

Prof. Stiv Pipers

PARADOKS ŠIMPANZE

**PROGRAM UPRAVLJANJA
UMOM ZA SAMOPOUZDANJE,
USPEH I SREĆU**

Prevela
Aleksandra Čabraja

■ Laguna ■

Naslov originala

Prof. Steve Peters

THE CHIMP PARADOX

The Mind Management Programme for Confidence,
Success and Happiness

Copyright © Prof. Steve Peters, 2012

First published as The Chimp Paradox by Vermilion

Translation copyright © 2013 za srpsko izdanje, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom
pomažete razvoj projekta odgovornog
korišćenja šumskih resursa širom sveta.

SW-COC-001767

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

PARADOKS ŠIMPANZE

Sadržaj

Uvod: Izbor Sunca 11

Prvi deo: Istraživanje unutrašnjosti vašeg uma

1. Psihološki um 19
2. Podeljena planeta (1. deo) 29
Kako razumeti sebe i svoju Šimpanzu
3. Podeljena planeta (2. deo) 62
Kako upravljati svojom Šimpanzom
4. Mesec-vodič (1. deo) 96
Kako razumeti Kompjuter u vašem mozgu
5. Mesec-vodič (2. deo) 119
Kako upravljati svojim Kompjuterom
6. Ličnost i um 140
Kako vaš um funkcioniše i utiče na vašu ličnost

Drugi deo: Svakodnevno funkcionisanje

- | | |
|---|-----|
| 7. Planeta drugih | 161 |
| <i>Kako razumeti druge i kako se odnositi prema njima</i> | |
| 8. Mesec čopora | 184 |
| <i>Kako odabrati pravu mrežu podrške</i> | |
| 9. Planeta povezivanja | 197 |
| <i>Kako uspešno komunicirati</i> | |
| 10. Planeta stvarnog sveta | 228 |
| <i>Kako uspostaviti pravo okruženje</i> | |
| 11. Mesec trenutnog stresa | 237 |
| <i>Kako se izboriti s trenutnim stresom</i> | |
| 12. Mesec hroničnog stresa | 257 |
| <i>Kako se izboriti s dugotrajnim stresom</i> | |

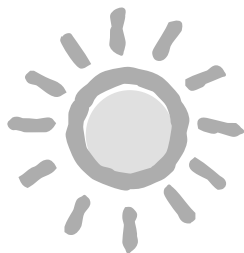
Treći deo: Vaše zdravlje, uspeh i sreća

- | | |
|--|-----|
| 13. Planeta senki i asteroidni pojas | 273 |
| <i>Kako se brinuti o svom zdravlju</i> | |
| 14. Planeta uspeha i njena tri meseca | 283 |
| <i>Osnovi uspeha</i> | |
| 15. Planeta uspeha | 317 |
| <i>Kako planirati uspeh</i> | |
| 16. Planeta sreće | 346 |
| <i>Kako biti srećan</i> | |
| 17. Mesec samopouzdanja | 372 |
| <i>Kako biti samouveren</i> | |
| 18. Mesec sigurnosti | 382 |
| <i>Kako razviti sigurnost</i> | |
| Pogled u budućnost | 391 |
| <i>Izlazak sunca</i> | |

Dodatak A: Kompletan psihološki um	392
Dodatak B: Kompletan psihološki univerzum	393
Dodatak C: Razumevanje naučne osnove na kojoj je zasnovan model Šimpanze	394
Izjave zahvalnosti	405
O autoru	406

Uvod

Izbor Sunca



Knjiga

Ova knjiga je napisana da vam pomogne da shvatite način funkcionisanja svog uma i da vam ponudi model razvoja i napredovanja u svim oblastima života.

Budući da radim kao psihijatar i predavač, ljudi mi se uobičajeno obraćaju s primedbama ili pitanjima, najčešće povezanim s problemima koje oni ne razumeju ili ne mogu da reše.

Evo nekih uobičajenih primera:

Kako da...

- postanem onakav kakav bih želeo da budem?
- steknem samopouzdanje?
- budem srećan?
- ostvarim uspešnije veze?
- postanem organizovaniji i uspešniji u onome što radim?
- se motivišem?
- postanem uspešniji na poslu?

