



TOMAS NAVARO sebe naziva atipičnim psihologom zaljubljenim u ljude i njihova osećanja, razmišljanja i dela. Kao osnivač emocionalnog velnes centra, ima za cilj da pomogne ljudima da žive bolje i lepše. Svoje vreme posvećuje pisanju, terapijskoj praksi, držanju treninga i radionica. Dosad je objavio nekoliko knjiga koje su prevedene na 30 jezika: *Fortaleza emocional* (2015), *Wabi sabi* (2018), *Yo soy así (y ya no me importa)* (2019). Nakon internacionalnog besteselera *Kincugi* (2021, Blum) prevedenog na dvadesetak svetskih jezika, *Misli lepo* je dosad najuspešnija Navarova knjiga, koja je vrlo brzo postala jedan od najprodavanijih naslova na španskom govornom području. Autor živi na relaciji Andora–Barselona.

K

Tomas Navaro

MISLI LEPO

*8 grešaka koje morate da
izbegnete kako biste oslobodili
um i živeli život kakav želite*

knjiga br. 15

izdavač

Kalipso knjiga

prevod

Boris Todorović

uredništvo

Aleksandar Šurbatović

Tijana Petković

Tamara Krstić

lektura i korektura

Bonus liber

naslov originala

PIENSA BONITO: Ocho errores que debes
evitar para liberar tu mente y lograr la vida
que deseas © Tomás Navarro Hernández, 2021



Posvećeno Alisiji, sa naglaskom na i.

Ne mogu da izrazim sve što osećam kada te posmatram. Gledam te i vidim skup vrlina, apsolutno očaravajuću, inteligentnu, plemenitu, znatiželjnu i snažnu osobu. Ove godine život nas je stavio na probu, na test koji je mogao zauvek da nas obeleži, ali koji si ti položila s velikim uspehom. Kad god poželim da se nasmešim, jednostavno pomislim na Alisiju.

SADRŽAJ

UVOD: Previše verujete svom mozgu	7
1. Prebrzo razmišljate	45
2. Razmišljate površno	75
3. Ne verujete u sebe niti u svoje mogućnosti	97
4. Pridajete značaj nevažnim stvarima	121
5. Ograničavate svoje opcije	153
6. Verujete u sve o čemu razmišljate	173
7. Prebrzo zaključujete i donosite odluke kada se ne osećate dobro	201
8. Uopštavate stvari	221
Epilog: Umeće lepog razmišljanja	239
Zbornik predrasuda	245
Zahvalnica	253

previše verujete svom mozgu



Počeo sam da pišem ovu knjigu tokom jedne od najtežih godina u svom životu. Sredinom marta 2020. godine, poput većine ljudi na planeti, moja žena, ćerka i ja bili smo zatvoreni u kuću pod naletom pandemije izazvane virusom Kovid-19. Kao što ćemo videti, ovo se ispostavilo kao blagoslov i napravilo je razliku između života i smrti za članove moje porodice nekoliko nedelja kasnije.

Šestog aprila, dok sam spremao večeru, moja ćerka Alisija i moja žena Nurija pripremale su na tavanu dekoraciju za žurku koju je trebalo da organizujemo narednog dana, povodom osamnaeste godišnjice braka. Celim telom mi prolazi jeza sada kada se setim krika svoje ćerke i uspaničenog dozivanja, tonom koji nisam nikada do tada čuo. Refleksno sam isključio šporet i jurnuo uz stepenice s knedlom u grlu, spotičući se i munjevito se podižući. Nurija je bila na podu, nije disala. Sve se desilo veoma brzo.

Rekao sam Alisiji da pozove hitnu pomoć, a ja sam počeo s masažom srca. Delovalo je kao da sam je vratio s onog sveta. Pet minuta kasnije, dva vozila hitne pomoći bila su pred vratima kuće. Alisija im je otvorila vrata i, dok su oni pomagali mojoj ženi da uđe u jedna od ambulanti-kola, zamolio sam svoju ćerku da ostane kod komšija. Mislio sam da je bolje da je pošteditim dodatnih traumatičnih prizora.

