонтът на целите им не превишава няколко месеца в най-добрия случай и дори тези толкова отдалечени напред във времето намерения са доста мъгляви. Тези хора предпочитат да живеят живота си тук и сега, без да се притесняват за бъдещето си като смятат, че все някак ще се оправят. Това, разбира се, донякъде е вярно, защото все пак живеем в общество и то има ресурси, които подпомагат членовете му. Понякога такива хора казват, че така се живее по-спокойно и с по-малко стрес. Защо им трябва да си причиняват по-голямо натоварване, като и това, което имат сега, им стига? Това със сигурност е така, но от друга страна спестяването на стреса тук и сега има цена за в бъдеще. Спокойствието днес може да бъде причина за сериозен стрес след време. Ето например в момента светът е обхванат от пандемия и цялата икономика е принудително блокирана, за да се ограничи разпространението на вируса. Много хора вече са без работа и доход, а тези, които не са си причинявали стреса на повечето работа и нямат спестявания, с които да посрещнат подобна ситуация, в момента определено са в доста неизгодна позиция.

По всичко личи, че това положение ще продължи дълго време, а мотивацията на тези хора сериозно страда.

Има, разбира се, не само такива хора. Има и по-предвидливи, но и тяхната предвидливост не винаги се дължи на компетентност по въпроса за собствената им мотивация и целеполагане, а по-скоро на това какво са ги научили в семейството, какви примери за подражание са имали там, други пък са прочели по темата и имат познание, което са придобили сами. Всичко това означава, че когато се стигне до прилагане на нашия собствен метод за ефективност, няма да бъдем в еднаква позиция. Всички ще имаме различно ниво на познаване на темата, различни компетентности и умения за боравене със собствените ни цели. А методът затова е метод, защото предполага универсалност. Трябва да може да се прилага при различни хора, без личността на този, който го прилага за себе си, да влияе върху резултата.

Постигането на подобна липса на влияние не е лесно и науката се бори с нея в собствените си методи откакто съществува, но все пак това ни дава малко повече обективност и надеждност на самия метод. За да постигнем поне задоволително ниво на надеждност, трябва да имаме основни критерии и да сме сигурни, че хората, когато прилагат собствения си метод, имат поне базовата компетентност по въпроса за целите си, която се изразява в следните неща:

- да могат да формулират цели,
- да могат да идентифицират състоянието, което ги определя като постигнати,
- да могат да ги разполагат по време,
- да могат да дефинират измерител за всяка цел и да следят нейното развитие,
- както и да познават и да подобряват структурата на целите си.

Всеки може да надгради над това базово познание като се самообразова допълнително по темата. Но ако няма тези

базови умения, работата му с цели ще бъде силно затруднена, което води до проблеми с ефективността и мотивацията.

Внасяне на изменения

Вече говорихме за това как наблюдаваме собствената си ефективност и че можем да наблюдаваме пасивно и активно. Можем да чакаме нещо от средата да се случи, за да наблюдаваме резултата и да разберем по-добре неговото въздействие върху нас. Казахме още, че измененията могат да бъдат внасяни и активно от наша страна и това ускорява процеса. Ако само внасяме изменения и наблюдаваме резултата, рискуваме процесът да стане прекалено объркан и накрая да се окажем в хаоса, който сами сме създали. Нека пак да си послужим с пример.

За да се стигне дотам вие да четете този текст, той е минал през много етапи на преработка и през няколко човека, всеки от които е дал своя принос в него. Първият етап от целия този процес е написването на черновата. Това е времеемък етап, който изисква написването на много страници свързан текст, който след това да може да бъде редактиран, съкращаван и преработван. Тъй като писането на книги не ми е основно занимание, написването на тази чернова става в ограничено време. Ефективното използване на това време е важно за скоростта, с която това ще се случи. Колкото по-добре използвам времето, отделено за писане, толкова по-бързо текстът ще е готов за консултанта и редактора и толкова по-малко те ще чакат, за да свършат своята част от работата. С цел да ускоря този процес, мога да реша да експериментирам с различни разпределения на времето. Иначе казано, решавам да въведа изменение в личния си метод на ефективност, за да ускоря работата. За целта мога да приложа различни времеви схеми – 1 час дневно, 3 часа 2 дни в седмицата, 8 часа веднъж

седмично, 4 часа 2 пъти седмично.

Мога да започна да прилагам различните схеми, но какво ще ми даде това? Как ще разбера, коя е най-ефективната? След като сте прочели предишната част за целите, то и вие вече можете да кажете, че ми е необходим измерител. Имам нужда от критерий, който да следя, за да мога да кажа дали се приближавам до целта, или се отдалечавам от нея. Най-лесният критерий, който ни е подръка, е броят написани страници за единица време. На мен ми се ще да добавя и още един. Качеството на текста също е от значение, защото текст, който след това губи много време за редакция, не е от особена полза. Какво като съм го написал бързо, ако след това губя три пъти повече време в редакции? Затова оценката ще е комбинирана за количество страници и качество.

Дотук добре, имаме цел, имаме измерител, готови сме да въведем изменение. Как да направим това? Мога просто да експериментирам с различни схеми, но как ще разбера резултата? Вече знаем, че е добре наблюдението ни да бъде периодично или на интервали от време, които ще ни помогнат в наблюдението. Не знам дали някога сте писали такъв текст, но трябва да ви кажа, че е доста мудно занимание. Процесът се развива сравнително бавно и за да проследим ефекта от някакво изменение, ще мине време. През цялото това време аз не се занимавам само с това. Работя, движа проекти и лични дела, домакинствам, спортувам, упражнявам се в различни изкуства и дори спя. Да запомня какво точно изменение съм въвел и да се сетя да оценя резултата му е вероятност, която граничи с нула. В забързаното ежедневие почти сигурно е, че ще забравя, още повече че подобни изменения има не само за писането. Всяка от дейностите, които упражнявам, има собствени цели и за всяка от тях има планирани изменения, които чакат да бъдат оценени. Във всеки един момент в моя собствен метод има поне 4-5 изменения и всяко от тях се развива с различно темпо.

Някои се оценяват веднъж седмично, някои веднъж месечно, а някои още на момента. С две думи, ако не водим запис на това което правим, рискуваме да се потопим в хаос и причинената от нас ентропия да стане причина за големи количества стрес.

Какво да записваме?

Нуждата от водене на дневник или друг вид запис е очевидна. Какво обаче трябва да записваме? Преди да стигнем до най-очевидното – изменението, което правим – трябва да съобразим и нещо друго. Собственият ви метод е приложим за най-различни дейности и може да се използва за различни сфери на работа, така че дейността или проектът, които касае това изменение, е първото необходимо нещо за отбелязване. По-нататък ще говорим за групирането на дейностите ни подробно, а сега само ще спомена, че е добре измененията по дадена дейност да бъдат групирани на едно място. Така ще имаме картина на това какви изменения сме правили и какви са били резултатите за конкретния проект или дейност.

След това трябва да опишем изменението, което планираме да направим. В моя случай това се състои в прилагане на различни схеми за разпределение на времето при писането на черновата на този текст. Необходимо е също да запишем критерия, по който ще измерваме нашите промени. Какво ще е това? Часове работа, време за път, брой страници или каквото е нужно. Това обикновено е количествен показател, който лесно може да се следи. В моя случай измерителят е количество страници за единица време.

Освен това трябва да отбележим и резултат срещу всяко изменение, което прилагаме. Когато променям схемата на 2 часа 3 пъти седмично, трябва да имам съответния краен резултат – брой страници за брой часове – който съм постигнал по тази времева схема. Срещу всяка от схемите

трябва да имам постигнатия резултат, за да мога да сравнявам. Освен всички тези данни е добре да си запишем и извода или крайното решение от конкретната промяна. В моя случай то е „1-3 часа всеки ден е най-продуктивният начин на писане“. Така накрая ще имаме и самото решение, а не само данните. Всички тези записи са само нещо временно, необходимо, за да вземем решение. Веднъж разбрали кой е най-добрият вариант, ни трябва само крайният резултат.

Как да правим промените?

Отделям специално внимание на процеса на внасяне на промени и записване на резултата, тъй като от опит знам, че хората срещат трудности с това. Често в желанието си да бъдем още по-добри в нещо не изчакваме достатъчно дълго прилагането на всички варианти. Виждаме, че някой работи и искаме още да го подобрим. Изкушаваме се да въведем още изменения, преди да сме фиксирали резултата от предходните. Ако се поддадем на това изкушение, рискуваме да се окажем затрупани от промени, чиито резултати не знаем, и за които, съгласете се, не можем еднозначно да кажем дали са достатъчно ефективни. Все пак не сме ги оценили внимателно и методично. Затова в прилагането на промени в някоя от дейностите ви е добре да важи един важен принцип – в една дейност (проект) се въвежда само една промяна по едно и също време. Иначе казано, всички промени трябва да се въвеждат последователно и след като сме оценили резултата от предходната.

Спазването на горното ни гарантира, че няма да смесим различни неща в една каша и накрая да не можем да кажем със сигурност кое е предизвикало положителната или отрицателната промяна. Да се върнем към примера. Ако едновременно прилагам схемата 1-2 часа работа в някои дни, а в други 4 часа без прекъсване, накрая на периода как да разбера коя

е по-ефективната? Та аз съм ги прилагал и двете едновременно. Това на практика не ми позволява да взема решение коя схема да оставя и да работя по нея и коя да изоставя като неефективна. Липсата на такова решение обезсмисля цялата работа, която съм вложил в наблюдаване и оценяване на промените, които правя. Ако нямам краен резултат, защо тогава да губя време и усилия?

Освен риска да смесим различни промени съществува и друг риск – този на залепването за една от тях. Често ще чуете твърдения (особено от хора, които се опитват да ви пробутат нещо), че еди-коя си техника е супер добра, работи едва ли не като магия и ако просто я спазвате, можете да се надявате на невиждана продуктивност. Мисля, че вече на няколко места в книгата обсъждахме подобни твърдения, но изглежда никога не е малко да кажем още. Дори и авторът на такова твърдение искрено да вярва в него, това не означава автоматично, че то е вярно и за вас. В неговия социален контекст, при неговия опит и умения и в неговата дейност това може и да му е било полезно. Единственият начин да разберете дали това се отнася и за вас, е да го опитате и да оцените резултата по гореописания начин.

Тук идва уловката! Опитвате го, то не дава резултат и вие си казвате: „Явно не правя нещо както трябва! Грешката е в мен“. Или: „Не работя достатъчно усилено, трябва да се понапъна още“ и продължавате да опитвате същото, а то продължава да не дава резултат. В крайна сметка това ви демотивира до степен, в която го изоставяте и започвате всичко от нулата. Следователно не достигате до последната фаза – решението дали да оставите или не въпросната техника, което обезсмисля цялото усилие! Да, но въпросният човек, както и много други, е казал, че това работи. Как така при вас не става?

По принцип отговорът на този въпрос е ясен. Хората, които са намерили въпросната техника за полезна, са създали

и публикували текстове или видеа, за да помогнат и на други хора. А тези, за които тази техника не е проработила, са счели за безсмислено да влагат още време и усилия, че и да пишат по въпроса. В крайна сметка вие можете да прочетете само успешните истории като напълно игнорирате провалите. Тук ще ви припомня втората част и темата за вниманието. Само онова, което преминава през входа на вниманието ви, става материал за по-нататъшна обработка от мозъка и само тази информация е в основата на мислите ви. Така неволно филтрирането на резултатите по темата ви вкарва в капана на собственото ви внимание. В примера, който описах, това означава, че може и да не успеете да приемете за вероятно, че след като техниката работи за толкова много хора, то точно при вас няма да работи. Фактите обаче са, че всички сме различни и вероятността конкретна техника да сработи при вас, преди да сте я опитали и оценили, е поне 50:50.

Нека се върнем към това как въвеждаме промени в метода си. За да избегнем залепване в някоя конкретна техника, можем да въведем ограничено време за оценяването ѝ. В крайна сметка тя или работи, или не работи за вас. Постигането на решение, което да я отхвърли или остави в употреба е по-важно от самата техника като такава. Да, можем и да сгрешим, но ако се съмняваме в това, можем след време да повторим малкия си експеримент. Пак няма да сме сигурни, че сме сгрешили, тъй като междувременно ситуацията се е променила, но пък ако сме взели решение и сме приели или отхвърлили, това ни дава свободата да се движим напред и да въвеждаме още подобрения в метода си.

Ще се спра на още един последен аспект, на който трябва да обърнем внимание при прилагането на промени. Понякога ситуацията се изменя рязко и е необходимо да съобразим това. Например – искате да оцените кое е по-ефективен начин за справяне с текущата работа, да пазарувате и да готвите редовно

или да поръчвате готова храна, а спестеното време да вложите в работа. Явно ще ви се наложи да оцените количеството време, което влагате в двете дейности, както и получената работа за същото това време. Разбили сте задачата на части, както правихме по-горе, определили сте срока за измерване, записали сте всичко в дневника и започвате да мерите. Най-напред прилагате варианта на готовата храна. Всичко върви добре, измерили сте часовете, вложени в поръчки и тяхното посрещане, както и количеството работа, което сте свършили. Идва време и на втория вариант. Започвате да пазарувате и да готвите през ден, за да осигурявате редовно необходимата храна. Но ето, че започва грипна епидемия, която се превръща в пандемия и правителствата едно след друго налагат ограничения, за да се справят с проблема. Така изведнъж се оказва, че в магазина може да се влиза само по един или двама, а хората по опашките са на голямо разстояние един от друг. Това силно забавя процеса на пазаруване, кара всички пазаруващи, а и вас заедно с тях, да чакате по-дълго от обикновеното. Според вас колко надеждни са резултатите от вашето измерване? При нормална обстановка бихте могли да разчитате на тях, но обстановката не е нормална. Очевидно ще получите силно завишени времена за пазаруване.

Какво можем да направим в такъв случай? Може би най-мъдрото е да отложим измерването до нормализиране на ситуацията, за да имаме резултати в нормална среда. В случая най-важното е да си даваме сметка, че има външни фактори, които влияят на този процес и могат да ни подведат. Разбира се, ние не можем да предвидим всичко, а и самите нормални ситуации силно се различават една от друга, но все пак трябва да се опитваме да избягваме влиянието на спорадични фактори, които обикновено не присъстват, когато нормално упражняваме дейността. В нашия пример с пандемията това влияние е причинено от очевиден глобален фактор, който

трудно ще подминем, но такива фактори могат да бъдат и доста по-незабележими. Важното е, когато правим всички тези измервания, ситуацията да е максимално близка до тази, при която ще прилагаме въпросната техника или начин на работа.

Внасянето на изменения в личния ви метод за ефективно функциониране е важна част от самия него. Именно това ни дава възможност систематично да променяме начина си на живот. Затова е важно тази систематична промяна да бъде добре дирижирана и наблюдавана. Това ни позволява да правим наистина качествени измененията, внасящи реално подобрение. Според това колко добре ще провеждате промените и ще оценявате въздействието им, толкова добър ще бъде и вашият собствен метод. Ако неглижирате тази част, рискувате да правите самоцелни промени, които да не водят до реално подобрение, а само да имате илюзията или самозаблудата, че сте активни и извършвате много дейности и работа. Дали и колко реално я извършвате, може да разберете само ако мерите резултата.

Нека сега обобщим какво трябва да включва вашият собствен метод.

И след като забъркахме съставките...

