

# Rozdział 1

## Umysł Psychologiczny

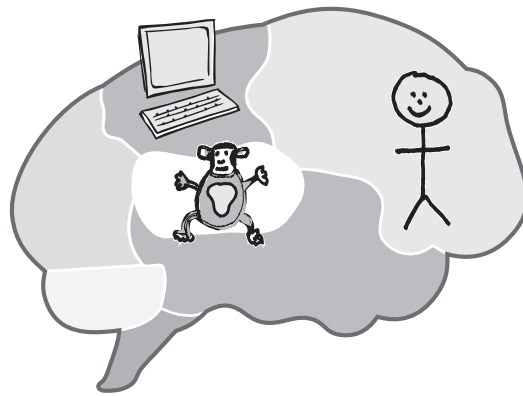
Przed rozpoczęciem podróży musisz uświadomić sobie, jak zbudowany jest ludzki mózg i w jaki sposób funkcjonuje. Struktura centralnej części ośrodkowego układu nerwowego jest bardzo skomplikowana, tutaj zatem przedstawimy ją w sposób uproszczony – wyróżniając siedem współpracujących ze sobą elementów.



Uproszczona budowa ludzkiego mózgu

Umysł Psychologiczny tworzą trzy obszary mózgu – płaty czołowy, limbiczny i ciemieniowy. Naszą uwagę skupimy wyłącznie na nich. Choć inne części mózgu również odgrywają istotną rolę w wyrażaniu emocji oraz procesach myślenia i zapamiętywania, niezbędna jest znaczna symplifikacja. To niedociągnięcie – z naukowego punktu widzenia – pozwala wykształcić w pełni funkcjonalny model roboczy.

Elementy tworzące Umysł Psychologiczny będą określał mianem Człowieka (płat czołowy), Szympansa (płat limbiczny) i Komputera (płat ciemieniowy; na potrzeby modelu reprezentuje on też inne części mózgu, co pozwala na przedstawienie diagramu w nieco przystępniejszej formie). Choć wspomniane płaty ściśle ze sobą współdziałają, zdarza się, że wybucha między nimi konflikt, z którego cało wychodzi najczęściej Szympansi!



Umysł Psychologiczny

## Poznaj Szympana

Płaty czołowy i limbiczny, a zatem Człowiek oraz Szympan, uformowały się indywidualnie, gdy byłeś jeszcze w łonie matki. Problem polega na tym, że kiedy wreszcie wykształciły się połączenia między nimi, okazało się, iż nie zgadzają się w większości przypadków. Obie części mózgu mogłyby same sterować twoim życiem, ale próbują współpracować i tu pojawia się problem. Człowiek i Szympan to dwie odmienne osobowości dążące do czego innego, przyjmujące odrębny styl działania i myślenia – dwie różne istoty żyjące w twojej głowie! Niezwykle ważne jest, aby zrozumieć, że tylko Człowiek jest tobą.

Szympan to maszyna emocjonalna, która rozumuje niezależnie od ciebie i może podejmować własne decyzje, być źródłem zarówno konstruktywnych, jak i destruktywnych myśli i uczuć; nie jest to istota ani dobra, ani zła, to po prostu Szympan. Paradoks Szympana polega na tym, że może on być i najlepszym przyjacielem, i znenawidzonym wrogiem, nawet w tym samym czasie. Głównym celem niniejszego poradnika jest pomoc w skutecznym zarządzaniu Szympanem oraz nauczeniu go, by działał na twoją korzyść, ilekroć jest to wskazane, i nie dawał o sobie znać, kiedy nie powinien.

### Zapamiętaj

Szympan to maszyna emocjonalna, która myśli niezależnie od nas. Nie jest ani dobra, ani zła. To po prostu Szympan.

Jeśli płat czołowy w wyniku wypadku ulega urazowi lub z powodu choroby jest uszkodzony albo jego praca zostaje zaburzona, nasza osobowość zmienia się nieodwracalnie. Człowiek przestaje się udzielać, w widoczny sposób uaktywnia się za to Szymbans. Bardzo często osoby dotknięte tego typu problemem stają się niestabilne emocjonalnie, tracą zdolność oceny sytuacji, są apatyczne bądź mają napady agresji.