I dalje ne znamo uzrok Nurijinog napada. Možda je bio izazvan promenom lekova koje je uzimala zbog svog delikatnog zdravstvenog stanja ili se to možda desilo zbog neke neurološke komponente njenih autoimunih oboljenja. Nemamo pojma zašto su je, usred pandemije, dok su bolnice bile prepune, jednostavno stabilizovali i vratili je kući kako se ne bi zarazila virusom Kovid-19. Neprestano razmišljam o tome kako bi na dan incidenta, da nije bilo ove pandemije i zatvaranja, moja žena bila sama kod kuće i sada bi sve bilo potpuno drugačije.

Bila je ovo vrlo teška godina. Lekari su nas upozorili da bi takav napad mogao da se ponovi bilo kada i to upozorenje podstaklo je naš nekontrolisan strah. Probajte samo to da zamislite. Pokušajte da zamislite kako izgleda živeti s mogućnošću – i velikom verovatnoćom – da će vaša žena ponovo da prestane da diše u nekom trenutku. Pozivam reditelja najužasnijeg horor filma da pokuša da izazove mrvicu straha kroz koji sam prolazio tokom ove godine. Nisam siguran da će uspeti.

Na svu sreću, Nuriya nije ponovo doživela sličan napad tokom nešto više od godinu dana i lekari su skloni verovanju da su lekovi moguć uzrok. Dosta sam razmišljao o onome što se događalo ove godine. Tek smo tokom

poslednjih nekoliko meseci počeli da ostavljamo Nuriju samu, ali ipak, svaki put kada dođem kući, pošto pokupim Alisiju iz škole, ako na ulazu ne čujem zvuke koji ukazuju na aktivnost moje žene, potrčim da proverim da li je sve u redu s njom. Bezbroj puta sam požurio uza stepenice iz garaže bojeći se najgoreg. Mnogo sam patio, budio sam se hiljadu puta noću da se uverim da i dalje diše. Hvatao sam sebe kako zurim u prazno zamišljajući užasne stvari i zatvorio sam se u kuću kako bih izbegao nepotrebne rizike.

Zašto vam sve ovo pričam? Zato što imam dva razmišljanja koja želim da podelim s vama i koja su iznikla iz ovog užasnog incidenta. Prvo: neizmerno sam zahvalan što sam razmišljao i postupao onako kako treba u tako kritičnom trenutku. Oduvek sam pokušavao da poboljšam svoje misaone procese i sve što sam čitao, trenirao, uvežbavao i učio postalo je smisleno u tih nekoliko beskrajnih minuta nečeg što je bilo najgore iskustvo mog života. Drugo: dostojanstveno sam izašao na kraj s najgorom godinom u svom životu. Ugojio sam se nekoliko kilograma, neumereno sam jeo čokoladu i zapostavio sport, prijateljstva pa čak i posao. Ali, opet zahvaljujući načinu na koji razmišljam, uticaj nečeg tako užasnog bio je mnogo manji nego što je mogao biti.

Danas, godinu dana kasnije, vidim da se Alisija oporavila i ne pokazuje nikakve znake posttraumatskih komplikacija, Nurija je ushićena zbog putovanja na arktički polarni krug gde će videti polarnu svetlost, a ja malo-pomalo vraćam svoju smirenost. Ponovo odlazim u planine, sastajem se s klijentima i održavam svoje seanse i kurseve. Mislím da, uprkos svemu, živimo lepo.

Dobrog smo zdravlja. Trudimo se da ga poboljšavamo na najbolji način uz zdrave navike i zdravu ishranu. Živimo u divnoj dolini koja je rezervat zaštićene prirode. Imam predivne klijente koji su puni razumevanja i izvanredne urednike koji su mi dopustili da dva puta odložim objavljivanje knjige koju sada držite u rukama.

Ono što pravi razliku između života i smrti, makar u mom slučaju, bilo je, i još jeste, pitanje ispravnog razmišljanja. I to je ono što želim da vam pokažem ovom knjigom. Život nas često stavlja pred izazove o kojima moramo da razmišljamo na pravi način. Sada kada smo usred svetske pandemije, pravo je vreme da se tako postupa. Više od godinu dana pokušavamo da se izborimo s virusom – više od godinu dana! – i još nismo u stanju da ga iskorenimo. Milioni porodica širom sveta ostali su bez svojih voljenih, na hiljade ih je finansijski uništeno, a mi kolektivno živimo u toliko komplikovanom ekonomskom, društvenom i emocionalnom kontekstu da ne možemo sebi da dopustimo nijednu grešku.

