



Храм Зевса

## УМСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Т. Вьюжек

### МЫСЛЕННЫЙ МОНОЛОГ

*Каждый из нас выдающийся рассказчик, сочиняющий непрерывно, бессознательно... на фоне наших ощущений, наших чувств, наших мыслей, наших действий... Человеку нужен такой монолог... для поддержания его индивидуальности, его самосознания. Если мы хотим узнать больше о человеке, мы просим его рассказать свою личную историю.*

Оливер Сакс, невролог

Если вы не отличаетесь от большинства людей, то, вероятно, слышите почти непрерывный поток слов, протекающих через ваше сознание. Вы воспроизводите разговоры, формулируете, вырабатываете мнения, оцениваете себя и других людей и комментируете то, что вокруг вас происходит. Подобно радио, звучащему на заднем плане, эти слова окрашивают ваш внутренний мир.

Совместно с ментальными «фильмами» мысленный монолог формирует вашу жизненную позицию. Если вы обзываете себя дураком, то и начинаете себя вести соответствующим образом. Если вы сожалеете о том, как неправильно вы действовали, то, значит, вы живете в прошлом.

Порою мысленный монолог становится неуправляемым. Когда вы взволнованы, словесный поток стремительно несется через ваш мозг, и кажется, что вы не имеете над ним никакого контроля. В другой раз вы думаете, что полностью контролируете свои мысли, до тех пор пока не попытаетесь заглушить слова. Тогда вы вдруг осознаете, что слушаете обрывки ваших старых мысленных монологов.

Чтобы понять, как вы думаете в словесной форме на протяжении всего дня, попробуйте использовать следующие идеи.

#### Парламент

Представьте себе, что слова, которые вы слышите в своем уме, ис-

ходят не от одного источника, а их производят депутаты некоего парламента. Члены парламента могут представлять мнения ваших родителей, учителей, друзей или выражать мнения, прочитанные в газетах и журналах, услышанные по телевизору. В следующий раз, когда кто-то из парламентариев возьмет слово, поставьте тему на обсуждение. Предположим, прозвучало мнение, что слишком мало эмигрантов въезжает в страну. Дайте несколько минут на то, чтобы другие депутаты, пусть не такие настойчивые, тоже высказали свое мнение. Установите, кого представляют парламентарии и предоставьте возможность выступить им всем. Будьте готовы принимать во внимание сразу несколько точек зрения.

#### Найдите время прислушаться

Весьма полезно время от времени замедлять ход своих мыслей и прислушиваться к тому, что вы говорите самому себе. Один из способов это сделать – представить, что слова доносятся до вас из портативного радиоприемника. Это очень хороший способ, позволяющий слышать один голос на фоне другого. Отстранившись от внутреннего монолога, поместив его мысленно в какое-то определенное место, вы уменьшите вероятность того, что он вас увлечет и захватит. Помните, для того чтобы открыть дверь к глубинным уровням мышления, необходимо быть восприимчивым и расслабленным.