Zbog čega...

- toliko brinem?

- imam tako loše mišljenje o sebi?
- večito imam utisak da me neko osuđuje?
- se često ponašam nerazumno?
- ponekad razmišljam tako iracionalno?
- mi se raspoloženje menja samo od sebe?
- dopuštam da me emocije sprečavaju da ostvarim svoj profesionalni potencijal?

Zašto nisam u stanju da....

- prestanem da brinem o tome šta drugi misle?
- donosim odluke?
- obuzdam svoj bes?
- se izborim sa neprijatnim ljudima?
- prestanem da se prejedam?
- ostanem veran?
- prestanem da se opijam?

Spisak pitanja je beskonačan!

Šta vam nudi ova knjiga

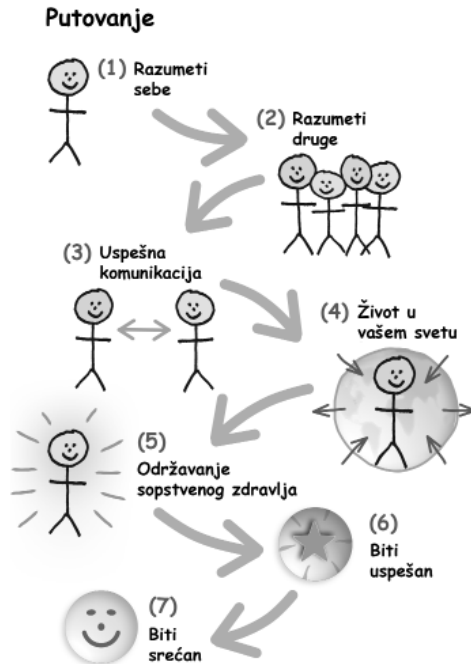
Ona vam može pomoći da:

- razumete funkcionisanje sopstvenog uma
- razumete i sebe i druge
- obuzdate svoje misli i osećanja
- popravite kvalitet svog života
- postanete srećniji i uspešniji
- razvijete svoje samopouzdanje i učvrstite veru u sebe
- prepoznate šta vas sprečava ili onemogućava da ostvarite uspešniji i srećniji život.

Put samospoznaje i razvoja

Na svom putovanju kroz ovu knjigu razradićemo **sedam glavnih oblasti vaše psihe**, što će vam pomoći da bolje razumete i sebe i druge:

1. vaš unutrašnji um;
2. druge ljude;
3. komunikaciju;
4. svet u kome živite;
5. održavanje sopstvenog zdravlja;
6. uspeh;
7. sreću.



Jednostavan način da sagledamo ovih sedam oblasti jeste da ih predstavimo kao sedam zasebnih planeta u „Psihološkom univerzumu“ kroz koji ćete putovati. Tako možete da posetite svaku od tih planeta i da poradite na njima, da biste usavršili svoj Univerzum. Strogo govoreći, to jeste solarni sistem, ali univerzum ipak zvuči sveobuhvatnije!

Psihološki univerzum



Sunce u ovom sistemu predstavlja savršeno mesto gde želite da budete. Očigledno, ako sve ove planete dođu na svoje mesto, Sunce će zasijati!

Kao što vidite, prva planeta tiče se vašeg unutrašnjeg uma i nju je najvažnije dovesti u red. Način funkcionisanja vašeg unutrašnjeg uma složen je i ovde je objašnjen jednostavnim modelom, nazvanim „Model Šimpanze“.

Model Šimpanze

- služi da vam pomogne da razumete svoj um i da upravljate njime
- zasnovan je na složenim naučnim istraživanjima
- ne predstavlja teoriju ni naučne činjenice u najužem smislu reči, već jednostavan radni model

- čini nauku o mozgu razumljivom i lako primenljivom u svakodnevnom životu
- ima svoje pretpostavke kao i činjenice
- zabavan je a ipak vrlo ozbiljan

Priprema za putovanje

Da biste se pripremili za putovanje, razmotrimo najpre neke važne stavke:

- **Želeti i prihvatati promenu**

Da biste se promenili ili popravili, morate najpre shvatiti da ne funkcionišete uvek onako kako želite, jer niste uvek onakvi kakvi biste želeli da budete i nemate uvek vlast nad svojim osećanjima, ili pak nad onim što mislite ili radite. Morate stoga želeti da preduzmete nešto da biste to popravili i morate biti spremni da prihvatite promenu.