Цялото това пространно изложение беше необходимо, за да изброим необходимите съставки на един личен метод за ефективно управление на собствените ни ресурси. Понеже то стана доста обемно, нека се опитаме в няколко изречения да го обобщим.

Най-напред представихме един личен метод като черна кутия, чиито входове и изходи наблюдаваме. За да не заема това наблюдение много от ресурсите ни, го извършваме периодично и периодично оценяваме въздействието на факторите, които влияят на входа върху резултата на изхода. Приехме, че за вход

ще наблюдаваме количеството вложена психична енергия в дадена дейност или проект като за целта ще измерваме времето, за което вниманието ни е вложено в нея. Предпочетохме също така не само пасивно да наблюдаваме въздействието на събитията от средата, а активно да предизвикваме промени и системно да оценяваме техния ефект върху нашата ефективност.

Също така се съгласихме, че няма как да имаме метод за ефективност, ако не отчитаме влиянието на личните ценности на всеки отделен човек. Това влияние основно определя и целите ни, които да бъдат един вид водеща мотивация в собственото ни развитие. Казахме, че е необходимо всеки от нас да може да дефинира собствените си цели в съответствие с ценностната си система, поради което определя всички необходими атрибути на една цел, за да я конкретизира и разграничи от обикновено желание или най-просто заблуждение. Наблегнахме и на факта, че освен отделни цели, важно е всеки да има представа от общата структура на времевата си перспектива и поне в най-общи рамки да може да дефинира йерархията и взаимносвързаността на целите и ценностите си.

Като част от активното внасяне на изменения на входа на личния метод, приехме някои основни принципи, които е добре да бъдат спазени, за да избегнем проблеми. Това бяха принципът за последователно въвеждане на промените, принципът за ограничено време за тестване на ефекта им, както и съобразяването с външните фактори от средата, които могат да окажат влияние върху нашите наблюдения. Също така казахме, че поради обема на информацията, както и поради това, че процесът може да бъде силно разтеглен във времето, е добре да водим точен запис на всички промени, които правим, както и на техния резултат върху нашата собствена ефективност. Това ще улесни проследяването на резултатите и ще подреди процеса. Така можем да минимизираме ентропията или неопределеността, която сами създаваме, и да избегнем

внасянето на повече хаос и объркване.

Дотук добре! Знаем вече всички „съставки“ на нашата своеобразна гозба, наречена личен метод на ефективност. По всичко личи, че с толкова много съставки тя, като всяко изтънчено ястие, е на границата да се превърне в буламач. За щастие вече знаем достатъчно и вместо безвкусна каша от най-различни продукти имаме шанса да постигнем изискан резултат, достоен за нашите собствени високи критерии. За това ни е необходимо само още малко подреждане и пренастройване на практическата част. Именно с това ще се занимаем сега.

Глава 10: Практическо приложение на метода

В общи линии практическата част на един личен метод се очертава достатъчно добре. Това, което ни липсва, е точният начин или своеобразната последователност на стъпките на едно такова приложение. Съвсем естествено възникват въпроси: Откъде да започнем? Кое след кое следва? Кое е по-важно и кое е критично? Но нека не поставяме каруцата пред коня и първите неща да бъдат на първо място. Ако никога не сте се занимавали с подобна тема и никога не сте се опитвали да регулирате ентропията (хаоса) във взаимодействието си със средата, откъде трябва да започнете?

Първоначален одит на времето

Съгласете се, че ако и вие сте като повечето хора и почти нищо не сте чували за процесите, описани в тази книга, цялото това струпване на информация може силно да ви объркa. Множество изисквания, много неща, които трябва да се съобразят, съвсем различни по естество процеси са забъркани в едно и също начинание. Да, има много объркващи неща. Но има и много насочващи. Например, вече знаем, че ни е необходимо измерване на входа на нашата черна кутия и именно това е ролята на първоначалния одит.

Ако никога не сте правили анализ на изразходваната от вас психична енергия, това е точката, от която се започва. Нека думата „време“ в заглавието не ви заблуждава. Да, измерваме физическия параметър време, но казахме, че така всъщност мерим количеството вложена психична енергия в дадена дейност. Това е времето, за което вниманието ни е било ангажирано с въпросното дело. Тъй като особеностите на вниманието ни са такива, че то трудно се разпределя на повече

от един обект, то и целият ни психичен ресурс като мисловен процес, интелект, памет и екзекутивни функции, са насочени във въпросната дейност. Така че мерим време, но по този начин мерим изразходваната психична енергия.

За да можем изобщо да подходим към проблема за ефективното разпределение на собствените си ресурси, трябва най-малкото да знаем в какво ги изразходваме към момента. Преди да започнем да правим каквито и да било промени, е необходимо да знаем дали изобщо има нужда от такива и ако има – в коя точно сфера и в коя точно дейност или проект. Нашият първоначален одит ще установи именно това. След него ще можем да кажем колко от психичната ни енергия отива в лични дела или в професионални задължения. Но нека започнем едно по едно.

Какво ни е необходимо за такъв одит?

Най-напред ни е необходимо помощно средство, с което да фиксираме и след това измерваме и изчисляваме количествата вложено време. Това на практика може да бъде всеки инструмент, който се използва за управление на времето. Дали ще е тефтер-календар, календарът на телефона или компютърът ви или дори обикновена тетрадка, няма значение за самото измерване. Има само значение за последващото изчисляване. Хартиените и физическите носители са трудни за работа. Не позволяват лесна редакция, трудно се обобщава информацията и определено нямат нагледност и като цяло са доста трудоемки. Да не говорим, че трябва и физически да бъдат пренасяни. Ако все пак някой предпочита хартия и писалка, възможно е да бъде направен одит и така, просто е по-трудно.

От гледна точка на електронни инструменти има богат избор. Почти всяка операционна система има вградено приложение за управление на времето. Това е някакъв вид календар, който

може да изглежда по много различни начини. Същото се отнася и за телефоните, предполагам там изборът е още по-голям. Въпрос на личен избор е кое точно приложение ще използвате, като само ще ви посоча какви функции трябва да има.

Добре е календарът ви да поддържа създаването на отделни календари за всяка дейност. Това много добре онагледява, защото всеки календар може да бъде оцветен в различен цвят и така още преди да сте изчислили точните часове, ще имате нагледна обратна връзка и ще можете да видите по-големите разлики веднага. Друго предимство е, че експортирането и импортирането на данни в отделни календари е по-удобно. Ако, да речем, използвате някакво носимо устройство, за да проследявате физическата активност или съня си, много по-лесно ще импортирате данните в отделен календар. Също така, ако нещо се объркa, ще имате грешки само в един календар за една конкретна дейност, а не в цялата ви система за проследяване на времето. Разбира се, при хартиените носители подобен проблем не стои. Там можете да използвате различно оцветени или маркирани по различен начин страници. По същество няма значение как ще подходите, стига за вас да е достатъчно ясно къде се намират данните за дадената дейност.

Ако календарът ви позволява автоматично сумиране на часовете, това ще е най-добрият вариант. За съжаление, аз не съм срещал много такива приложения, а когато се намерят, те обикновено страдат от други ограничения. Ако все пак намерите такъв инструмент, той много ще улесни работата ви. Възможностите за експортиране на данни също могат да свършат добра работа. Ако календарът ви не може да смята, но може да експортира в таблица или по друг начин часовете на всеки запис, то те ще могат да се сметнат с помощта на друга програма.

Животът ни става все по-мобилен и ако календарът ви има едновременно версии както за компютър, така и за телефон,

това много ще ви улесни. Няма да се налага да чакате до края на деня, когато вече сте уморени и лесно забравяте, за да въведете данните си. Ще ви спести и носенето на хартия, която тежи и често е неудобна. Обръщам специално внимание на синхронизирането. Последното, което искате, е данните ви да бъдат на повече от едно място едновременно. Ако календарът в телефона ви и този на компютъра ви не са свързани, полза от такова разделяне няма. Идеята е, че можете да въвеждате данните още докато сте в движение и после те автоматично да се появяват на компютъра ви, когато стане време за смятането им. Ако не се чувствате компетентни, потърсете съвет като се поинтересувате дали приложението поддържа именно такава синхронизация и ако я има, ще ви струва ли нещо това.

Друго, което може да ви е от полза, е калкулатор за време. Понеже в училище са ни учили да смятаме основно в десетична система, пресмятането на часове и минути обикновено не е силна страна за повечето хора. Затова и подобно приложение или електронна таблица, която може лесно да пресмята вместо вас, няма да навреди. Имайте предвид, че за времето на един такъв одит, общата сума часове е няколко стотин, което означава, че за една отделна дейност числото спокойно може да бъде трицифрено. Това си е много смятане, особено ако не използвате електронни инструменти и се придържате към хартията. Тъй като е доста отегчителна дейност, без помощен инструмент рискувате да направите много грешки и да потрошите доста нерви.

Мисля, че това са достатъчни условия за инструмента, който ще използваме. Нека сега да видим с какво се започва и какво се случва по-нататък.

Как процедираме?

Всеки от нас оперира в различни ситуации и влиза в различни

социални роли според изискванията в момента. Тези роли са приспособени към дейността, която упражняваме. Една е ролята ни на работното място и съвсем друга – вкъщи. В залата за тренировки сме едни, а сред приятели в парка – съвсем различни. Общото между всички тези роли е, че в дадения момент от време ангажират вниманието ни и черпят от общия ни волеви запас, т.е. разходват психична енергия.

Всеки от нас има различни роли според дейностите, които упражнява. Първата стъпка в първоначалния одит на времето е да разделим тези основни дейности. Те могат да са много различни за всеки от нас, но безспорно има и много общи. Има неща, които са общо взето нормативни и се срещат при повечето от хората. Също така някои дейности се приемат за задължително условие, за да можем да функционираме в обществото изобщо, а други са условия, поставени от физическите ни ограничения като организъм. В следващите страници ще ви предложа разграничение на четири основни вида дейности, като се опитам да обоснова защо е необходимо да отделяме въпросната дейност в отделен календар. За всяка от тези дейности ще създадем календар, страници в тефтера или тетрадката, където да запишем вложеното време. Разбира се, далеч съм от мисълта, че тези четири дейности ще изчерпят това, в което влагате енергията си, но считам, че са необходимият минимум, за който трябва да знаем какво влагаме като усилия и разход на време. Това ни поставя на по-широка и здрава основа, когато оценяваме общата си ефективност. Иначе всеки от вас има свободата да добави онези дейности или проекти, които смята за важни за него, като им създаде отделен календар. Не бих съветвал обаче да се премахва някоя от основните, тъй като това може да ни лиши от важна информация.

Четири основни дейности

Грижа за собственото психично и физическо здраве

Световната здравна организация определя здравето като състояние на „пълно физическо, психично и социално добруване, а не просто липса на болест или недъг". Иначе казано, това дали безпроблемно се справяме със стреса и дали добре се интегрираме в социалната си среда силно влияе на това колко сме здрави. Подобно нещо можем да кажем и за собствената си ефективност. Това колко сме здрави определя и колко ще сме ефективни. В крайна сметка ние самите сме инструментът за постигане на собствените си цели и ако по някакъв начин не сме добре балансирани във физическата и социалната си среда, това силно влияе на постигането на целите ни. Затова грижата за собственото ни здраве е от първостепенно значение и затова именно тази дейност обособяваме на първо и основно място. Без да поддържаме собственото си състояние е немислимо да се опитваме да се развиваме. Ако сме болни и физически ни е невъзможно да положим необходимите усилия, целият въпрос за това колко сме ефективни губи смисъл. Когато имунитетът ви е подложен на непрекъснати атаки и организмът ви няма време да го възстанови, то е възможно често да се разболявате. Колко ефективно ще постигате целите си, ако голяма част от времето си прекарвате с парализирани от болестта волеви процеси и способността ви за концентрация е силно нарушена?

Поради това обособяваме тук дейностите, свързани с поддръжка на здравето. Тук влизат тренировките, личната хигиена, почивката и всичко онова, което възстановява и поддържа собственото ни добруване. Малко по-особен е случаят със съня. От една страна добрият сън между 7 и 9 часа на денонощие е жизнено необходим, за да можем да

функционираме нормално. От друга страна, той не е точно дейност. Ако го включим в този календар или тази основна дейност, както я нарекохме, той ще се смеси заедно с другите активности. Накрая, когато се наложи да анализираме дейността, няма да можем да кажем колко от времето е било в сън и колко, да речем, в тренировки. Можем, разбира се, да извадим данните и да ги сметнем отделно, но това е допълнителна работа. Аз лично предпочитам да следя съня си в отделен календар, защото така ми е по-лесно да анализирам след това. При мен той се следи автоматично, а аз само импортирам данни. Оставям обаче този избор на вас. Можете да включите съня в тази дейност, а можете и да го следите отделно. Изберете най-удобния за вас вариант.

Близък социален кръг и семейството

Другата основна сфера, която изисква от нас значително количество от енергията ни, е тази на най-близкия ни социален кръг. Децата искат грижи, а всички членове на семейството – внимание. Ние сме социални същества и голяма част от живота ни минава в именно такава социална среда и искаме или не това означава разход на психична енергия. Семейната среда и наличието на значим близък човек е много важен фактор в борбата с ефектите на стреса, за което говорихме в първата част, затова и поддържането на тези социални отношения е важно. Колко време и усилия влагаме в това може сериозно да измени отношенията с най-близките ни хора. Ако заради работа или други фактори неглижираме семейството си, това рано или късно ще ни се отрази и неминуемо ще пострада ефективността ни. Ако семейните ни отношения са низ от караници и тежки емоции, това едва ли може да се нарече адекватна почивка, която да ни подготви за следващите предизвикателства. Всички тези неща ни карат да не пренебрегваме тази сфера и на едно място

да отбелязваме времето, свързано с поддръжка на връзката с най-близките, както и всички съпътстващи ги дейности.

Професионално развитие

За щастие или нещастие парите съществуват и за да можем да живеем нормално, имаме нужда от тях. Набавянето на финансови средства обикновено става чрез упражняване на някакъв вид труд. Дали ще продавате времето на работодател, или ще движите собствен бизнес, това е все вид професионална реализация. Тя е определяща не само за финансовата му стабилност, но и за психичното му състояние и за това колко добре е интегриран човекът в социалната си среда. Ролята на човек без работа често не е най-привлекателната, а понякога е дори осъждана от околните. Това има и психологическите последици и пряко влияе върху социалното и психично благополучие на всеки от нас. Затова и не можем да подминем темата и трябва да обособим всички активности, свързани по някакъв начин с професията и професионалното ни развитие, в отделна дейност.

В този календар или в посветените на това страници в тетрадката ни ще отбелязваме времето, прекарано на работа, в управление на собствения ни бизнес, както и времето, съпътстващо тези дейности. Тук влиза и пътуването до работа и обратно и изобщо всяко придвижването, свързано с нея. Все пак не сме тръгнали към другия край на града, за да се разхождаме, а в това време вниманието ни, искаме или не, е било ангажирано с придвижването, необходимо заради работата ни. Така че тук влиза не само работното ви време, но и всички дейности, свързани с работа, независимо къде са изпълнявани. Работата, която сте си донесли вкъщи – също.