Više nego ikada moramo da razmišljamo ispravno i mislimo bolje. Poznajem veoma inteligentne ljude koji ne mogu da prevaziđu nedaće. Poznajem ljude koje krasi pronicljivost bez premca a nezadovoljni su životom koji žive. Poznajem izuzetno zdravorazumske ljude koji nisu u stanju da uživaju ni u čemu. Poznajem uspešne ljude, ekonomski i društveno dobrostojeće, koji ne uživaju u životu. Znam ljude koji su veoma obrazovani, koji poseduju sve što se može poželeti, ali koji nisu u stanju da žive dobar život. Znam ljude s mnogo sredstava koja ne koriste na najbolji način. Svi ovi ljudi imaju nešto zajedničko:

ne znaju da razmišljaju ispravno, nisu naučili da njihove misli imaju ključ za bolji, sadržajniji i ispunjeniji život.

Postoje različiti načini razmišljanja. Možemo biti više ili manje kreativni, možemo biti bolji iz matematike ili jezika, ali ja predlažem novu vrstu razmišljanja kako biste živeli novu vrstu života: lepo razmišljanje.

Razmišljati lepo ne znači samo razmišljati bolje. Lepo razmišljanje je najbolji saveznik kog imate kako biste mogli da živite život kakav želite, u skladu s vašim željama i prioritetima. Lepo razmišljanje je mnogo otvoreniji, kreativniji i prijemčiviji način razmišljanja. To je razmišljanje koje vam dopušta da vidite prilike tamo gde drugi ljudi ne mogu da ih vide. Lepo razmišljanje je fleksibilno razmišljanje kojim savladavate nedaće bez suviše patnje, smanjujući na minimum uticaj bola i njegovih posledica. Lepo razmišljati znači pronaći nešto što se može slaviti među tolikim nesrećama i dati sve od sebe kako biste nastavili dalje i pomogli svojim voljenima u najtežim trenucima.

Razmišljati lepo znači razmišljati na način „šta ako” (ovo ću kasnije detaljnije objasniti), proširujući svoje mogućnosti i istražujući sve što svet ima da vam ponudi. Lepo razmišljati znači razmišljati intenzivno, hrabro i nesputano, istražujući svoje granice i otkrivajući bolje verzije sebe. Lepo razmišljati znači razmišljati saosećajno, uključujući druge ljude u svoj univerzum, deleći život i kreirajući više prilika za sve.

Lepo razmišljanje će vam dopustiti da živite mirnijim tempom kako biste razmišljali na promišljeniji, prilagođeniji, nezavisniji, sveobuhvatniji, neusiljeniji, kvalitetniji i autentičniji način. U stvarnosti, lepo razmišljanje nije

neki poseban način razmišljanja, već se istovremeno hrani s nekoliko načina razmišljanja. Lepo razmišljanje znači uposliti, na kreativan način, sve svoje resurse kako biste svoj život usredsredili na sopstvene ciljeve u skladu sa vašim prioritetima. Lepo razmišljati znači proširiti svoju svest, uživati ovde i sada. Lepo razmišljati je, ukratko, ključ za lep, bogat i prijatan život.

Imam dobre vesti za vas: lepo razmišljanje je više od vitalnog stava, to je način razmišljanja koji se može naučiti i uvežbavati. Kao rezultat porodičnog incidenta kroz koji sam prošao, odlučio sam da se na svoje iskustvo i znanje osvrnem kao psiholog kako bih pokušao da dešifrujem ključeve koji će mi pomoći da ispravno razmišljam. Znao sam da sam u odlučujućem trenutku ispravno postupio, ali sam želeo da se uverim da raspolazem alatima kojima bih izgradio lepo razmišljanje koje će mi na kraće i srednje staze pomoći da prebrodim tešku fazu koja je preda mnom. Ova knjiga je rezultat tog istraživanja, koji želim da podelim s vama.