- **Najvažnije je znati šta se može promeniti, a šta ne**

Neke svoje osobine morate prihvatiti a neke ne morate. Najvažnije je razlikovati jedne od drugih. Na primer, ne možete odbaciti svoje nagone za hranom, seksom ili pak nagoni osećaj panike ili anksioznosti koji se javljaju u slučaju opasnosti ili stresa; međutim, možete ovladati tim emocijama. Primeri osećanja i razmišljanja koje možete otkloniti jesu beskorisne, nerazumne i negativne misli i destruktivna ponašanja, kao što su samoprekorevanje ili agresivni ispadi.

- **Prepoznavanje razlike između ostvarivih i neostvarivih snova**

Morate znati šta je moguće, a šta nije. Na primer, moguće je postati vitak i zdrav, imati dovoljno samopouzdanja i popraviti svoje veze i odnose s drugima. Međutim, na primer, nije moguće uvek biti srećan ili očekivati da se svima dopadnete.

- **Shvatite da je cilj ove knjige razvijanje veštine**

Ovladavanje vlastitim emocijama i mislima predstavlja veštinu. Morate biti spremni da posvetite vreme sticanju emocionalnih veština, kao i da posvetite dovoljno vremena njihovom razvijanju i održavanju.

- **Imate mogućnost izbora**

U životu uvek imate mogućnost izbora. Svest o tome, kao i donošenje svesne odluke o tom izboru, od suštinskog je značaja za vaš uspeh i sreću.

Početak putovanja

Kada započnemo ovo putovanje verovatno ćete otkriti da neki delovi ove knjige za vas imaju veći značaj od drugih. Odaberite one delove koji su za vas najvažniji i bavite se njima.

Krenimo na put i odaberimo Sunce.

Prvi deo

Istraživanje unutrašnjosti vašeg uma

Prvo poglavlje

Psihološki um

Na početku našeg putovanja univerzumom moramo razjasniti šta se nalazi u vašoj glavi i kako to funkcioniše. Ljudski mozak je veoma složen, zato ćemo razmotriti pojednostavljenu sliku. Najlakše je predstaviti ljudski mozak kao sistem od sedam mozгова koji rade zajedno.

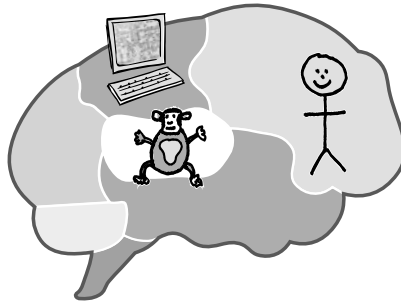


Pojednostavljeni prikaz ljudskog mozga

U modelu upravljanja Šimpanzom, tri mozga – čeoni, limbički i temeni – zajednički čine takozvani „psihološki

um“ i razmatraćemo samo ta tri dela mozga. Upamtite da je, s naučnog stanovišta, ovo daleko od tačne predstave, ali će nam poslužiti kao radni model. Strogo govoreći, ostali delovi mozga znatno doprinose emocijama, razmišljanju i pamćenju, ali ćemo u ovu svrhu drastično pojednostaviti prikaz.

Tri psihološka mozga, frontalni, limbički i parijetalni, u našem modelu nazivaju se Čovek, Šimpanza i Kompjuter. Radi lakšeg objašnjavanja, smatraćemo da parijetalni režanj predstavlja mnoge delove mozga, što naš dijagram još pojednostavljuje. Iako se ova tri mozga trude da rade zajednički, često dolaze u sukob i bore se jedan protiv drugoga za prevlast, pri čemu Šimpanza (limbički mozak) često pobeđuje!