Социално вписване

У много хора обособяването на тази тема в отделна дейност буди недоумение. В крайна сметка нали така или иначе водим социален живот, все някакъв. Защо ни е необходимо да го анализираме отделно? Да, обикновено поддържането на социални отношения с познати и изобщо с по-широк кръг от хора не се възприема като нещо, заслужаващо отделно внимание. Да, но ние живеем в общество и това каква социална среда обитаваме може сериозно да повлияе както на личния, така и на професионалния ни живот и развитие. Какви контакти имаме определя и какви възможности можем да очакваме от социалния си кръг и какви евентуални бъдещи ползи можем да имаме. Никой от нас не е изолиран и количеството енергия, която инвестира в социалния си кръг, може съществено да измени качеството му на живот.

Ако социалният ви кръг е основно от хора на изкуството, възможностите, които ще имате, са едни, а ако преобладават хора, които се занимават с бизнес и търговия – други. Ако средата ви е основно от престъпници, то положението ще е коренно различно. Всеки от нас има избора в какви социални отношения да инвестира енергията си. Често обаче ние не следим този процес и той е, така да се каже, оставен да се случва по естествен начин. Този естествен начин може и да ни удовлетворява, а може и да не сме точно в средата, която бихме желали. В такъв случай е важно да си зададем въпроса – колко усилия и енергия влагаме в тази дейност. За да разберем отговора, можем да включим тук цялото онова време, прекарано в поддържане на съществуващите и изграждане на нови социални отношения. Изобщо всички дейности, които са част от „вграждането“ ни в обществото.

Разбирам, че това може и да звучи малко абстрактно, но дори обикновеното излизане на бира с приятели е процес, който

поддържа социалните ви отношения с тях. Оставям на вас да решите дали това е подчинено повече на личните ви дела или е част от професионалното ви развитие. Някои хора съвсем целенасочено изграждат мрежа от контакти и това е свързано повече с работата им и професионалните възможности, които тези контакти дават. За други хора подкрепата, която ще получат от приятели в критичен момент, е по-важна и това е част от личното им добруване. Разграничение ще бъде важно по-късно, когато анализираме резултатите от нашия одит. Засега е достатъчно да имаме отделена тази дейност и да събираме там свързаните с това записи на вложеното време.

Предлагам ви тези четири (или пет, ако отделите съня) дейности, като, пак ще се повторя, това не изключва и други. Ако имате важен проект или дейност, за които знаете, че отнемат много от усилията ви, спокойно можете да го отделите в отделен календар, за да имате по-ясна картина какво се случва конкретно там. Но ви предлагам да започнете просто и да не усложнявате прекалено много картината. Когато продължите с периодичните одити след това, ще имате достатъчно възможности да експериментирате. Това е само първоначален одит, който има за цел да покаже в какво изразходваме енергията си, а в следващия параграф ще кажем как да го направим.

Събиране на данни

Вече сме подготвили необходимите инструменти, имаме календар или тетрадка, разделили сме основните дейности в отделни календари с различен цвят и сме готови да започваме. Какво се изисква? Трябва да записваме времето, прекарано в извършване на отделна дейност. Тук наблягам на думата дейност. Дейността предполага резултат, нещо, което е плод на дейността. Ако си зададете въпроса какво правих през последния час и не можете да си отговорите с точност, то

вероятно не сте извършвали никаква дейност. Свободното блуждаене на съзнанието и бързото прескачане от тема в тема, което не дава достатъчно време за съществено постигане на каквото и да било, не се брои. В българския език даже си имаме израз за това: „Мотае се като муха без глава“, и той се отнася именно за такова състояние. Така че бъдете нащрек, не всичко, което правите, е дейност.

Как събираме данни?

Нека направим нещата малко по-конкретни. Да речем, че ставате сутрин, правите гимнастика, миете си зъбите и очите и сте готови за кафето. Това, вярвам, е един често срещан сутрешен ритуал. Всички тези неща спокойно попадат в дейност 1 или грижа за собственото здраве. Дали ще ги отбележите заедно, или поотделно, няма голямо значение засега[51].

Обикновено следва да се заемете с работа, ако не е почивен ден. Разбира се, времето за работа включва и съпътстващите дейности като придвижването до там. Съветвам ви да ги разделите, за да ви е по-лесно след това да анализирате. Тук ще ви предупредя за една уловка. Да речем, че работите от 9 до 17 часа като повечето хора. Цялото това време ли трябва да отбележите като работа? Все пак не правите цялото това упражнение, за да се отчитате на работодателя, а за да установите в какво изразходвате енергията си. Така че работното време не е автоматично времето, което трябва да запишете в календара, посветен на професионалното ви развитие. А и съгласете се

[51] Можете да си направите експеримент и да измерите всяко нещо поотделно. Резултатът може и да не бъде това, което сте очаквали. Аз лично съм го правил с миенето на зъби. Винаги съм си мислил, че това отнема не повече от 5 минути, докато не го измерих. Оказа се, че самото четкане наистина не отнема много време, но каквото и да се опитам да направя преди него или след него, някак все не успявам да го вместя в 5-те минути. На практика се оказа, че миенето на зъбите ми отнема 15 минути вместо очакваните 5, защото просто никак не мога да запълня времето в промеждутъците.

(няма да кажем на работодателя ви), че не през цялото време, в което сте на работното си място, мислите единствено за работа. На практика, ако сте на работното си място, но се опитвате да решите личен проблем по телефона, чата или друг канал, това работа ли е, или влиза в някоя от другите дейности? В крайна сметка, за това време вниманието и енергията ви са вложени в нещо извън работния ви процес, а вас ви интересува именно това, къде отива енергията ви.

Така можете спокойно да продължите да записвате всички активности, които извършвате – разходката, покупките, прибирането на децата. Важно е това, което записвате, да не попада в две различни дейности едновременно. За хората, които използват електронен календар, това е почти автоматично решено, тъй като събитието, което въвеждате, не може да бъде в два календара едновременно. Също така е важно по едно и също време да няма две дейности. Няма как и да работите, и да решавате личния си проблем, въпреки че сте на работа. Ще ви припомня, че спазваме принцип на последователно въвеждане, а и още повече, съгласете се, няма как вниманието ви да бъде и на двете места едновременно. Дори и бързо да превключвате между двете активности, поне половината от времето ви е отишло в едната. Така че отдайте дължимото на това, което е ангажирало съзнанието ви, и впишете времето в съответната дейност като намалите времето на другата.

Едва ли мога да уточня всички детайли по това какво конкретно къде трябва да бъде записано. Обикновено в курсовете по време на групова работа възникват такива въпроси. Оставям на вашия здрав разум да прецени като се основава на това, че се опитваме да разберем къде отива психичната ни енергия, а не да разберем как управляваме времето си. Също и че записваме минали събития, а не бъдещи планове.

Често възникват въпроси относно това колко подробни трябва да са записите. „Ама сега това ми отне 10 минути,

трябва ли да го записвам?“ Няма еднозначен отговор. Колкото по-подробно записвате дейностите, толкова по-голяма ще бъде своеобразната резолюция на „снимката“, която правите. Можете и да записвате само големи блокове от време, които обхващат по няколко часа, но по този начин губите доста подробности. За начало и така е добре, но когато дойде време да анализирате конкретна дейност, за да видите защо тя ви отнема толкова много време, именно тези пропуснати подробности ще ви липсват и ще ви лишат от възможността да подобрите това, което вършите. Сигурно отговорът е някъде по средата. Прекалено подробното описване отнема доста допълнителен ресурс в началото. С времето става автоматично и дори започва да не се забелязва, но в началото може да бъде натоварващо.

Друго, което също често се среща, е, че хората изпитват страх да оставят празни места в календара си. Понеже инструкцията е да се записва всичко, те решават, че времето трябва да е уплътнено и всеки изминал час – разписан, но на практика ние не функционираме така. Безцелното мотаене ни е в кръвта, така да се каже. В момента, в който се уморят мозъчните вериги, които отговарят за волевите ни процеси, автоматично се изключваме от задачата и без да се усетим превключваме в нещо друго. Това е съвсем естествено, затова не се страхувайте да оставяте празнини в календара. Това всъщност е много важна информация, за която ще говорим след малко в анализа.

Често възниква и въпросът кога записваме данните. Някои хора предпочитат това да става в края на деня или два пъти на ден, за да могат спокойно да отделят необходимото време. Други предпочитат да внасят данните на момента. Работил съм половин час, веднага вадя телефона и въвеждам. С времето става автоматизъм. Аз лично предпочитам втория начин. Ако заниманията ми са сравнително прости и през деня не съм извършвал много различни дейности, бих си позволил да ги въведа наведнъж в края на деня, но такива дни са много

малко! На практика всеки ден превключваме между много неща – работа, лични нужди, семейство, извънредни ситуации. Шансът да забравя за нещо или да сбъркам е много по-голям, ако оставя записа за края на деня, а има дни, в които на практика е невъзможно да си спомня всичко. Така че имайте и това предвид, когато събирате данните си, а сега да продължим напред.

Колко време събираме данни?

Ако си спомните какво казахме за надеждността на данните ни малко по-рано в тази глава, ще видите, че там определихме минимум от 2-3 седмици за събиране на данни за одит. Искрено ви препоръчвам да отделите месец. Знам, че може да бъде трудно, особено за хора, които не са свикнали да използват телефона или компютъра интензивно, но поне на мен не са ми известни дейности, които да дават добър резултат, без преди това в тях да е вложен труд. В началото е трудно и дори досадно, но с времето записването става навик и част от ежедневието. Дори смятам, че до края на този одит вероятно голяма част от него ще става без много да се замисляте.

Сред курсистите, които се обучават по методиката в проекта „Лична ефективност“, този първоначален одит, както и първоначалната работа с целите, са сред трудните неща. Като цяло събирането на данни е досадно, понякога дразнещо, забравя се и видими ползи от него, поне на този етап, няма. Затова често е демотивиращо и понякога хората се отказват. Отказват се да положат усилия и съответно никога няма да видят резултата. Можете да приемете, че това е един вид трениране на волевите ви процеси. Повтарянето на досадни рутинни дейности определено е идеалното упражнение за това. Така дори и да не виждате непосредствени ползи на момента, ще знаете, че накрая на одита ще сте малко по-добър в упражняването на волята си

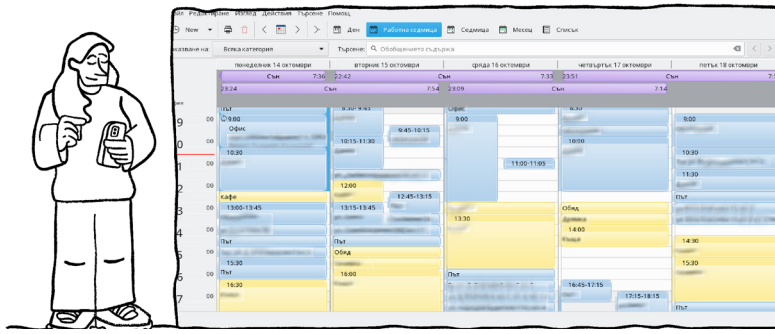
и ще имате малко по-добри способности да управлявате себе си. Това никак не е малко и дори само това да е единствената ви полза (а тя няма да е единствена, ако продължите нататък), тя пак ще внесе систематична промяна[52] в начина ви на живот. Може и тази промяна да не е голяма, но ще ви носи ползи всеки ден, защото всеки ден ще се налага да използвате волята си. Така че не позволявайте на трудностите да ви отчайват, надвийте мързела ако трябва и един месец чинно записвайте данните.

Анализ на данните

Предполагам, че вече сте успели да съберете данните и този процес ви е омръзнал достатъчно. Ако прилежно сте записвали всичко, то вероятно календарът ви прилича на снимката по-долу – записани събития в различни цветове и с различна продължителност. Радостната новина е, че вече имаме достатъчно данни, с които да работим, но ще трябва да ги анализираме, за да не са просто купчина, а наистина да ни носят информация, която да ни е полезна. За целта първото, което ще направим, е да сметнем сумата от часовете на всяка от основните дейности. Тази сравнително проста операция също е досадна за извършване на ръка, така че тук ще ви влезе в употреба калкулаторът за дати и часове. Описвам подробно как това се прави ръчно, за да разберете какво и как получаваме като резултат. Разбира се, не е задължително този процес да става ръчно, но лично аз не успях да открия приложение, което да може да го прави. Ако вие откриете такова и то може да се използва, не се колебайте. Важен е анализът, а не конкретното средство, което ще ни помогне да го направим.

---

[52] Само да припомня, че вече говорихме за систематичните промени и ползите от тях. Еднократно усвоени умения носят ползи дълго след това и на практика са повишаване на ефективността дори сами по себе си.



След като сме събрали времената на всяка дейност, вече можем да започнем да вадим някои важни отношения между дейностите.

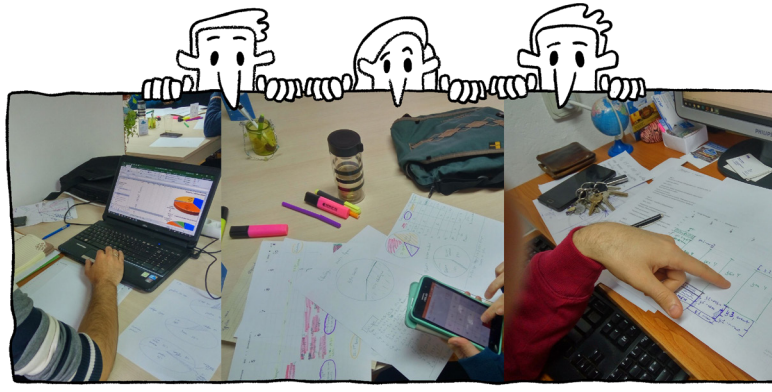
Свободно – заето време

На практика ние никога не можем да запълним абсолютно цялото си време с концентрирана работа по конкретна тема. Винаги остават промеждутъци, дали заради умора, дали заради разсейване, дали просто от липса на добра координация на усилията ни. Независимо от причината за тези промеждутъци, те са в реда на нещата. Освен това и нашият мозък така работи. Ние не можем да сме постоянно концентрирани и когато работим върху нещо определено, това обикновено става циклично като на кратки периоди от време вниманието връща концентрацията си върху конкретната работа. Такива малки пропуски по време на самия процес на работа са съвсем нормални и вероятно вие дори не ги забелязвате.

По-големите пропуски обаче, които заемат по-големи интервали от време, да речем 15-30 минути или час и повече, са важни. Ако коректно сте отбелязвали вложеното от вас време, много е вероятно да имате места в календара, в които няма нищо отбелязано. На това можем да гледаме по различен начин.

От една страна можем да го приемем за неоползотворено време, а от друга за резерв, който имаме и можем да вкараме в употреба при нужда. На практика запълване на повече от 80% от времето е трудна задача. Ако си направите експеримент и се опитате да „галопирате“ от задача в задача без никакви паузи, ще установите, че има предел на запълване, над който много трудно се преминава.

За нас е важно какво е съотношението между незапълнено време и оползотворено в конкретни задачи. Това съотношение ни показва каква част от психичната си енергия сме вложили в конкретни действия, подчинени на нашите намерения, и каква част сме оставили просто да се разсейва във всякакви безразборни, отвличащи вниманието, дребни стимули от средата. Последните, тъй като не са подчинени на целите и намеренията ни, обикновено не водят до конкретни резултати. Това съотношение можем лесно да намерим като от общия брой часове (168 за седмица, 720 за 30 дни) извадим сумата от часовете на всички дейности, които сме записали (не забравяйте и съня). Независимо как ще предпочетете да направите това пресмятане, на хартия или на компютър, важното е накрая да имате видимо пред вас отношението. На снимките по-долу можете да видите как сме правили това в курса по темата.