U ovoj knjizi identifikovao sam osam najčešćih grešaka u razmišljanju, kao i još sto konkretnih i specifičnih predrasuda u razmišljanju. Sve one nas sprečavaju, na ovaj ili onaj način, da ispravno razmišljamo u našim svakodnevnim životima i nesvesno nam ograničavaju opcije za srećniji život. Svaka od ovih grešaka zauzima jedno poglavlje ove knjige. Navodim ih u nastavku.

Prva greška u razmišljanju koju obično pravimo jeste to što razmišljamo prebrzo, a brzina je u neskladu s kvalitetom i efikasnošću. Pravilno razmišljanje u proceni situacije može da napravi razliku između života i smrti. U mom slučaju, kada sam ugledao Nuriju kako leži na podu bez daha,

izdvojio sam nekoliko sekundi da odlučim kako da postupim i odlučio sam da sprovedem reanimacijsku masažu.

Druga greška je to što razmišljamo previše površno. Razlika između običnog i izuzetnog nalazi se u detaljima, a kako bismo došli do detalja, moramo da dopremo do srži problema.

Treća greška je u tome što ne verujemo u sebe i svoje mogućnosti. Strah i nesigurnost preuzimaju kontrolu nad našim razmišljanjem i ograničavaju i uslovljavaju naše živote. U onom trenutku morao sam da verujem u sebe. Bio je to trenutak istine, najvažnija „solo deonica” u mom životu do tog trenutka. Nije bilo prostora za neuspeh. Nisam mogao da ne prihvatim taj izazov.

Četvrta greška je to što pridajemo značaj onome što je zapravo nevažno. Gubimo mnogo vremena i kvaliteta življenja na nevažne diskusije, misli i ciljeve.

Naša peta greška je to što težimo da ograničimo naše alternative, odbacujući opcije koje bi bile efikasne i koje bi nam pomogle da živimo život kakav želimo. Neki ljudi veruju da ne mogu da započnu sopstveni biznis, drugi da nisu vredni ljubavi, a mnogi da je njihov život, šta god da urade, van njihove kontrole. Ovo su greške u razmišljanju koje čine njihove živote manje vrednim.

Šesta greška je to što verujemo u sve što mislimo. Mi imamo dva problema. Prvi je da ne razmišljamo uvek ispravno. Drugi je da obično nismo u stanju da napravimo razliku između toga kada razmišljamo pogrešno, a kada ispravno. Potreban nam je neko da nas uputi kako to da razlučimo.

Naša sedma greška je to što olako zaključujemo i donosimo odluke kada nismo raspoloženi ili kada smo

umorni, ljuti ili zabrinuti. Ako postoji vreme kada možemo da ignorišemo ono o čemu razmišljamo, to je upravo u takvim trenucima, zato je važno da ne dopustimo da nas ponese neko neprikladno raspoloženje.

I, konačno, naša osma greška je to što imamo sklonost da generalizujemo i naturamo apsolutističke osude, osude koje upravljaju našim životima u vidu nefleksibilnih pravila, poput dogmi i verskih ukaza, ali koje su potpuno iskrivljene i pogrešne. Ljudska bića nisu nepogrešiva. U tom trenutku mogao sam pomisliti da je Nuriya mrtva, ali sam izabrao da mislim da mora biti oživljena i da mogu da uradim nešto da je oživim.

Ali nemojte misliti da ću ograničiti sebe samo na to da vam ukažem na greške u razmišljanju. U svakom od poglavlja ove knjige, za svaku grešku koju objašnjavam, preporučujem tehniku kojom možete da je identifikujete i ispravite. To su tehnike koje i sam koristim i koje mi dopuštaju da živim divan život uprkos nevoljama, teškoćama i izazovima koje nam je sudbina pripremila. Ovo su tehnike kojima podučavam svoje klijente usred predivnih planina Andore, u mojim govorima i mojim seansama na internetu. One su osam veoma jednostavnih alatki koje će vam pomoći da poboljšate kvalitet svog načina razmišljanja i da postignete slobodu, sigurnost, lepotu življenja i emocionalno zdravlje. Sve pomenute tehnike su jednostavne i odmah primenljive u svakoj situaciji ili kontekstu. Nalazimo se u vremenu kada ne možemo sebi da priuštimo pravilno razmišljanje. Mi imamo jedan život, jedan jedini život, život koji vas menja u nekoliko sekundi, i ja želim da vam pomognem da lepo razmišljate kako biste lepo živeli.