Psihološki um

Predstavljanje Šimpanze

Dok ste se još nalazili u materici, dva različita mozga, frontalni (Čovek) i limbički (Šimpanza: emocionalna mašina), razvijali su se nezavisno, a zatim se predstavili jedan

drugome, uspostavljajući međusobne veze. Nevolja je u tome što su uočili da se u mnogo čemu ne slažu. Bilo koji od ova dva mozga, ili bića, može da vam upravlja životom, međutim, oni pokušavaju da sarađuju i u tome je problem. Čovek i Šimpanza imaju nezavisne ličnosti s različitim ciljevima, načinima mišljenja i ponašanja. Zapravo, u vašoj glavi postoje dva bića! Važno je shvatiti da ste samo jedno od ta dva bića vi, Čovek.

Šimpanza je emocionalna mašina koju svi posedujemo. Ona razmišlja nezavisno od nas i u stanju je da odlučuje. Ona nam nudi emocionalne misli i osećanja koji mogu biti veoma konstruktivni ili veoma destruktivni; ona nije ni dobra ni loša, ona je Šimpanza. Paradoks Šimpanze jeste u tome što vam ona može biti najbolji prijatelj i najgori neprijatelj, čak i istovremeno. Glavna svrha ove knjige jeste da vam pomogne da upravljate svojom Šimpanzom i da zauzdate njenu moć i snagu tako da ona radi u vašu korist, a da je u suprotnom neutrališete.

Ključno načelo

Šimpanza je emocionalna mašina koja razmišlja nezavisno od nas. Ona nije ni dobra ni loša, ona je samo Šimpanza.

Kod ljudi kojima je frontalni režanj nekim nesrećnim slučajem oštećen, ili su im neki poremećaj ili bolest oštetili frontalni režanj, dolazi do promena u ličnosti. Tada deo mozga koji predstavlja Čoveka prestaje da funkcioniše, a nova ličnost koju ta osoba sad predstavlja jeste Šimpanza. Veoma često, ljudi koji dožive ovakvo oštećenje postaju neobuzdani i nisu u stanju da razumno rasuđuju, ili pak postaju apatični ili imaju agresivne ispade.

Slučaj Fineasa Gejdža

Jedan od najranijih primera koji pokazuje da u jednoj glavi mogu postojati dve ličnosti – koje zapravo predstavljaju Čoveka i Šimpanzu – bio je slučaj Fineasa Gejdža. Krajem devetnaestog veka Gejdž je radio u jednoj železničkoj kompaniji, a njegov posao je bio da eksplozivom raznosi stene prevelike da se uklone s puta. To je činio tako što bi postavio eksploziv ispod stene i gurao ga debelom metalnom šipkom pre nego što bi upalio fitilj. Gejdža su odabrali da obavlja ovaj opasni posao upravo zbog toga što su ga smatrali opreznim, trezvenim i odgovornim. Međutim, Gejdž je jednom dopustio sebi trenutak nepažnje u odsudnom času i udario šipkom stenu, pri čemu je izletela iskra. Eksplozija do koje je tada došlo odbacila je metalnu šipku pravo Gejdžu u oko, te mu je šipka probila glavu i prošla kroz lobanju. Pri tome je istisnula jedan deo moždanog tkiva iz Gejdžovog frontalnog režnja (koji predstavlja Čoveka).

Izuzev što je ostao slep na jedno oko, Gejdž se u potpunosti oporavio. Međutim, njegova ličnost je bila sasvim izmenjena. Postao je vulgaran, agresivan i impulsivan. Zapravo, iz njega je odstranjen Čovek, a ostala je samo Šimpanza!

Razliku između načina razmišljanja vaše Šimpanze i Čoveka možete uočiti čak i ako ne znate naučno objašnjenje. Koliko ste puta pričali sami sa sobom, razuveravali sebe ili

se borili sa sopstvenim mislima? Često vam se javljaju misli i osećanja koje ne želite, čak se i ponašate onako kako zapravo znate da ne biste želeli da se ponašate. Zašto onda to radite? Kako je moguće da nemate vlast nad sopstvenim mišljenjem i osećanjima i nad svojim ponašanjem? Kako se u različitim trenucima možete ponašati na potpuno različite načine?