Дотук добре, но какво означава това отношение. Очевидно ако съотношението свободно-заето време е в полза на свободното, то има какво да се желае по въпроса за ефективното оползотворяване на енергията и ресурсите ви. Противоположният случай, на много малко свободно време, не е толкова ясен. Ако сте се поддали на изкушението да не записвате прекалено подробно данните си и сте ги отбелязвали в големи групи, това може да ви подведе. Тук идва ролята на „резолюцията" на картината, за която споменах по-рано. Ако сте групирали на едро, е възможно малки интервали от време да не са били запълнени, а вие просто да сте ги прикачили към някоя дейност. Понякога изкушението да не се занимаваме много-много с някакви си 10-15 минути може да ни изиграе лоша шега. Ако сте групирали 5-6 такива малки и незначителни интервали за деня, то на практика сте сгрешили с около час и половина на ден. Ако това се повтаря редовно, то това са 40-50 часа на месец, или, иначе казано, малко повече от една нормална работна седмица.

Разбира се, може и точно да сте отбелязвали всичко и все пак времето ви да е почти изцяло заето. Тук се появяват други въпроси: На коя от целите ви е посветено това вложено време? Цялото ли е необходимо да бъде влагано? Мястото на тези въпроси е малко по-нататък. Затова нека сега преминем към втория параметър на нашия анализ.

Лично-служебно време

Всички по един или друг начин сме се разтегнали между личните и служебните си ангажименти. Независимо дали произтичат от работодател или работим за себе си, това разделение на лично и служебно обикновено е доста силно и в повечето случаи не е желателно двете да се смесват. Така животът ни на практика става разделен на две големи сфери,

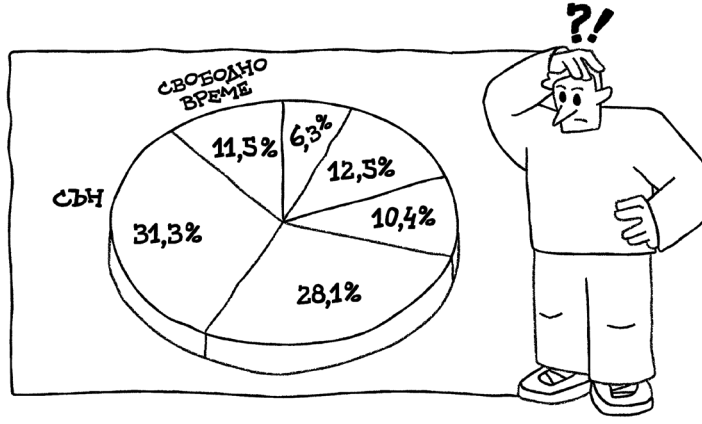
които за съжаление често се конкурират, а понякога дори си пречат. Предполагам всеки от нас е бил изправен на кръстопът, при който трябва да вземе решение, което ощетява едната сфера за сметка на другата. Ако редовно оставаме до късно на работа, едва ли половинката ни ще бъде много доволна. Ако предпочетем да заведем децата в парка, вместо да отидем на работа, едва ли шефът ни ще е във възторг. На практика прекаляването с едното вреди на другото и на тази тънка везна на отношенията ние се опитваме да балансираме. Някои се справят добре, други – не толкова, но независимо как се справяме, когато дойде време да вземаме решения, които са в полза на едното или другото, ще имаме нужда от информация, за да вземем най-доброто за нас решение.

Тук идва ролята на този индикатор. Съотношението между личното и служебното време ни дава ясна картина за това в какво влагаме повече психична енергия – в семейството и личния си живот или в работа. Получаването на този индикатор, както можете да се досетите, не е сложно. От едната страна на отношението трябва да съберем часовете от дейностите, свързани с личните ни отношения (грижа за собственото здраве, близък социален кръг), а от другата страна – времето, вложено в работа. Тук идва и редът на това, което казахме, когато говорихме за социалното вписване. Някои хора разбират това изключително като професионална задача, като необходимост за изграждане на мрежа от контакти, които да са им полезни в бизнеса или работата, която вършат. Други хора разбират това като източник на социална подкрепа и това е част от личните им отношения. Според това какъв е вашият избор, ще поставите времето от този календар на съответната страна на съотношението.

Отношение между дейностите

След като вече можем да кажем колко от енергията ни е вложена в конкретни дейности (свободно-заето) и колко в лични или служебни дела, идва ред и на баланса на основните ни дейности. Ще се съгласите, че никой не може да функционира само служебно или само вкъщи, или само да полага грижи за себе си, без да го е грижа за останалите. За да сме добре интегрирани и да функционираме ефективно, е необходимо добре да балансираме между всичките сфери, в които влагаме и които отнемат от енергията ни. Именно това нагледно ни показва този индикатор. Ако построим проста графика от часовете, които сме отчели във всяка дейност, ще видим какъв точно е балансът между тях.

Предлагам ви да извадите съня от уравнението. От една страна, така или иначе около една трета от времето ни преминава в сън, а от друга, това не е целенасочено влагане на психичната ни енергия. Наличието и на съня в тази графика само ще усложни картината, без да прибави нищо.



Предлагам ви и един малко по-усложнен вариант, който включва освен основните дейности, така и свободното време. При този вариант, който можете да видите на илюстрацията, много лесно можем с един поглед да определим няколко неща.

Освен че се вижда коя сфера колко от енергията ни отнема, виждаме и резерва, на който сме способни. Виждаме онова незапълнено време, което, ако пожелаем, можем да вложим в някоя от сферите.

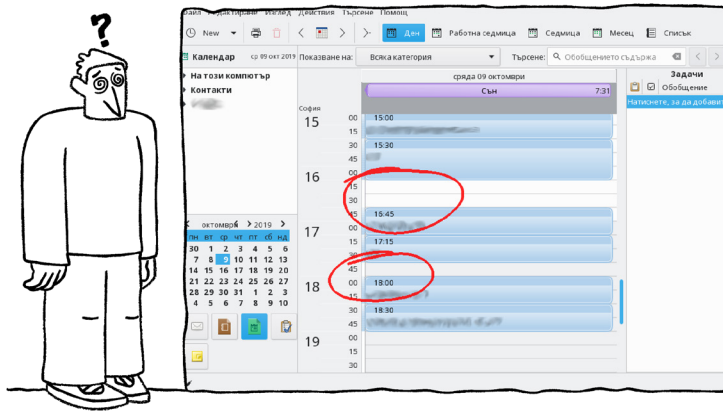
Анализ на отделна дейност

Понякога данните ни изненадват и някоя от дейностите, които считаме за основни, всъщност се оказва доста незаета. Считаме например, че полагаме грижи за собственото си здраве, а в календара ни няма нито тренировки, нито гимнастика, нито други рутинни мерки по темата. В резултат часовете, вложени в тази сфера, се оказват малко или пък имаме повече часове, но все пак не тренираме редовно, нито пък правим йога или бягаме, а имаме други активности, които я запълват. Всичко това иска от нас да анализираме конкретната дейност и да разберем защо тя ни отнема толкова малко, толкова много или пък не е такава, каквато ни изглежда.

По принцип тази тема е за хора, които вече са по-напреднали, могат добре да се справят с периодичните си одити и до известна степен познават личния си метод за ефективност. След като са усвоени началните стъпки, които описваме тук, забелязването на такива неща е по-лесно и по-малко объркващо. Споменавам го все пак и тук, защото още при първоначалния одит на времето могат да се видят някои силни дисбаланси. Опитът да променим нещата може да стане първата стъпка в систематичното подобрение на личния ви метод и още на следващия одит да установите има ли резултат от вашите промени. За промените обаче малко по-късно.

Освен дейностите, които сме записвали, на анализ може да подлежи и свободното ни време. Погледнете следващата графика с оградените в червено празни интервали от време в календара. Какво ви прави впечатление? А също така, това ли е

най-добрият начин за изкарване на свободното време?



Виждаме, че имаме два слота, единият от 30 минути, а другият от 15, които се намират помежду други ангажименти. Преди, между и след тези интервали имаме ангажименти, които принадлежат към сфера професионално развитие, или по-просто казано, работа. Тези интервали от време не са запълнени с работа, но и на практика не могат да бъдат запълнени с нищо друго. Тъй като тези работни ангажименти изискват физическото присъствие на човека на определено място, офис, адрес или другаде, няма как да се извърши нещо по друга дейност. На практика се получава, че нашата психична енергия е вложена в работа за два часа и четиридесет и пет минути (сумата от всички работни ангажименти), но поради неуплътняване на времето ние сме загубили още 45 минути, през които не можем да вложим енергията си в нищо, което да постига целите ни. Така тази енергия е изразходена в малки незначителни активности, а времето – загубено. Ако подобен случай е честа практика, то можете да си представите колко психична енергия губим по този начин.

Всичко това е само пример как можете да надникнете в някоя от дейностите и да се опитате да си отговорите на възникналите

въпроси. Като цяло анализът на дейността е нескончаем процес и в една постоянно случваща се работа винаги може да се намери нещо за оптимизиране и донагласяне, но това обикновено е специфика на самата работа. Важното за личния ви метод за ефективност е да можете да идентифицирате проблемите, да правите промени, които се опитват да ги решават, и след това обективно да оценявате има ли положителна промяна.

Вярвам, че вие като умни хора, ще измислите още индикатори, които можете да извлечете от данните, които вече сте събрали. Можете да съпоставяте отделни дейности, да търсите проблемите и да се опитвате да си отговаряте на въпросите, които възникват. Като за начало този базов анализ е напълно достатъчен, за да ви ориентира в какво влагате психичната си енергия. Смятам, че той може да даде достатъчно добра отправна точка за следващите промени. Преди да стигнем до промените трябва да се подготвим и с още нещо.

Работа с цели

Бързам да кажа, че от практическа гледна точка това е най-объркващата и най-трудната за възприемане част от повечето хора. Когато стигнем до темата за ценностите и целите, започват доста въпроси и не винаги се достига до яснота. Това от една страна е и културен проблем. В нашата култура не е прието да се мисли ценностно и проблемите да се разглеждат откъм етичната страна на въпроса. Отчасти е така и защото сме разнообразно общество, изградено от много различни хора с много различни убеждения и поради опасенията ни да не засегнем другия изобщо избягваме темите, които са свързани с морално конфликтни точки. Мой познат американец казва „на маса не се говори за политика и религия“. В тяхното пъстро общество именно такова избягване на тези теми сигурно е обосновано.

От друга страна, нашите действия и обществени структури са изградени на база на ценности. Законите ни трябва да отразяват морала ни и съответните институции да ги прилагат по начин, който да защитава това, което считаме за добро и да наказват това, което намираме за лошо. Да се опитаме напълно да избягаме от темата означава да станем ценностно индиферентни, да не правим разлика и да не можем да йерархизираме собствените си ценности. От това ние хората да не разбираме собствената си ценностна система до това в обществото разпределението на ресурсите да става несправедливо и необосновано, крачката е само една. Ако се върнем към четвърта глава и изследванията на Уилкинсън, Пикет, както и на Ичиро Кавачи, ще видим, че едно такова общество е източник на много хроничен стрес и носи редица, дори и чисто физически, последици за членовете си. Освен чисто психичните феномени като повишена тревожност и депресивност имаме и повишаване на заболеваемостта от редица болести, свързани с този стрес. Това, което се опитвам да ви обясня, е, че връзката между познаването на собствените си ценности и цели и това да живеем в по-справедливо общество, изобщо не е толкова далечна и неясна, колкото изглежда на пръв поглед. Явно влиянието се случва и в двете посоки.

Тъй като в културата ни няма традиции за ценностно мислене, то и възпитанието в семейството не ни учи на това. Макар да звучи долу-горе ясно на теория, когато се опре до практическо приложение, повечето хора не знаят откъде да започнат с този процес на ценностно структуриране.

Нека сега да се върнем към практическото прилагане на личния ви метод. Когато имаме резултатите от първоначалния одит, вече можем да видим дали има някаква тенденция и можем да решим да въведем промяна в ежедневието си. На какво обаче е подчинена тази промяна? Коя от целите ни изпълнява и кои наши ценности защитава? За някои хора отговорите на тези въпроси са сравнително ясни, за други са пълна мъгла.

Независимо къде се намирате по скалата на компетентност за собствените ви цели, внасянето на още малко яснота няма да навреди. Тъй като така или иначе ще прекарате един скучен месец в събиране на данни за първоначалния одит, можете да го оползотворите по темата за целите. Тъкмо когато стане време за промените, вече ще имате повече яснота по въпроса и по-обосновано ще вземате решенията си. Предлагам ви да започнем с някои прости упражнения.

Упражнение 1:

Потърсете в интернет списък с ценности. Можете да откриете списъци със стотици понятия, изразени с по една или две думи. След като си подсигурите списъка, разгледайте го внимателно и се опитайте да го подредите по важност. Можете да отхвърлите думите, които изразяват ценностите, които стоят ниско във вашата йерархия, и да оставите само тези, които са важни за вас. След като редуцирате списъка до 20-30 понятия, опитайте се да ги подредите по значимост. Кои са „топ 10“ и заемат първите 10 позиции? От тези 10, кои са трите на върха? Не е задължително да има единствен връх, но все пак се опитайте да ги подредите по ценност за вас.

Не бързайте и внимателно мислете върху всяко от понятията. Опитайте се да дадете примери от собствената си история, които подкрепят едно или друго понятие и които показват, че и с поведението си, а не само на думи изповядвате дадената ценност. Това не е упражнение за един ден, а и все пак имате на разположение цял месец, през който ще правите одит.

А сега да усложним, за да можете да вложите и малко творчество.

Упражнение 2:

Необходим ви е лист хартия и нещо за писане. Разделете листа на две половини. В едната половина се опитайте да изредите

всичко онова, което считате за добро. Всички онези неща, които считате, че изразяват в най-голяма степен вас самите. Няма да ви подсказвам с примери, защото това е лично и всеки от нас изповядва различни ценности. Просто се опитайте да изредите десетина такива. Макар и да са изразени с по една дума, те трябва да отразяват вашите убеждения. След като вече имате едната половина запълнена, в другата изредете по подобен начин, всички онези неща, които вашето биологично семейство счита за добро. Има вероятност там да има съвпадения и неща, които вие считате за важни и ценни, родителите ви също да са приемали за такива.

След като имате тези два списъка – единият на това, което вие считате за добро, и вторият на това, което родителите ви считат за добро, можете да ги сравните. Има ли съвпадения от двете страни? Ако има, каква част от общия брой са (3 от 10, 5 от 7, ...)? Тези, които присъстват във вашия списък, но ги няма в този на биологичното ви семейство, откъде са се появили? Плод на чисто ваш опит и разсъждения ли са, или са от другаде?

Можете да повторите упражнението, като във втората половина вместо ценностите на родителите си, напишете ценностите на социалната среда, която обитавате – какво хората около вас считат за добро – и пак да съпоставите и да си зададете същите въпроси. Дали това, което изповядвате като добро и важно за вас, е плод на вашия опит и разсъждения, или е влияние от социалната ви среда? Кое е ваша заслуга и кое плод на социализация и интегриране в обществото?

