

## VIDEO: MOMENTUL ALEGERII, DE DR RUSS HARRIS – TEXT

Mintea umană s-a dezvoltat să gândească în așa fel încât produce suferință psihologică într-un mod natural.

Dacă privești înapoi în Epoca de Piatră, 200 000 de mii de ani în urmă, viața era destul de periculoasă pentru strămoșii noștri din peșteri.

Așa că, dacă bărbatul preistoric sau femeia preistorică, voiau să supraviețuiască, mințile lor erau permanent în căutarea lucrurilor care i-ar răni sau le-ar putea face rău.

Dacă mintea unui om preistoric nu era bună în anticiparea, identificarea sau evitarea unui pericol..

ce s-ar fi întâmplat cu acesta?

Configurația standard a minții omului preistoric era „siguranța înainte de toate”... iar noi, în lumea modernă, am moștenit acest lucru.

Mințile noastre ne avertizează în mod constant de lucruri care ne-ar putea răni sau face rău.

Mintea omului preistoric spune: „Ai grijă! Ar putea fi un urs în acea peșteră și ai putea sfârși mâncat!”

„Ai grijă că acea umbră de la orizont ar putea fi dușmanul din alt clan! Ai putea fi înjunghiat!”

Apoi, vine mintea modernă – care se îngrijorează, anticipează ce poate fi mai rău, evitând orice te-ar putea speria – anxietatea în toate formele sale.

Pe vremea omului preistoric, dacă supraviețuiai unei întâlniri cu un urs sau cu un lup era util dacă rememori acel moment.

Este util pentru mintea noastră să treacă prin evenimente și să-și amintească ce ai făcut să supraviețuiești pentru a putea fi mai bine pregătiți data viitoare.

Numai că în lumea modernă revenim și revenim asupra unor amintiri neplăcute, stăruind asupra lor, eliberându-ne de acestea,

chiar și atunci când nu avem ceva practic de învățat din ele sau dacă lecția a fost bine învățată cu mult timp în urmă.

În Epoca de Piatră, fie că erai bărbat sau erai femeie, trebuia să te integrezi unui grup.

Dacă erai singur, mureai curând.

Astfel, mintea ta se compara cu ceilalți din grup.

Mă potrivesc acestui grup? Aduc un aport suficient?

Respect regulile? Fac ceva ce m-ar putea exclude din acest grup?

Acum, în viața modernă, ne comparăm permanent cu cei din jur.

Însă problema este că nu mai suntem într-un grup mic.

Grupurile noastre sunt enorme în ziua de astăzi și ducem cu noi dispozitive alimentează constant

cu fotografiile și poveștile ale oamenilor de pretutindeni. Această permanentă comparație.. ne crește teama de a fi judecați.