Tehnologija je u stanju da donekle odgovori na to pitanje. Funkcionalni skener mozga pokazuje kako se priliv krvi u mozak usmerava ka oblasti koja se u tom trenutku koristi. Ako razmišljate mirno i racionalno, vidimo kako krv odlazi ka frontalnom delu, Čoveku u vašoj glavi, i vi postajete onakvi kakvi želite da budete i kakvi zaista jeste. Ako se ponašate emotivno i pomalo nerazumno, naročito kad ste besni ili uznemireni, onda vidimo kako priliv krvi ide ka vašoj Šimpanzi, a tada biste obično rekli da ne želite da budete takvi. Istina je zapravo da to vaša Šimpanza, emocionalna mašina, nadvladava vašeg Čoveka.

To mnogo šta objašnjava, na primer, zašto brinete ili zašto u trenutku nepromišljenosti izgovarate nešto zbog čega kasnije žalite, ili zašto ne možete da prestanete da se prejedate ili zašto ne vežbate kad to zapravo želite ali jednostavno niste u stanju da to učinite. Spisak je beskonačan. Nemojte se više čuditi: ništa od tog zapravo ne radite vi, već vaša Šimpanza koja vam preotima vlast. Imati Šimpanzu jeste kao imati psa. Vi niste odgovorni za prirodu svog psa, ali ste dužni da pazite da se on lepo ponaša. To je veoma važno i treba da razmislite o tome, jer je to ključ vaše sreće i uspeha u životu.

Ključno načelo

Vi niste odgovorni za prirodu svoje Šimpanze, ali ste dužni da je obuzdate.

Šimpanza u vama

Da ponovimo, Šimpanza u vašoj glavi odvojena je od vas. Ona je rođena isto kad i vi, ali zapravo nema nikakve veze s vama kao Čovekom. To je samo deo vaše mašinerije. Na primer, rođenjem ste stekli određenu boju očiju. Vi tu boju niste birali, ali dobili ste je. Nalazila se u vašim genima. Tu ne možete mnogo da učinite, zato prihvatite svoju boju očiju i živite s njom. Slično tome, niste birali ni svoju Šimpanzu. Dobili ste je i morate je prihvatiti. Ona ima sopstveni um i misli koje nisu vaše. To je živa mašina koja služi određenoj svrsi, a to je da obezbedi nastanak sledećeg pokolenja. Ona ima sopstvenu ličnost i u stanju je da upravlja vašim životom, obično ne naročito dobro, ali ipak ume to da radi! To je izuzetno moćna emocionalna mašina.

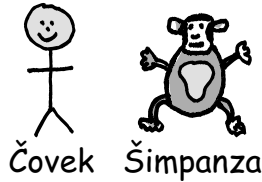
Mogli biste slobodno da date svojoj Šimpanzi ime i da joj se predstavite, jer ona igra veoma važnu ulogu u vašem životu. U vašem životu, vi (Čovek) i vaša Šimpanza (vaša emocionalna misleća mašina) često ćete biti u sukobu.



Ključno načelo

Jedna od tajni uspeha i sreće jeste da naučite da živite sa svojom Šimpanzom i da izbegnete da vas napada i ujeda. Da biste to mogli, treba da shvatite kako se vaša Šimpanza ponaša i zašto misli i radi onako kako to čini. Takođe morate razumeti svog Čoveka i ne mešati ga sa svojom Šimpanzom.

Stoga psihološki um ima dve nezavisne misleće mašine koje, takođe, nezavisno tumače naša iskustva.



Dva bića koja razmišljaju a potom tumače

- Čovek ste vi, i vi živite u svom čeonom režnju.
- Šimpanza je vaša emocionalna mašina, koju ste dobili rođenjem, i ona živi u vašem limbičkom sistemu.

Treći deo psihološkog uma

Psihološki um ima i skladište za misli i ponašanje koje nazivamo Kompjuter, rašireno po čitavom mozgu.



Kompjuter

Skladište podataka