Тези упражнения целят да разсеят малко мъглата покрай това, което нарекохме връх на йерархията на ценностите. Не се надявайте на абсолютно кристална яснота по въпроса, това е процес, който продължава цял живот, но за да стигнем до въпроса за целите, трябва поне със задоволителна точност да знаем на какво са подчинени житейските ни приоритети. Кои са онези неща, които считаме за добро и които ни движат и

мотивират. Оттук нататък имаме два пътя!

Можем да тръгнем „отгоре-надолу“, да поставим дългосрочни цели, които отразяват тези ни ценности и след това да се опитаме да ги разбием на етапи и конкретни действия. А имаме и втория път – „отдолу-нагоре“, да започнем с краткосрочните и постепенно да се опитваме да ги проектираме напред във времето и да поставяме по-дългосрочни цели. Второто впрочем е залегнало в методиката на Бойд (същия, който изследва времевата перспектива заедно със Зимбардо), която цели удължаване на перспективата за бъдеще у младежи с поведенчески проблеми.

Всеки от нас е различен и, както казахме малко по-рано, всички имаме различни „листи“ от проекта на собственото ни „здание“. За да разясним малко въпроса за всеки от вас, ще направим още едно упражнение.

Упражнение 3:

Нужни са ви листи хартия, нещо за писане и няколко цветни молива, маркера или пастела. Вземете лист хартия и отбележете една точка някъде близо до центъра. След това очертайте два концентрични кръга около тази точка, така че да има разстояние между външния кръг и края на листа[53]. Следващата стъпка е да направите brain dump[54] на всички цели, които са в главата ви. Всички онези неща, които имате за цел да постигнете в бъдеще, напишете в един списък на друг лист хартия. Не бързайте, ако трябва оставете си и за следващия ден, докато списъкът ви стане по-изчерпателен. Ако е дълъг, може да ви потрябва по-голяма диаграма.

[53] Готови бланки могат да се изтеглят от сайта на проекта „Лична ефективност“. Там има и публикации с анализирани резултати на реални хора от това упражнение.

[54] За незапознатите, това е техника, при която просто се записва всичко, което ви дойде наум по дадена тема. След това събраният материал се обработва, като ненужното отпада, а останалото приоритизира.

След като имате списъка, опитайте се да разположите всяка от целите в кръговата диаграма. Точката в средата на диаграмата е сегашният момент във времето. Краищата на листа са необозримото бъдеще. Разположете всяка цел така, че да отразява нейната времева компонента. Кога очаквате да се случи изпълнението ѝ? Дали това е някъде много напред във времето, без определен срок, или се касае за следващите няколко дни? Начертайте всяка цел като вектор, който тръгва от центъра към края на листа и стига дотам, докъдето се простира това очаквано време на резултата. Двата концентрични кръга служат за разделяне на дългосрочни, средносрочни и краткосрочни цели. Краткосрочните попадат в най-вътрешния кръг, средносрочните между двата, а дългосрочните извън външния.

Опитайте се да групирате целите според дейностите, които обособихме в календара ви за целите на първоначалния одит. Нарисувайте с различен цвят целите от „грижа за собственото здраве“, „професионално развитие“ и така нататък, за всяка група. Така визуално ще виждате в коя сфера колко и какви цели имате. Можете да използвате същите цветове, с които сте отбелязали календарите си, за да е по-ясно.

Анализът на резултатите от това упражнение не е толкова лесна задача и може да ви затрудни. Обаче има и неща, за които не е нужна кой знае каква експертиза и можете веднага да видите сами. Най-напред, кой от цветовете преобладава? Има ли сфера, в която имате много различни цели, повече от останалите? А има ли такава, в която целите са малко или липсват? Така когато станат известни резултатите от одита, можете да забележите още от пръв поглед някои неща и да направите интересни съпоставки. Да речем, че имате дейност, в която има много цели от всички видове. Някои са по-краткосрочни, а други са отдалечени във времето, а одитът ви показва, че тази сфера или проект отнемат само 2% от психичната ви енергия! Очевидно

сме в ситуация на много планове и малко изпълнение. Разбира се, има и обратния случай – одитът ви показва, че някой проект отнема една четвърт от енергията ви, а целите в тази сфера са малко и не са структурирани. Явно влагате усилия, а това в какво ги влагате не е ясно. С подобна проста съпоставка можете да оцените дали вложената от вас енергия в нещо е целесъобразна, както и обратното (което и по-често се случва) – дали влагаме достатъчно енергия в постигането на целите си.

Друго, което става ясно на пръв поглед, е това какви цели преобладават. Дали имаме множество краткосрочни цели и не е ясно те на какво са подчинени, или има дългосрочен приоритет, който да ги движи. Или пък имаме дългосрочна цел, но никакви стъпки по нейното развитие и никакви конкретни задачи за изпълнение. Иначе казано, можем да установим къде са „дупките" в структурата на нашата перспектива за бъдеще. Да видим кои страници с чертежи на нашата „арматура" нямаме и трябва да възстановим.

От тази диаграма лесно можем да си направим бегла преценка за необходимите ресурси за всяка от областите. Ако за даден проект имаме множество цели, които са структурирани и чакат изпълнението си, то очевидно ще трябва да вложим време, енергия и други ресурси, за да ги видим постигнати. В същото време одитът може да ни каже с какви резерви разполагаме. Имаме ли достатъчно свободна психична енергия (което включва и времето), за да я вложим в дадения проект? Ако нямаме, навярно рискуваме задачите по него толкова да се проточат, че в един момент изпълнението да се обезсмисли. Анализът на това упражнение ни помага да разпознаем такава ситуация навреме и да вземем мерки. Разбира се, информация и за обратното е доста полезна. Ако установим, че имаме свободен резерв, можем да го пренасочим към нещата, които имат приоритет и са добре структурирани като цели и планове. Такива неща можете да видите още на пръв поглед, макар че

пълният анализ на тези резултати не е толкова елементарна задача.

Тези упражнения, така да се каже, само одраскват повърхността на работата с цели. В реална ситуация, когато имаме курс и работим по темата, нещата се случват доста по-различно. Там консултираме всеки един поотделно и работим конкретно с неговите цели, търсим слабостите в структурата, а групата активно подпомага освен с чисто морална подкрепа и с обмяна на практически опит. Този начин на работа позволява да се работи с конкретна житейска област, да се търсят основните приоритети в нея, да се поставят етапите на дългосрочните цели и техните срокове. За съжаление, постигането на подобен ефект от сам човек не е лесно. Груповата работа и индивидуалното консултиране си имат свои силни страни, които не могат да бъдат компенсирани просто с повече индивидуални усилия.

Все пак, ако сте в ситуация, в която нямате достъп до група и няма как да се възползвате от това, което проектът „Лична ефективност" предлага, все нещо ще можете да направите и сами. Винаги можете да си поставите системни цели. Това са цели, които водят до подобряването на собствените ви способности. От първите две части на книгата вече знаете от какво трябва да се пазите и какво е необходимо да подкрепяте. Работата на вниманието ви и волевите ви процеси винаги ще имат нужда от подобрение, а за да си поставите цел да подобрите волята си не ви е необходим никакъв предварителен анализ, да се научите да филтрирате информационната си среда от фактори, които отвличат вниманието ви, също. Прости цели като „да правя X всеки ден" и „да ограничa престоя в интернет (социалните мрежи, телевизията и др.) до X часа седмично" винаги ще ви вършат работа. Важното е да ги поставяте адекватно, с всички атрибути, за които говорихме по-рано, да можете да проследявате надеждно резултата и да имате обратна връзка от изпълнението им.

Последното – обратната връзка от изпълнението на целите, е много мощен инструмент и неслучайно отделихме толкова внимание на това всяка цел да има конкретен измерител. Важността на такъв измерител е обоснована от особеностите, по които работи вниманието при хората. Забелязвали ли сте как понякога хората се взират в компютърния екран и просто чакат нещо да се случи. Някакъв процес върви на заден фон, а лентичката (така наречения прогрес-бар) бавно пълзи към стоте процента. Може да мине и половин час и човекът да си стои все така взрян в работещата задача без да прави нищо друго. Това е прост трик, който много компютърни и интернет интерфейси използват. Използва се също така и в почти всички компютърни игри. Даването на непосредствена обратна връзка от изпълнението на някаква задача кара вниманието непрекъснато да се връща. Така може да се стигне дори до зависимост! Неслучайно някои игри пристрастяват, а социалните мрежи имат свойството да поглъщат целият ни капацитет, ако им позволим.

Този трик не е чак толкова сложен и вие също можете да го използвате. Когато имате измерител на конкретна цел, можете да направите така, че непрекъснато да виждате резултата. Дали това ще е аналогов носител като лист хартия, бяла дъска или друго, или пък електронен като компютър или телефон, няма много голямо значение. Това, което има значение, е дали можете постоянно да го следите. Най-екзотичното аналогово средство, за което съм чувал, са плочки от слонова кост под формата на календар, които могат да се изтриват и след това да се пише отново върху тях. Вие обаче не е необходимо да използвате толкова екзотични средства от времето, когато хората тепърва са откривали ползата от работата с цели. Има достатъчно приложения за телефона ви, които ще свършат тази работа. Лично аз за проследяване на навиците си използвам Loop Habit Tracker. Безплатно приложение с отворен код, което мери

силата на навика, според това колко често го изпълняваш. Във всеки един момент, когато си погледна телефона, мога да видя графиката и нагледно да разбера доколко съм успял. Такова постоянно следене, от една страна ангажира вниманието ни, а оттам и цялата ни енергия в процеса на постигане на целта. От друга страна – позволява регулиране на усилията. Според това доколко добре се справяме, можем да вложим повече или по-малко усилия. Един толкова мощен инструмент всеки от нас може да импровизира с подръчни средства и аз ви окуражавам да се опитате да го направите за всяка от значимите си цели. По същество ролята на записването и следенето на промените, които правите в личния си метод за ефективност, има и такава цел – да ви показва докъде сте стигнали. За това и за дневника на промените ще поговорим след малко.

Едва ли съм успял да покажа колко важно е адекватното целеполагане в ефективното ни функциониране и не знам дали изобщо има как това да се направи само така, на хартия, без на практика да го приложите и опитате. Все пак вие сте разумни хора и можете да прочетете какво друго има написано по темата. Важното е да помните, че за да функционирате ефективно, е от съществено значение целите ви да са продължение на ценностната ви система, да са поставени по добър начин, с всички необходими атрибути, да са добре структурирани в йерархия и да можете надеждно да следите изпълнението им.

След като имате анализа от първоначалния си одит и поне общата структура на целите си, можете да погледнете и двете страни и да си зададете един въпрос: „Кое от нещата, които правя, постига това, което считам за добро?“ Това е може би един от най-важните въпроси по темата. Кои от вашите конкретни практически действия ви позволяват да постигнете върха на йерархията на ценностите си? Кои са онези дългосрочни или средносрочни цели, по които реално работите, които изразяват това, което сте вие? Ако можете да

направите тази връзка между това, в което влагате ресурсите си на практика, и върха на ценностната ви система и да отговорите на този въпрос, голяма част от работата с целите ви е свършена. Останалото е въпрос на доусъвършенстване.

Внасяне на промени

Тази част от приложението на личния ви метод не е нито сложна, нито особено трудна, но това не я прави по-малко важна. В началото, когато си говорихме за метода на черната кутия, казахме, че използваме алгоритъм, който е сравнително прост:

- виждаме текущото състояние (правим одит),
- решаваме какви промени да внесем,
- вкарваме ги в изпълнение,
- правим одит и виждаме какъв е резултатът,
- решаваме дали да оставим промените или да се откажем от тях.

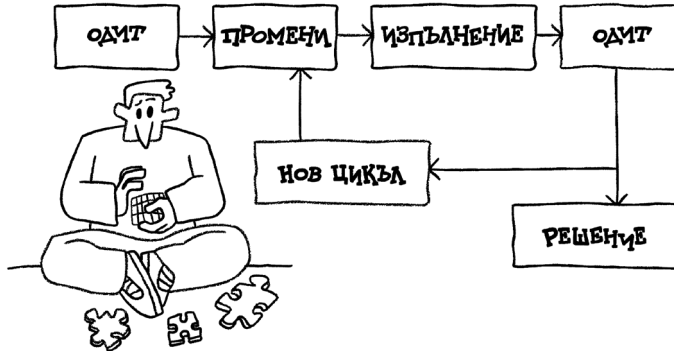
След повторния одит, освен резултата от предишните промени, ще стане ясно какво още може да се подобри като внесем други промени и така да започнем пореден цикъл. Именно в това циклично внасяне на промени, тяхната оценка и оставянето или отхвърлянето им се състои систематичното подобрение на собствения ви метод, което целим.

Важно при внасянето на промени е те да бъдат конкретно дефинирани и да имат точен измерител като ефект. Вече говорихме пространно по темата и за необходимостта от запис. Това може да е вид дневник на промените, които въвеждате и който може да ви служи за проследяване на вече направеното. Когато се натрупат много промени, понякога е трудно да се проследи кое какъв резултат е дало или просто да се забрави. Да речем, че прочитате в интернет за някаква конкретна техника (само за примера нека това да е правенето

на списъци) и решавате да започнете да я прилагате в някоя от дейностите си. Прилагате я, виждате резултата в следващия одит и я отхвърляте, но минава много време и пак се натъквате на тази техника. Вече сте я пробвали, но сте забравили или не сте сигурни в коя точно дейност бяхте я пробвали. Вместо да се чудите, можете просто да отворите дневника и да разберете тази техника работи ли за конкретната дейност или не, което ще ви спести излишно лутане и повтаряне на едни и същи грешки.

Знам, че звучи тромаво и мудно и е трудно да си представим, че ще тръгнем да ровим с години назад, но дори самото отделяне на толкова внимание на подобно събитие го прави по-лесно за запомняне и след това много по-лесно ще се сетите дали сте прилагали подобно нещо. Ако сте го приложили просто така, без да следите резултата в продължение на месеци и без да водите никакъв запис, вярвайте ми, шансът да се повторите е доста голям.

Форматът на самия дневник е до голяма степен личен избор. Някои хора предпочитат текста и хартията и на ръка да описват това, което предприемат и след това – оценката на резултатите. Други предпочитат по-структуриран вид и искат да могат да видят резултата ясно, събран на една страница. Трети изобщо не използват хартиени носители и водят записа на компютър в таблица или текст. Някои предпочитат графиките и просто рисуват или правят карта на целия този процес. Изберете



начин, който най-добре ви пасва. Може дори това да бъде една от първите промени, които да въведете в метода си. Експериментирайте с няколко различни начина и накрая оставете този, който ви е най-удобен и безпроблемен. Така след няколко одита ще можете да кажете кое е най-ефективното за вас.

Съпоставянето на резултатите от първоначалния одит с целите ви може да ви даде идея какви да бъдат първите промени. Просто помислете какво трябва да се промени, за да може да се приближавате по-бързо и осезаемо до целта, която си поставяте. Ако разгледате обстойно и двата резултата, вероятно ще се появят множество предложения за промени. Не бързайте да въвеждате всичко веднага. За дадената дейност или проект въведете само една промяна и проследете нейното изпълнение. Особено в началото не натоварвайте прекалено. Когато в един момент свикнете с този начин на работа, ще можете да въвеждате повече промени наведнъж, но поне докато не изгладите този процес на непрекъснато одитиране, не бързайте.