živite u skladu sa svojim mislima

Vaše razmišljanje može da vas sputa ili da vas oslobodi. Lepim razmišljanjem stavljate svoj um u vašu službu. Vaš život će biti bolji kada vam misli budu bolje. Vaš posao će biti bolji ako bolje razmišljate. Vaš odnos s partnerom, s vašom decom, vašom porodicom, vašim prijateljima i saradnicima biće bolji ako su vam misli lepe. Svet će biti bolji ako su vam misli lepe. Razmišljamo loše i ovo ima posledice po nas, po naše živote, naše odnose i, šire gledano, po svet i društvo u kome živimo. Potrebno vam je takvo razmišljanje koje vam pomaže umesto da vas sputava; razmišljanje koje vas oslobađa umesto da vas zarobljava; razmišljanje koji vas leči umesto da vas čini bolešnim. Vi to ne shvatate, ali često vas vaše misli sprečavaju da živite život kakav želite.

Ne možemo da verujemo u sve što pomislimo. Isto tako ne možemo ni da ne poverujemo u neke stvari o kojima razmišljamo. Tajna je u tome da se nauči kako da se napravi razlika između onog što nam je od pomoći i onog što nas sputava. Još nisam upoznao nekoga ko tvrdi da je svestan da ne može verovati svemu što misli. Zapravo, češće mi se dešava suprotno i uglavnom srećem ljude koji su veoma ponosni i sigurni u ono što misle i koji se uvrede ako im kažete da je moguće da, u nekim momentima ili u nekim situacijama, ne razmišljaju ispravno i da ne bi trebalo tako slepo da veruju svojim mislima. Mi nismo svesni da možemo da razmišljamo pogrešno i da ove greške u razmišljanju uslovljavaju naše živote mnogo više nego što shvatamo; ali realnost je da razlika između života punog

uživanja i života punog patnji često leži u vašim mislima. Razlika između hrabrosti i straha nalazi se u vašim mislima. Vaše misli mogu da vam pomognu da postignete velike stvari ili da vas puste da plaćete u uglu sobe.

Vaše misli mogu da vam podare budućnost, ali mogu i da vas ostave vezane za prošlost. U vašim mislima leži ključ vaše sigurnosti, vaše slobode i vaše sreće. Mi smo ono što mislimo, ali mnogo toga što mislimo apsolutno je za jednokratnu upotrebu. Mi smo ono što mislimo, ali samo zato što se nešto odvija u našoj glavi ne znači, a još manje se podrazumeva, da je to realno. Teoretski, mi smo racionalna bića, ali u praksi to i nije baš tako. To što mnogo razmišljate ne znači i da razmišljate ispravno. Mi često imamo neproduktivne misli, poput briga, opsesija ili nesigurnosti, koje preuzimaju kontrolu nad našim umom i ne daju nam da se koncentrišemo na ono što je zaista važno.

U našem načinu razmišljanja leži ključ za prilagođavanje i prevazilaženje teških vremena, ali isto tako i za uživanje u dobrim trenucima. Naše razmišljanje upravlja odnosom koji imamo sami sa sobom, kako tretiramo sebe i kako ograničavamo sebe; ali ono takođe utiče na to kako se odnosimo prema drugim ljudima i svetu. Razmišljanje nam dopušta da vidimo više mogućnosti i da se osećamo sposobnim. Razmišljanje nas, nemojte sumnjati u to, pobeđuje ili nas čini pobednicima pre bitke.

Naše misli utiču na to šta osećamo, šta radimo, šta uočavamo, šta odlučujemo ili ne uspevamo da odlučimo, šta volimo i šta mrzimo, šta nam mami osmeh, a šta ne. Međutim, mi zaboravljamo da misli nisu istina, one su samo misli.