Периодичен одит

Добре, направили сте първоначалния си одит, поработили сте по структурата на целите си и сте решили да въведете промени. Записали сте ги в дневника и започвате да ги прилагате. След известно време можете пак да си причините едномесечно събиране на данни. Няма да се спирам на техническата част, тя не се отличава съществено от първоначалния одит. Събирате данни известно време, сумирате и правите анализ. Тук идва важен въпрос: Колко е времето, необходимо за оценка на въздействието на промените? Да, говорихме, че след като одитът ни е един месец, то е безсмислено да го правим прекалено често. Но всички ваши цели ли са достатъчно значими, че да искат толкова усилия? Понякога промените, които въвеждаме,

са свързани с нещо конкретно. Дали да променим начина на работа, дали да сменим графика на нещо, или пък да тестваме набързо кой трик работи по-добре. И ако за дългосрочните ни житейски приоритети една седмица данни са крайно ненадеждни, то за такива дребни неща са повече от достатъчни. Затова имайте предвид, че не всички одити е необходимо да бъдат големи и тежки.

Дългосрочните приоритети изискват задълбочено оценяване на положението и набелязване на промени, които да имат трайни последици върху живота ви, но ежедневните дейности – не. За да постигнем по-ефективна работа по някой малък проект, може дори да не ни е необходим специален одит. Но колкото и малък да е одитът ни, важно е да спазим принципа – да наблюдаваме, да оценим резултата и да решим оставяме ли въпросната промяна в действие за постоянно или я отхвърляме като неефективна.

След казаното току-що, нека да си представим каква картина се получава. Имате първоначален одит, след 3 или 6 месеца още един такъв, за да оцените въздействието на по-големите мерки, които сте предприели върху дългосрочните си цели. Междувременно имате редица малки нововъведения, с които се опитвате да подобрите конкретната си работа и те също изискват периодично оценяване, което да става в по-къси срокове, така че ще ви се налага да правите междинни малки одити. Колкото повече са промените, които искате да прокарате в начина си на живот, толкова повече мерене ще ви е необходимо.

Всичко това ни приближава на практика до един непрекъснат одит, непрекъснато оценяване на въздействието на мерките, които предприемаме. От една страна, това може да изглежда много натоварващо, но не е задължително така. В един момент записването на вложеното време става навик, част от начина на живот. Замислете се, много хора така или иначе използват

календари или други програми за управление на времето постоянно и интензивно, основно с цел по-добро планиране на времето си. Тук задачата е дори по-проста. Вие ще записвате вече минали събития, а не планирани в бъдещето ангажименти, които могат да се променят по всяко време. Преместването на ангажимент в календара или насрочване и после отпадане, е всъщност повече работа от това да запишеш нещо, което вече се е случило. Получава се, че воденето на запис с цел одит не натоварва повече от обичайното интензивно планиране на времето.

В същото време, одитирането подлежи донякъде на автоматизация. В „Лична ефективност“ сме си разработили електронна таблица, която автоматично вади данни от календара за минал период от време, сумира ги и прави цялото изчисление вместо вас. Още повече, че целият този процес може да бъде автоматизиран и да се извършва, да речем, на всеки час или ден. Така единственото, от което имате нужда, за да прилагате метода си, е да записвате всичко минало и след това да погледнете резултата. Това помага да се концентрирате именно върху процеса на промените и оценката на тяхното въздействие, а не върху техническата част с изчисленията.

Никъде не успях да намеря софтуер или приложение, което да прави точно това, затова и прибягнахме до създаването на собствен инструмент, но програмирането на подобно приложение не е толкова трудно. Изчисленията не са сложни и вярвам дори начинаещ програмист ще се справи. Ако вие сте такъв, можете да го направите за себе си, а ако предоставите резултата за ползване и от други хора, аз лично ще съм благодарен, а вярвам и много други, които водят непрекъсната ежедневна борба за по-ефективен живот.

Вие обаче не винаги ще имате нужда от пълен одит. Да предположим, че сте направили първоначалния си одит и сте установили някои проблеми в една област, а останалите

изглеждат добре. Да кажем, че тази област е социалното вписване[55]. Необходимо ли е да оценявате всичко останало наведнъж? Можете да приемете някакви граници, да речем 20% от психичната ви енергия или X на брой часове, да отива в тази област и да се концентрирате само върху нея. По този начин ще можете да обърнете внимание по-подробно и да подобрите социалното си интегриране, докато останалите неща се случват по естествения си ход. След като направите промените и решите кои са полезни и остават, можете да преминете към следващата област и да процедирате с нея по същия начин. Когато процесът е автоматизиран, това става лесно, защото само с един поглед можете да видите дали излизате от предварително зададените граници и дали отделяте повече от предвидения ресурс като време и енергия. В същото време не е толкова натоварващо откъм събиране на данни, защото записвате само активностите по една дейност. Това върши работа за по-малките цели.

Големите житейски приоритети и цели искат по-сериозно оценяване на въздействието. Там е добре да имате пълната картина на всички фактори, които са замесени, за да можете да решавате информирано. Независимо как ще прилагате периодичното одитиране, дали на хартия, или с помощта на компютъра и телефона, независимо от периодите – няколко месеца за големи цели и седмица за малки подобрения, важното е да спазвате принципа. Набелязвайте промените в дневника, оценявайте въздействието им и ги приемайте или отхвърляйте.

Практическо приложение и свобода

Когато разяснявам всичко, което вие вече прочетохте в тази книга, често възникват въпроси. Понякога хората очакват

[55] Тази област често е проблем. Много хора не дооценяват ролята на социалната си интеграция и на практика често не влагат време и усилия в тази сфера, а от това има косвени последици за тяхното развитие.

точни предписания и детайлни действия, които да им помогнат специфично с точно определен техен проблем. Трябва да кажа, че целта на тази книга е точно обратното – да ви освободи от точните предписания и рецепти. Да, има неща, които са важни и без които не можем да минем, но далеч не с всичко е така. Затова, когато ви говоря за практическото приложение на личния ви метод, избягвам да давам рецепти и прекалено много примери. Всъщност, културата на търсенето на точни и конкретни решения повече пречи, отколкото помага. Създава тенденция към краткосрочно мислене, което ни прави късогледи за по-далечната перспектива и приоритетите, които можем да определим като житейски, защото понякога заемат десетилетия от живота ни.

Приключвам главата за практическата страна и методите с отворена врата. Оставям всички тези неща, за които говорих – алгоритъма, първоначалния одит, целите и периодичните одити – да са само отправната точка за развитието на вашия метод. И така трябва да бъде. Няма точни пътища за развитие и всеки от вас ще трябва сам да прокара своя, затова ще е необходимо да приложи собствените си знания и опит. Всичко, което ви разказах за практическото приложение на вашия личен метод за ефективност, беше само усилия, труд и после още повече усилия, но и разумна система за оценяване на тези усилия спрямо личните ви цели и ценности. От тази отправна точка нататък имате свободата да приложите наученото по хиляди различни начини и именно прилагането му по много различни начини ще ви обогати и развие. Обратното, спазването на точни рецепти, няма да го направи. Така че възползвайте се от свободата си, спазвайте принципите, за които говорихме, и започнете сами да изследвате себе си и собствената си ефективност. Прилагайте най-различни форми на одит, изследвайте с различна степен на подробност на данните, правете най-различни съпоставки на дейности и цели. Изобщо, изучавайте себе си – това, което

можете и не можете; целите, които можете да постигнете, както и различните начини за тяхното постигане.

Този алгоритъм и тази последователност на методиката възникнаха в практиката и до голяма степен са повлияни от проекта „Лична ефективност“, курсовете, които правим там, обратната връзка от участниците и техния опит. Това не означава, че това е единствената възможна отправна точка. Още по-малко – единствената правилна. Всеки, който разбира характера на постоянното ни взаимодействие със средата и начините, по които ентропията (хаоса) прониква в психиката ни, може да дообогати и видоизмени нещо в личния си метод. Когато говоря за практическото приложение, съм се опитал да запазя темата максимално широка и без неприкосновени граници. Пак ще се повторя, желанието ми е това да е отправна точка за повече свобода, а не ригидно спазване на точни предписания с не винаги ясни за човека, който ги изпълнява, последици. С описаното в тази глава всеки може сам да оцени ефекта за себе си от прилагането на една или друга мярка и когато го направи, сам да вземе решението дали да я прилага, или не. Така трябва да бъде, ако искаме да сме наистина ефективни, а не само лутащи се от задача в задача, вечно заети и постигащи само малки ежедневни победи, за които не се иска много далечен поглед в бъдещето. Големите приоритети, които коренно променят картината на собствената ни ефективност, искат спокоен, задълбочен и методичен поглед и анализ, който да ни позволи стратегически да променяме цялата картина за дълги периоди от време.

И като казах спокойствие...Курсистите, които успяват докрай да приложат целия алгоритъм, от първоначалния одит, през целеполагането и анализа, до повторните одити, споделят именно спокойствие. Някак цялото това структуриране на целите и наблюдение на практическите действия внася подреденост и последователност в съзнанието

им. В крайна сметка, именно това е целта на един такъв личен метод – да пребори ентропията или хаоса от средата, които успяват да проникнат в психиката ни. Такова спокойствие е и необходимият фактор за трезва преценка на фактите. Без него рискуваме решенията ни да са спонтанни и неясно колко ефективни.



Допълнителна литература

Adler, N., & Ostrove, J. (1999). Socioeconomic Status and Health: What We Know and What We Don't (Vol. 896). https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1999.tb08101.x

Adrenocorticotropic hormone. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Adrenocorticotropic_hormone&oldid=838559439

Allostasis. (2017). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Allostasis&oldid=817541054

Allostatic load. (2017). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Allostatic_load&oldid=810810395

Allostatic load—An overview | ScienceDirect Topics. (n.d.). Retrieved May 11, 2018, from https://www.sciencedirect.com/topics/neuroscience/allostatic-load

Alpár, A., Zahola, P., Hanics, J., Hevesi, Z., Korchynska, S., Benevento, M., Pifl, C., Zachar, G., Perugini, J., Severi, I., Leitgeb, P., Bakker, J., Miklosi, A. G., Tretiakov, E., Keimpema, E., Arque, G., Tasan, R. O., Sperk, G., Malenczyk, K., ... Harkany, T. (2018). Hypothalamic CNTF volume transmission shapes cortical noradrenergic excitability upon acute stress. The EMBO Journal, e100087. https://doi.org/10.15252/embj.2018100087

Anterior cingulate cortex. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Anterior_cingulate_cortex&oldid=841508626

Are you really you when you're hungry? Hunger can lead to anger, but it's more complicated than a drop in blood sugar, study says. (n.d.). ScienceDaily. Retrieved June 12, 2018, from https://www.sciencedaily.com/releases/2018/06/180611133835.htm

Arnfred, S. M. (2006). Exploration of auditory P50 gating in schizophrenia by way of difference waves. Behavioral and Brain Functions, 2, 6. https://doi.org/10.1186/1744-9081-2-6

Aru, J., Aru, J., Priesemann, V., Wibral, M., Lana, L., Pipa, G., Singer, W., & Vicente, R. (2014). Untangling cross-frequency coupling in neuroscience. https://doi.org/10.1101/005926

Baumeister, R. E., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (n.d.). Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource? 14.

Baumeister, R. F. (2002). Ego Depletion and Self-Control Failure: An Energy Model of the Self's Executive Function. Self and Identity, 1(2), 129–136. https://doi.org/10.1080/152988602317319302

Baumeister, R. F., & Tierney, J. (n.d.). REDISCOVERING THE GREATEST HUMAN STRENGTH. 18.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. Social and Personality Psychology Compass, 115–128.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. Current Directions in Psychological Science, 16(6), 351–355. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x

Bigio, E. H., Hynan, L. S., Sontag, E., Satumtira, S., & White, C. L. (2002). Synapse loss is greater in presenile than senile onset Alzheimer disease: Implications for the cognitive reserve hypothesis. Neuropathology and Applied Neurobiology, 28(3), 218–227. https://doi.org/10.1046/j.1365-2990.2002.00385.x

Blechert, J., Wilhelm, F. H., Meuret, A. E., Wilhelm, E. M., & Roth, W. T. (2010). RESPIRATORY, AUTONOMIC, AND EXPERIENTIAL RESPONSES TO REPEATED INHALATIONS OF 20% CO2 ENRICHED AIR IN PANIC DISORDER, SOCIAL PHOBIA, AND HEALTHY CONTROLS. Biological Psychology, 84(1), 104–111. https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2010.01.002

BS 135 Lisa Barrett on How Emotions Are Made, Brain Science with Ginger Campbell, MD: Neuroscience for Everyone. (n.d.-a). Retrieved May 7, 2018, from http://brainsciencepodcast.libsyn.com/bs-135-lisa-barrett-on-how-emotions-are-made

BS 143 Creativity with Elkhonon Goldberg, Brain Science with Ginger Campbell, MD: Neuroscience for Everyone. (n.d.-b). Retrieved April 13, 2018, from http://brainsciencepodcast.libsyn.com/bs-143-creativity-with-elkhonon-goldberg

Can Psychological Stress Cause Vision Loss? - Neuroscience News. (n.d.). Retrieved July 6, 2018, from https://neurosciencenews.com/vision-loss-stress-9396/

Casey, B. J., Somerville, L. H., Gotlib, I. H., Ayduk, O., Franklin, N. T., Askren, M. K., Jonides, J., Berman, M. G., Wilson, N. L., Teslovich, T., Glover, G., Zayas, V., Mischel, W., & Shoda, Y. (2011). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 108(36), 14998–15003. https://doi.org/10.1073/pnas.1108561108

Chakrabarti, S., & Schwarz, C. (2018). Cortical modulation of sensory flow during active touch in the rat whisker system. Nature Communications, 9(1), 3907. https://doi.org/10.1038/s41467-018-06200-6

Clare, L., Wu, Y.-T., Teale, J. C., MacLeod, C., Matthews, F., Brayne, C., & Woods, B. (2017). Potentially modifiable lifestyle factors, cognitive reserve, and cognitive function in later life: A cross-sectional study. PLoS Medicine, 14(3). https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002259

Classics in the History of Psychology—Yerkes & Dodson (1908). (n.d.). Retrieved May 18, 2019, from http://psychclassics.yorku.ca/Yerkes/Law/

Cognitive reserve. (2020). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Cognitive_reserve&oldid=947302912

Corticotropin-releasing hormone. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Corticotropin-releasing_hormone&oldid=828154534

Corticotropin-releasing hormone receptor. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Corticotropin-

releasing_hormone_receptor&oldid=829819229

Courage, M. L. (2017). Screen Media and the Youngest Viewers: Implications for Attention and Learning. In Cognitive Development in Digital Contexts (pp. 3–28). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809481-5.00001-8

Cox, M. A., Dougherty, K., Adams, G. K., Reavis, E. A., Westerberg, J. A., Moore, B. S., Leopold, D. A., & Maier, A. (2017). Spiking Suppression Precedes Cued Attentional Enhancement of Neural Responses in Primary Visual Cortex. Cerebral Cortex, 1–14. https://doi.org/10.1093/cercor/bhx305

Craik, F. I. M., Bialystok, E., & Freedman, M. (2010). Delaying the onset of Alzheimer disease. Neurology, 75(19), 1726–1729. https://doi.org/10.1212/WNL.0b013e3181fc2a1c

Criticism from parents affects how children's brains respond to emotional information: Children with critical parents pay less attention to emotional facial expressions, new research shows. (n.d.). ScienceDaily. Retrieved June 12, 2018, from https://www.sciencedaily.com/releases/2018/06/180611133507.htm

Davidson, R. J. (1998). Affective Style and Affective Disorders: Perspectives from Affective Neuroscience. Cognition & Emotion, 12(3), 307–330. https://doi.org/10.1080/026999398379628

Davidson, R. J. (2004). Well-being and affective style: Neural substrates and biobehavioural correlates. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 359(1449), 1395–1411. https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1510

Daw, N. D., & Shohamy, D. (2008). The Cognitive Neuroscience of Motivation and Learning. Social Cognition, 26(5), 593–620. https://doi.org/10.1521/soco.2008.26.5.593

Day, H. E., Wolf, E. M., Herlihy, L., Campeau, S. (2006). (2006). The effect of voluntary exercise on the acute HPA axis response to mild stress in rats. Neuroscience Meeting Planner. Atlanta, GA: Society for Neuroscience Online, Program No. 563.20.

de Bilde, J., Vansteenkiste, M., & Lens, W. (2011). Understanding

the association between future time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory. Learning and Instruction, 21(3), 332–344. https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2010.03.002

Eigsti, I.-M., Zayas, V., Mischel, W., Shoda, Y., Ayduk, O., Dadlani, M. B., Davidson, M. C., Aber, J. L., & Casey, B. J. (2006). Predicting Cognitive Control From Preschool to Late Adolescence and Young Adulthood. Psychological Science, 17(6), 478–484. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01732.x

Engler, D., Redei, E., & Kola, I. (1999). The Corticotropin-Release Inhibitory Factor Hypothesis: A Review of the Evidence for the Existence of Inhibitory as Well as Stimulatory Hypophysiotropic Regulation of Adrenocorticotropin Secretion and Biosynthesis. Endocrine Reviews, 20(4), 460–500. https://doi.org/10.1210/edrv.20.4.0376

Epel Elissa S., Bandura Albert, & Zimbardo Philip G. (2006). Escaping Homelessness: The Influences of Self-Efficacy and Time Perspective on Coping With Homelessness1. Journal of Applied Social Psychology, 29(3), 575–596. https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1999.tb01402.x

Evans, D. R., Boggero, I. A., & Segerstrom, S. C. (2015). The nature of self-regulatory fatigue and "ego depletion": Lessons from physical fatigue. Personality and Social Psychology Review : An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc. https://doi.org/10.1177/1088868315597841

Follicle-stimulating hormone. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Follicle-stimulating_hormone&oldid=828720565

FORA.tv. (n.d.). David Eagleman, Ph.D: Biological Limits of Human Perception. Retrieved May 11, 2018, from https://www.youtube.com/watch?v=1X1mry35ykQ

Frequently asked questions. (n.d.). Retrieved April 9, 2020, from https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-

questions

George A Miller. (n.d.). The Magical Number Seven Plus or Minus Two. Psychology. Retrieved February 4, 2018, from https://www.all-about-psychology.com/george-a-miller.html

Gonadotropin-releasing hormone. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Gonadotropin-releasing_hormone&oldid=838767096

Greenwood, B., & Fleshner, M. (2008). Exercise, Learned Helplessness, and the Stress-Resistant Brain (Vol. 10). https://doi.org/10.1007/s12017-008-8029-y

Growth hormone. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Growth_hormone&oldid=842792102

Growth hormone–releasing hormone. (2017). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Growth_hormone%E2%80%93releasing_hormone&oldid=815348427

Grundy, D. (2002a). Neuroanatomy of visceral nociception: Vagal and splanchnic afferent. Gut, 51(Suppl 1), i2–i5. https://doi.org/10.1136/gut.51.suppl_1.i2

Grundy, D. (2002b). Neuroanatomy of visceral nociception: Vagal and splanchnic afferent. Gut, 51(Supplement 1), i2–i5. https://doi.org/10.1136/gut.51.suppl_1.i2

Harris, J. J., Jolivet, R., & Attwell, D. (2012). Synaptic Energy Use and Supply. Neuron, 75(5), 762–777. https://doi.org/10.1016/j.neuron.2012.08.019

Heart rate variability. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Heart_rate_variability&oldid=842502845

Heatherton, T. F., & Wagner, D. D. (2011). Cognitive Neuroscience of Self-Regulation Failure. Trends in Cognitive Sciences, 15(3), 132–139. https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.12.005

Heppe, H., Kohler, A., Fleddermann, M.-T., & Zentgraf, K. (2016). The Relationship between Expertise in Sports, Visuospatial, and Basic Cognitive Skills. Frontiers in Psychology, 7. https://doi.

org/10.3389/fpsyg.2016.00904

Herman, W. E. (2005). Values Acquisition and Moral Development: An Integration of Freudian, Eriksonian, Kohlbergian and Gilliganian Viewpoints. Online Submission.

Ho, H. T., Leung, J., Burr, D. C., Alais, D., & Morrone, M. C. (2017). Auditory Sensitivity and Decision Criteria Oscillate at Different Frequencies Separately for the Two Ears. Current Biology, 27(23), 3643-3649.e3. https://doi.org/10.1016/j.cub.2017.10.017

Hoffman, J. R., Landau, G., Stout, J. R., Dabora, M., Moran, D. S., Sharvit, N., Hoffman, M. W., Ben Moshe, Y., McCormack, W. P., Hirschhorn, G., & Ostfeld, I. (2014). β-alanine supplementation improves tactical performance but not cognitive function in combat soldiers. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 11, 15. https://doi.org/10.1186/1550-2783-11-15

Hofstede's Cultural Dimensions: – Understanding Different Countries. (n.d.). Retrieved September 25, 2019, from http://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_66.htm

Hofstede's cultural dimensions theory. (2019). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Hofstede%27s_cultural_dimensions_theory&oldid=918030413

Http://www.geerthofstede.nl/. (n.d.). Http://Www.Geerthofstede.Nl/. http://www.geerthofstede.nl/

Hypothalamic–pituitary–adrenal axis. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Hypothalamic%E2%80%93pituitary%E2%80%93adrenal_axis&oldid=830524818

Jansen, P., & Kellner, J. (2015). The role of rotational hand movements and general motor ability in children's mental rotation performance. Frontiers in Psychology, 6. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00984

Jha, A. P., Morrison, A. B., Dainer-Best, J., Parker, S., Rostrup, N., & Stanley, E. A. (2015). Minds "At Attention": Mindfulness Training Curbs Attentional Lapses in Military Cohorts. PLoS ONE, 10(2). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116889

Katzman, R., Terry, R., DeTeresa, R., Brown, T., Davies, P., Fuld, P., Renbing, X., & Peck, A. (1988). Clinical, pathological, and neurochemical changes in dementia: A subgroup with preserved mental status and numerous neocortical plaques. Annals of Neurology, 23(2), 138–144. https://doi.org/10.1002/ana.410230206

Kawachi, I., Kennedy, B. P., & Glass, R. (1999). Social capital and self-rated health: A contextual analysis. American Journal of Public Health, 89(8), 1187–1193. https://doi.org/10.2105/AJPH.89.8.1187

Kawachi, I., Kennedy, B. P., Lochner, K., & Prothrow-Stith, D. (1997). Social capital, income inequality, and mortality. American Journal of Public Health, 87(9), 1491–1498. https://doi.org/10.2105/AJPH.87.9.1491

Kopelman, R., & Rovenpor, J. (2006). Allport-Vernon-Lindzey Study of Values (pp. 15–18).

Learned helplessness. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Learned_helplessness&oldid=850109096

Leg exercise is critical to brain and nervous system health: In a new take on the exercise truism "use it, or lose it," researchers show neurological health is an interactive relationship with our muscles and our world. (n.d.). ScienceDaily. Retrieved May 27, 2018, from https://www.sciencedaily.com/releases/2018/05/180523080214.htm

Lehrer, P. M., & Gevirtz, R. (2014). Heart rate variability biofeedback: How and why does it work? Frontiers in Psychology, 5. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00756

Lieberman, H. R., Thompson, L. A., Caruso, C. M., Niro, P. J., Mahoney, C. R., McClung, J. P., & Caron, G. R. (2015). The catecholamine neurotransmitter precursor tyrosine increases anger during exposure to severe psychological stress. Psychopharmacology, 232(5), 943–951. https://doi.org/10.1007/s00213-014-3727-7

Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2014). Helping the self help

others: Self-affirmation increases self-compassion and pro-social behaviors. Frontiers in Psychology, 5. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00421

Lisievici, P., & Andronie, M. (2016). Teachers Assessing the Effectiveness of Values Clarification Techniques in Moral Education. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 217, 400–406. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.111

Locus coeruleus. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Locus_coeruleus&oldid=841528546

Lumontod, R. (2017, April 18). 16 Funny Things We Do When Our Brain Runs On Autopilot. Psych Lens. http://psychlens.com/autopilot/

Luteinizing hormone. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Luteinizing_hormone&oldid=837173899

Manila, G. J. (n.d.). LA PROBLEMATICA EDUCATIVA DE LOS NINOS SELVATICOS: EL CASO DE "MARCOS." 20.

Marcos Rodríguez Pantoja. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Marcos_Rodr%C3%ADguez_Pantoja&oldid=864989564

Markman, A. (n.d.). Why we create moral issues. Retrieved March 7, 2018, from http://www.smartthinkingbook.com/2013/09/why-we-create-moral-issues.html

Marshmallow test points to biological basis for delayed gratification. (n.d.). ScienceDaily. Retrieved June 1, 2019, from https://www.sciencedaily.com/releases/2011/08/110831160220.htm

Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2008). Toward a Physiology of Dual-Process Reasoning and Judgment: Lemonade, Willpower, and Expensive Rule-Based Analysis. Psychological Science, 19(3), 255–260. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02077.x

Mayer, A. R., Hanlon, F. M., Franco, A. R., Teshiba, T. M., Thoma, R. J., Clark, V. P., & Canive, J. M. (2009). The neural networks underlying auditory sensory gating. NeuroImage, 44(1),

182–189. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2008.08.025

Melnychuk, M. C., Dockree, P. M., O'Connell, R. G., Murphy, P. R., Balsters, J. H., & Robertson, I. H. (n.d.). Coupling of respiration and attention via the locus coeruleus: Effects of meditation and pranayama. Psychophysiology, 0(0), e13091. https://doi.org/10.1111/psyp.13091

Mere expectation of checking work email after hours harms health of workers and families: Research shows that "flexible work boundaries" often turn into "work without boundaries." (n.d.). ScienceDaily. Retrieved August 23, 2018, from https://www.sciencedaily.com/releases/2018/08/180810091553.htm

Metabolic syndrome. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Metabolic_syndrome&oldid=842461100

Metcalfe, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. Psychological Review, 106(1), 3–19. https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.1.3

Mischel, W., & Ayduk, O. (2004). Willpower in a cognitive-affective processing system: The dynamics of delay of gratification. In Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications (pp. 99–129). The Guilford Press.

Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Raskoff Zeiss, A. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. Journal of Personality and Social Psychology, 21(2), 204–218. https://doi.org/10.1037/h0032198

Mitoma, H., Buffo, A., Gelfo, F., Guell, X., Fucà, E., Kakei, S., Lee, J., Manto, M., Petrosini, L., Shaikh, A. G., & Schmahmann, J. D. (2020). Consensus Paper. Cerebellar Reserve: From Cerebellar Physiology to Cerebellar Disorders. Cerebellum (London, England), 19(1), 131–153. https://doi.org/10.1007/s12311-019-01091-9

Mitoma, H., Manto, M., & Hampe, C. S. (2017). Immune-mediated cerebellar ataxias: From bench to bedside. Cerebellum & Ataxias, 4. https://doi.org/10.1186/s40673-017-0073-7

Moreau, D. (n.d.-a). Brains and Brawn: Complex Motor Activities to Maximize Cognitive Enhancement. Educational Psychology Review, 27(3), 475–482. Retrieved February 3, 2019, from https://www.academia.edu/14393611/Brains_and_brawn_Complex_motor_activities_to_maximize_cognitive_enhancement

Moreau, D. (n.d.-b). High-intensity training enhances executive function in children in a randomized, placebo-controlled trial. Retrieved February 3, 2019, from https://www.academia.edu/34573156/High-intensity_training_enhances_executive_function_in_children_in_a_randomized_placebo-controlled_trial

Moreau, D. (n.d.-c). The role of motor processes in three-dimensional mental rotation: Shaping cognitive processing via sensorimotor experience. Learning and Individual Differences, 22(3), 354–359. Retrieved February 3, 2019, from http://www.academia.edu/9934884/The_role_of_motor_processes_in_three-dimensional_mental_rotation_Shaping_cognitive_processing_via_sensorimotor_experience

Moreau, D. (2013). Motor expertise modulates movement processing in working memory. Acta Psychologica, 142(3), 356–361. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2013.01.011

Moreau, D., Clerc, J., Mansy-Dannay, A., & Guerrien, A. (2012). Enhancing Spatial Ability Through Sport Practice. Journal of Individual Differences, 33(2), 83–88. https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000075

Moreau, D., & Conway, A. R. A. (n.d.). The case for an ecological approach to cognitive training. Trends in Cognitive Sciences, 18(7), 334–336. Retrieved February 3, 2019, from https://www.academia.edu/9922334/The_case_for_an_ecological_approach_to_cognitive_training

Motivation and emotion/Book/2015/Zeigarnik effect—Wikiversity. (n.d.). Retrieved February 4, 2018, from https://en.wikiversity.org/wiki/Motivation_and_emotion/Book/2015/

Zeigarnik_effect

Mukherjee, D. (n.d.). The Depressed Decision Maker: The Application of Decision Science to Psychopathology. 157.

Neeper, S. A., Gómez-Pinilla, F., Choi, J., & Cotman, C. (1995). Exercise and brain neurotrophins. Nature, 373(6510), 109. https://doi.org/10.1038/373109a0

Neeper, S. A., Gómez-Pinilla, F., Choi, J., & Cotman, C. W. (1996). Physical activity increases mRNA for brain-derived neurotrophic factor and nerve growth factor in rat brain. Brain Research, 726(1), 49–56. https://doi.org/10.1016/0006-8993(96)00273-9

News, Neuroscience. (2017, December 5). Working Memory Positively Associated with Higher Physical Endurance and Better Cognitive Function. Neuroscience News. http://neurosciencenews.com/fitness-cognition-memory-8112/

News, Neuroscience. (2018, April 26). No Future for Egotists – That's What Their Brain Says. Neuroscience News. http://neurosciencenews.com/egotism-future-8890/

News, N. (2018a, May 7). Why People Become More Prone to Distraction With Age. Neuroscience News. http://neurosciencenews.com/distraction-aging-8985/

News, N. (2018b, May 9). Breakdown of Brain's Visual Networks Linked to Mental Illness. Neuroscience News. http://neurosciencenews.com/visual-network-mental-health-9009/

News, N. (2018c, May 10). Eyes in the Back of the Head. Neuroscience News. http://neurosciencenews.com/visual-field-9025/

News, N. (2018d, May 10). Meditation and Breathing Exercises Can Sharpen Your Mind. Neuroscience News. http://neurosciencenews.com/cognition-meditation-breathing-9026/

News, N. (2018e, May 17). How the Brain Orchestrates Movement. Neuroscience News. http://neurosciencenews.com/movement-orchestration-9073/

News, N. (2018f, May 25). Goal Conflict Linked to Psychological Distress. Neuroscience News. http://neurosciencenews.com/goal-conflict-psychology-9142/

News, N. (2018g, June 8). Virtual Brain Gives Insights Into Memory Deficits in Depression. Neuroscience News. https://neurosciencenews.com/virtual-brain-depression-memory-9292/

News, N. (2018h, June 9). How Depression Affects Your Thinking Skills. Neuroscience News. https://neurosciencenews.com/depression-thinking-skills-9297/

News, N. (2018i, June 21). Stress Levels Change After Meditation. Neuroscience News. https://neurosciencenews.com/stress-meditation-9408/

News, N. (2018j, July 11). Stress Affects People with Schizophrenia Differently. Neuroscience News. https://neurosciencenews.com/stress-schizophrenia-9554/

News, N. (2018k, August 22). The Spotlight of Attention is More Like a Strobe. Neuroscience News. https://neurosciencenews.com/attention-strobe-9729/

News, N. (2018l, September 13). New Brain Process Responsible for Long Term Stress Identified. Neuroscience News. https://neurosciencenews.com/long-term-stress-process-9862/

Neylan, T. C., Fletcher, D. J., Lenoci, M., McCallin, K., Weiss, D. S., Schoenfeld, F. B., Marmar, C. R., & Fein, G. (1999). Sensory gating in chronic posttraumatic stress disorder: Reduced auditory p50 suppression in combat veterans. Biological Psychiatry, 46(12), 1656–1664. https://doi.org/10.1016/S0006-3223(99)00047-5

Nikolić, D. (n.d.). Practopoiesis: Or how life fosters a mind. 61.