Iako je psihologija dugo posvećivala posebnu pažnju emocijama, nije sve u životu emocionalna inteligencija, ni stav, niti motivacija. Znanje o tome kako vaš um funkcionira, zašto razmišljate tako kako razmišljate i kako to utiče na vaš svakodnevni život od suštinske je važnosti da biste naučili da živite dobro. Ovom knjigom pomoći ću vam da prepoznate zamke koje vam pravi vaš um i kako na vaše razmišljanje utiču najobičnije životne situacije. Mi psiholozi smo izučavali, pobrojali i predstavili većinu grešaka u razmišljanju. Naš um nije savršen, ali to ne znači da ne možemo nešto preduzeti da poboljšamo kvalitet našeg razmišljanja i, posledično, našeg života.

Na osnovu mog poznavanja psihologije, objasniću razliku između razmišljanja, prikupljanja informacija i zabrinutosti. Naučićete da prepoznate one misli za koje mislite da su dobre, a zapravo nisu, one misli za koje mislite da su vaše, a u stvari nisu, kao i manipulacije, intrige i predrasude koje utiču na vaš život.

U knjizi ćete nailaziti na konkretne primere. Ja sam izabrao neke od misli koje se najčešće pojavljuju u različitim oblastima naših života. Takođe sam prikupio misli koje vam se javljaju kada osećate da vas neko posmatra i procenjuje, kada vam se budućnost čini crnom i osećate se obeshrabreno i nemotivisano da bilo šta uradite, ili kada se osećate nesigurno. U svim ovim situacijama vi razmišljate, često pogrešno, ali razmišljate, i nije važno da li je to stvarno ili nije. Ono što je važno jeste sadržaj tog razmišljanja zato što će vaša realnost biti upravo ono što razmišljate u tom trenutku, ništa drugo.

Jednu po jednu, analiziraćemo misli koje vam ograničavaju život i daćemo konstruktivniji odgovor na njih.

Ono što predlažem u ovoj knjizi jeste promena načina razmišljanja, programiranja misli, kako biste bili u stanju da otkrijete greške koje vas ograničavaju i kako biste stekli nove alatke koje će vam omogućiti da iskoristite svoj potencijal i živite život kakav zaslužujete.

Mi živimo kako možemo, ali taj način življenja ne mora biti jedini. Bez sumnje, u vašem najboljem interesu je da razmišljate bolje. Razmišljanje će vam pomoći da preživite, ali ako naučite da lepo razmišljate, možete da ostvarite divan, prijatan i nezaboravan život. Sve je u poboljšanju, stvaranju prilika i uživanju.

Ne zaboravite, lepo razmišljanje će vam pomoći da pređete od života koji imate ka životu kakav biste mogli da imate.

previše verujete svom mozgu

Previše verujete svom mozgu. To nije vaša greška. To je normalno. Ali morate znati jednu stvar: vašem mozgu ni najmanje nije bitno da li ste vi srećni ili tužni, pa čak ni da li ste puni nadanja u vezi s nečim. Vaš mozak jedino brine o jednoj stvari: da ste živi.

Vaš mozak ima tu tegobnu misiju da se stara da vaše srce ne prestane da kuca, u svakom trenutku, bilo da je toplo ili hladno, bilo da spavate ili trčite. Kao da to nije dovoljno, on se isto tako stara da vaša pluća ni na jedan sekund ne prestanu da dišu, bilo da bežite od neke opasnosti ili uživete u divnom zalasku sunca uz topli čaj. A kad smo već kod teme pijenja, vaš mozak se takođe stara da svaki zalogaj hrane koji uzmete odlazi pravom putanjom i putuje do vašeg stomaka umesto u vaša pluća.

N A P O M E N A

Vi nemate skoro nikakvu kontrolu nad većinom procesa koje sprovodi vaš mozak. Procenjeno je da oko devedeset odsto moždane aktivnosti nije svesno. Od trenutka kada se probudite do trenutka kada odlazite na spavanje, vaš mozak obavlja milione procesa, donosi na desetine hiljada odluka i obrađuje na stotine miliona podataka bez vaše dozvole, bez vašeg znanja, ne obaveštavajući vas o tome, a vi to i ne primećujete.