Nikolić, D. (2015). Practopoiesis: Or how life fosters a mind. Journal of Theoretical Biology, 373, 40–61. https://doi.org/10.1016/j.jtbi.2015.03.003

Nucci, M., Mapelli, D., & Mondini, S. (2012). Cognitive Reserve Index questionnaire (CRIq): A new instrument for measuring cognitive reserve. Aging Clinical and Experimental Research, 24(3), 218–226. https://doi.org/10.3275/7800

Nucleus accumbens. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Nucleus_accumbens&oldid=849065538

Overmier, J. B., & Seligman, M. E. (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. Journal of Comparative and Physiological Psychology, 63(1), 28–33.

Pastena, N., D'anna, C., & Paloma, F. G. (2013). Autopoiesis and Dance in the Teaching-learning Processes. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 106, 538–542. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.061

Paulus, M. P., Potterat, E. G., Taylor, M. K., Van Orden, K. F., Bauman, J., Momen, N., Padilla, G. A., & Swain, J. L. (2009). A Neuroscience Approach to Optimizing Brain Resources for Human Performance in Extreme Environments. Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 33(7), 1080–1088. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.05.003

Personal Value Exploration: An Experiential Activity. (n.d.). Psychology Today. Retrieved March 8, 2018, from https://www.psychologytoday.com/blog/theory-knowledge/201802/personal-value-exploration-experiential-activity

Peter M. Gollwitzer. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. American Psychologist, 54(7), 493.

Polynomic Theory of Value, Pleasure, Virtues of Franklin and Wooden. (n.d.). Retrieved March 4, 2018, from http://www.friesian.com/poly-1.htm

Popova, M. (2016, April 27). The Psychology of Time and How the Interplay of Spontaneity and Self-Control Mediates Our

Capacity for Presence. Brain Pickings. https://www.brainpickings.org/2016/04/27/time-felt-marc-wittmann/

Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions | Bing Nursery School. (n.d.). Retrieved June 1, 2019, from https://bingschool.stanford.edu/publications/predicting-adolescent-cognitive-and-self-regulatory-competencies-preschool-delay

Psychoneuroimmunology. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Psychoneuroimmunology&oldid=833973807

read, T. P. ~ 2 min. (2018, April 6). Major Stressful Life Events May Accelerate Brain Aging in Middle-Aged Men. https://psychcentral.com/news/2018/04/06/major-stressful-life-events-may-accelerate-brain-aging-in-middle-aged-men/134425.html

Rev, P. S. P., Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., Gailliot, M. T., & Baumeister, R. F. (n.d.). The Physiology of Willpower: Linking Blood Glucose to Self-Control.

[Riefenstahl interrogation] / CONFIDENTIAL / German Intelligence Section / Special Interrogation Series No. 3. (n.d.). Retrieved May 25, 2019, from http://lawcollections.library.cornell.edu/nuremberg/catalog/nur:01264

Rukopisi ne goryat or do they? (2012). 6.

Sakuragi, S., Sugiyama, Y., & Takeuchi, K. (2002). Effects of Laughing and Weeping on Mood and Heart Rate Variability. Journal of PHYSIOLOGICAL ANTHROPOLOGY and Applied Human Science, 21(3), 159–165. https://doi.org/10.2114/jpa.21.159

Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers, Third Edition (3rd edition). Holt Paperbacks.

Sarah Neena Koch. (n.d.). MyBrainNotes.com details brain anatomy, brain neurocircuitry, and brain disorders including OCD. Retrieved February 4, 2018, from http://mybrainnotes.

com/brain-anatomy-information.html

SASSE, S. K., GREENWOOD, B. N., MASINI, C. V., NYHUIS, T. J., FLESHNER, M., DAY, H. E. W., & CAMPEAU, S. (2008). Chronic voluntary wheel running facilitates corticosterone response habituation to repeated audiogenic stress exposure in male rats. Stress (Amsterdam, Netherlands), 11(6), 425–437. https://doi.org/10.1080/10253890801887453

Scarmeas, N., & Stern, Y. (2003). Cognitive Reserve and Lifestyle. Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology, 25(5), 625–633. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3024591/

Scarmeas, N., Zarahn, E., Anderson, K. E., Habeck, C. G., Hilton, J., Flynn, J., Marder, K. S., Bell, K. L., Sackeim, H. A., Van Heertum, R. L., Moeller, J. R., & Stern, Y. (2003). Association of Life Activities With Cerebral Blood Flow in Alzheimer Disease. Archives of Neurology, 60(3), 359–365. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3028534/

Schloesser, R. J., Lehmann, M., Martinowich, K., Manji, H. K., & Herkenham, M. (2010). Environmental enrichment requires adult neurogenesis to facilitate the recovery from psychosocial stress. Molecular Psychiatry, 15(12), 1152–1163. https://doi.org/10.1038/mp.2010.34

Schloesser, R. J., Manji, H. K., & Martinowich, K. (2009). Suppression of Adult Neurogenesis Leads to an Increased HPA Axis Response. Neuroreport, 20(6), 553–557. https://doi.org/10.1097/WNR.0b013e3283293e59

Schmitz, T. W., Correia, M. M., Ferreira, C. S., Prescot, A. P., & Anderson, M. C. (2017). Hippocampal GABA enables inhibitory control over unwanted thoughts. Nature Communications, 8(1), 1311. https://doi.org/10.1038/s41467-017-00956-z

Scientists discover fundamental rule of brain plasticity. (n.d.). Retrieved August 18, 2018, from https://medicalxpress.com/news/2018-06-scientists-fundamental-brain-plasticity.html

Segerstrom, S. C., & Nes, L. S. (2007). Heart Rate Variability Reflects Self-Regulatory Strength, Effort, and Fatigue. Psychological Science, 18(3), 275–281. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01888.x

Self-affirmation. (2017). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Self-affirmation&oldid=813343152

Seligman, M. E., & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. Journal of Experimental Psychology, 74(1), 1–9.

Serotonin transporter. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Serotonin_transporter&oldid=847557944

Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (n.d.). Predicting Adolescent Cognitive and Self-Regulatory Competencies From Preschool Delay of Gratification: Identifying Diagnostic Conditions. 9.

Simons, J., Vansteenkiste, M., Lens, W., Lacante, M., Motivation, J. R., & Theory, A. A. R. (2004). Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective. Educational Psychology Review, 121–139.

Small Steps, Big Leaps Briefing: The Science of Getting People to Do the Right Thing. (n.d.). Stanford Graduate School of Business. Retrieved March 11, 2018, from https://www.gsb.stanford.edu/insights/small-steps-big-leaps-briefing-science-getting-people-do-right-thing

Social capital. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Social_capital&oldid=851124712

Somatostatin. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Somatostatin&oldid=835608302

Some Moral Dilemmas. (n.d.). Retrieved March 4, 2018, from http://www.friesian.com/valley/dilemmas.htm

Spears, D. (2011). Economic Decision-Making in Poverty Depletes Behavioral Control. The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy, 11(1). https://doi.org/10.2202/1935-1682.2973

Spencer, K. A. (2018, January 21). A psychology researcher explains how social media is changing us. Salon. https://www.

salon.com/2018/01/21/a-psychology-researcher-explains-how-social-media-is-changing-us/

Staff, R. T., Murray, A. D., Deary, I. J., & Whalley, L. J. (2004). What provides cerebral reserve? Brain: A Journal of Neurology, 127(Pt 5), 1191–1199. https://doi.org/10.1093/brain/awh144

Sterling, P. (2004). Principles of Allostasis: Optimal Design, Predictive Regulation, Pathophysiology, and Rational Therapeutics. In J. Schulkin (Ed.), Allostasis, Homeostasis, and the Costs of Physiological Adaptation (pp. 17–64). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9781316257081.004

Stern, Y. (2012). Cognitive reserve in ageing and Alzheimer's disease. Lancet Neurology, 11(11), 1006–1012. https://doi.org/10.1016/S1474-4422(12)70191-6

Stewart, L. P., & White, P. M. (2008). Sensory filtering phenomenology in PTSD. Depression and Anxiety, 25(1), 38–45. https://doi.org/10.1002/da.20255

Substantia nigra. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Substantia_nigra&oldid=847233534

Teaching Innovation Unit - IDC. (n.d.). Attention: Cognitive Psychology - Dr. Boaz Ben David. Retrieved February 4, 2018, from https://www.youtube.com/watch?v=bRej7Ak-QBA

TEDx Talks. (n.d.-a). Attention, distraction and the war in our brain: Jean-Philippe Lachaux at TEDxEMLYON. Retrieved February 4, 2018, from https://www.youtube.com/watch?v=PNbR_nbfK9c

TEDx Talks. (n.d.-b). Perceptome, How perceptions create reality: Luis M. Martínez at TEDxBarcelona. Retrieved May 11, 2018, from https://www.youtube.com/watch?v=LsBWLHc2ezY

Tend and befriend. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Tend_and_befriend&oldid=836268301

Testosterone. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Testosterone&oldid=841929334

The Generalized Structure of Moral Dilemmas, The Trolley

Problem. (n.d.). Retrieved March 4, 2018, from http://www.friesian.com/dilemma.htm

The Impoverishment of Attention. (2014, January 13). Farnam Street. https://www.fs.blog/2014/01/the-impoverishment-of-attention/

The One Resilience Skill You Need to Overcome Life Stress. (n.d.). Psychology Today. Retrieved May 27, 2018, from https://www.psychologytoday.com/blog/the-mindful-self-express/201805/the-one-resilience-skill-you-need-overcome-life-stress

The Value of "Values Affirmation." (n.d.). Stanford Graduate School of Business. Retrieved March 8, 2018, from https://www.gsb.stanford.edu/insights/value-values-affirmation

Thom, N. J., Johnson, D. C., Flagan, T., Simmons, A. N., Kotturi, S. A., Van Orden, K. F., Potterat, E. G., Swain, J. L., & Paulus, M. P. (2014). Detecting emotion in others: Increased insula and decreased medial prefrontal cortex activation during emotion processing in elite adventure racers. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 9(2), 225–231. https://doi.org/10.1093/scan/nss127

ŢÎMPĂU, C. (2015). The Role of Moral Values in Development Personality Teenagers. Romanian Journal for Multidimensional Education/Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala, 7(1).

Type A and Type B personality theory. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Type_A_and_Type_B_personality_theory&oldid=848951780

Ulrich-Lai, Y. M., & Herman, J. P. (2009). Neural Regulation of Endocrine and Autonomic Stress Responses. Nature Reviews. Neuroscience, 10(6), 397–409. https://doi.org/10.1038/nrn2647

van Praag, H., Christie, B. R., Sejnowski, T. J., & Gage, F. H. (1999). Running enhances neurogenesis, learning, and long-term potentiation in mice. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 96(23), 13427–13431.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC23964/

Ventral tegmental area. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Ventral_tegmental_area&oldid=851842330

Vohs, K. D. (n.d.). Decision Fatigue Exhausts Self-Regulatory Resources—But So Does Accommodating to Unchosen Alternatives. 55.

Voider, M. L. D., & Lens, W. (1982). Academic achievement and future time perspective as a cognitive-motivational concept. Journal of Personality and Social Psychology, 566–571.

Wan, L., Friedman, B. H., Boutros, N. N., & Crawford, H. J. (2008). P50 Sensory Gating and Attentional Performance. International Journal of Psychophysiology : Official Journal of the International Organization of Psychophysiology, 67(2), 91–100. https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2007.10.008

Want to give your memory a boost? (n.d.). Retrieved May 18, 2018, from https://medicalxpress.com/news/2018-05-memory-boost.html

Who's in charge – you or your brain? | Science | The Guardian. (n.d.). Retrieved February 5, 2018, from https://www.theguardian.com/science/2012/apr/29/neuroscience-david-eagleman-raymond-tallis

Why You Can't Bring Yourself to Plan Things When Stressed. (n.d.). Psychology Today. Retrieved May 27, 2018, from https://www.psychologytoday.com/blog/ritual-and-the-brain/201805/why-you-cant-bring-yourself-plan-things-when-stressed

Wilkinson, R. G., & Pickett, K. (2009a). The spirit level: Why more equal societies almost always do better (1. publ). Allen Lane.

Wilkinson, R. G., & Pickett, K. E. (2009b). Income Inequality and Social Dysfunction. Annual Review of Sociology, 35(1), 493–511. https://doi.org/10.1146/annurev-soc-070308-115926

Wilkinson, R.G., & Pickett, K. (2009). The spirit level: Why equality is better for everyone. London: Penguin Books. (n.d.).

Winslow, B. D., Carroll, M. B., Martin, J. W., Surpris, G., & Chadderdon, G. L. (2015). Identification of resilient individuals and those at risk for performance deficits under stress. Frontiers in Neuroscience, 9. https://doi.org/10.3389/fnins.2015.00328

writer, M. M. L. at S. S. M. is a, balanced, contributor for S. S.-T. E. I. N. H. is passionate about living a, & Life, H. (2017, February 7). Emotion and the Neuroscience of Learning: Three Key Insights. Six Seconds. https://www.6seconds.org/2017/02/07/neuroscience-emotion-learning/

Yerkes–Dodson law. (2018). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Yerkes%E2%80%93Dodson_law&oldid=824613955

Zhang, L., & Zhang, X. (2018). Factors Regulating Neurogenesis in the Adult Dentate Gyrus. The Hippocampus - Plasticity and Functions. https://doi.org/10.5772/intechopen.75631

Г.а, С. (2011). Междукултурни умения: Моделът на Хофстеде. Междукултурни Умения. http://interculturalskills.blogspot.com/2011/01/blog-post_23.html

За какво говоря, когато говоря за бягането, Харуки Мураками. (n.d.). Retrieved April 3, 2020, from http://www.colibri.bg/knigi/1386/haruki-murakami-za-kakvo-govorq-kogato-govorq-za-bqganeto

Михай Чиксентмихай. (n.d.). Поток – Психология на оптималното преживяване | Хермес. Retrieved March 18, 2018, from https://hermesbooks.com/potok-psihologija-na-optimalnoto-prezhivjavane.html