Jednom kada je jasno da je hrana dospela do vaših creva, vaš mozak je takođe zadužen za pomeranje crevne resice kako bi apsorbovao sve hranljive sastojke potrebne vašem telu i razložio ih u molekule koje će transportovati kroz vaše telo, starajući se da svaki ode gde pripada.

Vaš mozak reguliše vašu temperaturu unutar uske granice od dva stepena, bilo da pada sneg ili sija sunce, bilo da ste na plaži ili na vrhu planine, a sve ovo radi dok kontroliše da li su nas napali milioni virusa, bakterija, gljivica i hiljadu drugih pretnji protiv kojih je spreman da se bori i da ih pobedi.

Naš mozak kontroliše sve naše unutrašnje organe pomoću složene nervne mreže sastavljene od senzora i receptora. Oni su nešto poput mreže neurona i nerava koji simuliraju složeni mrežni sistem koji nam omogućava da dajemo naredbe svakom milimetru našeg tela, od palca na nozi, do poslednje vlasi kose na glavi.

Održavanje u životu i održavanje bezbednosti – to su jedini prioriteti našeg mozga. Pa dobro, kada je u mogućnosti, on pokušava da uživa u malo seksa, malo mira ili sna. Ali, naravno, uvek znajući da sve drži pod kontrolom. Uz sve ove informacije koje treba da obradi i kontroliše, ne preostaje mu mnogo energije, tako da, kad god je to moguće, on pokušava da sačuva što je više moguće energije.

N A P O M E N A

Ispravno razmišljanje je zamorno. Štaviše, svesno razmišljanje je veoma sporo, zato naš um više voli, kad god je to moguće, da razmišlja automatski, nesvesno. Možemo reći da je svesno razmišljanje zamorno i sporo. Ali to ima i svojih prednosti. Kada preuzmemo kontrolu nad našom svešću, mi dobijamo na fleksibilnosti. Da li ste znali da kada svesno razmišljamo, ne možemo da obradimo više od četiri do pet informacija istovremeno?

život postaje komplikovaniji

Do sada smo pričali samo o našim osnovnim životnim funkcijama i prvoj stvari koju je naš mozak počeo da kontroliše. Ali je došao dan kada je on odlučio da se razvije, sa svrhom: da osigura naš opstanak u kompleksnijem okruženju.

Jednog lepog dana, naš mozak je uvideo da mora da se organizuje kako bi izlazio na kraj s hiljadama pretnji s kojima mora da se nosi svakoga dana, da mora da nauči da analizira svoje okruženje kako bi mogao da detektuje

razlike između brojnih tipova jestivih ili otrovnih biljaka, da mora da razvije svoje pamćenje kako bi se setio kako i gde da ulovi bolji plen, da mora da bude u stanju da saoseća kako bi bio u stanju da živi u zajednici, da mora da bude u stanju da donosi odluke kako bi opstao i da mora da nauči da komunicira s drugim ljudima kako bi mogao da proširuje svoje šanse za opstanak u neprijateljskom okruženju.

DEMONTIRANJE VAŠIH
MENTALNIH ZAMKI

ON ME STALNO SABOTIRA

Osnova ove mentalne predrasude jeste personalizacija onoga što se događa. Ne shvatajući to, mi usvajamo egocentričan stav prema kome se sve vrti oko nas. Ova predrasuda nas čuva od obaveze da se racionalno pretpostavi da smo nešto pogrešno uradili i smešta nas u poziciju žrtve, u nadi da će u našem sagovorniku probuditi saosećanje i blagonaklonost.

I opet, sve te sposobnosti koje sam opisao, sve te više funkcije, svi ti psihološki mehanizmi odbrane imali su samo jedan cilj: da osiguraju opstanak.

Malo-pomalo, naš mozak je evoluirao, povećavajući veličinu i broj specijalizovanih struktura. Neokorteks, ona oblast puna nabora koja prekriva naš mozak, onaj sloj koji je debeo manje od dva milimetra, čuvena siva masa, razvila se i specijalizovala za ono što danas poznajemo kao više kognitivne funkcije. Naš neokorteks je najveći u poređenju s onim kod svih životinjskih vrsta. U njemu možemo pronaći više funkcije, poput kapaciteta za