### Przykład

66

*Jeden z pierwszych dowodów na istnienie w jednym umyśle Szymbansa i Człowieka – a więc dwóch osobowości – pochodzi z XIX wieku. Phineas Gage pracował jako robotnik kolejowy, usuwał z trakcji duże głazy. Przed odpaleniem ładunków wybuchowych umieszczonych pod skałą zwykł przymocowywać je żelazną żyłką. Gage'owi przydzielono tak niebezpieczną pracę, gdyż powszechnie uważano go za ostrożnego, odpowiedzialnego i trzeźwo myślącego. Pewnego razu coś odwróciło jednak jego uwagę w kluczowym momencie i nie zauważył powstałej samoistnie iskry. W wyniku eksplozji żelazny pręt wbił się w jego oczodół i wyszedł z tyłu czaszki. Oderwany został kawałek tkanki pochodzącej z jego płata czołowego. Gage uszedł z życiem, ale stracił jedno oko. Niemniej jego zachowanie zmieniło się całkowicie. Stał się agresywny i impulsywny. Przemawiał przez niego Szymbans – Człowiek odszedł w zapomnienie.*

99

Nie trzeba tytułu naukowca, aby zauważyć różnicę między sposobem myślenia Szymbansa i Człowieka. Ile razy zdarzyło ci się rozmawiać ze sobą, pocieszać się lub gryźć z myślami? Często myślisz lub odczuwasz coś, czego wcale nie chcesz, robisz coś, chociaż wiesz, że później będziesz tego gorzko żałować. Dlaczego tak postępujesz? Jak to możliwe, że nie masz kontroli nad własnymi emocjami, myślami i czynami? Jak możesz być dwiema osobami?

Odpowiedzi na ostatnie z pytań może udzielić nowoczesna technologia. Funkcjonalne skanery mózgu wskazują, że krew dopływa do aktualnie używanych obszarów mózgu. Kiedy jesteś spokojny i myślisz w sposób racjonalny, krew dopływa do płata czołowego (Człowieka). Jesteś wówczas taki, jaki chcesz być. Kiedy zachowujesz się irracjonalnie, gwałtowne emocje biorą górę nad zdrowym rozsądkiem, jesteś wściekły lub zdenerwowany, krew dopływa do płata limbicznego (Szymbansa). Dlatego masz wtedy pewność, że nic nie idzie po twojej myśli. W rzeczywistości to Szymbans zagłusza Człowieka.

Podejście to pozwala wyjaśnić wiele zjawisk, np. dlaczego żałujemy słów wypowiedzianych w złości czy nie potrafimy przestać jeść, kiedy mamy na to ochotę, albo zacząć ćwiczyć. Lista podobnych przypadków nie ma końca. Nie powinieneś mieć już wątpliwości: to nie ty zachowujesz się irracjonalnie, to Szympanś przejmie nad tobą kontrolę. A z Szympansem jest jak z psem – nie możesz zmienić jego natury, ale możesz wpłynąć na jego zachowanie i nauczyć go dobrych manier. To niezwykle istotne. Zastanów się nad tym, jeśli zależy ci na szczęśliwym i pełnym sukcesów życiu.

### Zapamiętaj

Nie masz wpływu na naturę Szympanśa, ale odpowiadasz za zarządzanie nim.

## Twój Szympanś

Jak już wspomniałem, Szympanś mieszkający w twojej głowie i ty to zupełnie różne postacie. Choć przyszlście na świat w tej samej chwili, każde z was żyje własnym życiem. Szympanś jest po prostu częścią twojego organizmu. Co więcej, nie masz na to żadnego wpływu, podobnie jak na kolor oczu, który jest uwarunkowany genetycznie. Szympanś to coś, co otrzymałeś w chwili narodzin i co musisz zaakceptować. Ma odrębny rozum i własne pomysły. To żyjąca maszyna, której zadaniem jest przedłużenie gatunku, wyposażona w osobowość o niesamowitej emocjonalnej energii zdolną nawet – lepiej lub gorzej – kierować twoim życiem.

Być może chcesz teraz nazwać swojego Szympanśa i mu się przedstawić. W końcu odgrywa on niebagatelną rolę w twoim życiu i przyjdzie wam stoczyć wiele bitew.

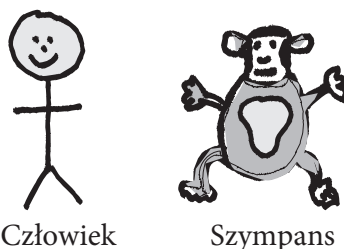


## Wskazówka



Jednym z największych sekretów udanego życia jest nauka pokojowego współżycia ze swoim Szymbansem. Musisz zrozumieć, w jaki sposób funkcjonuje i dlaczego myśli oraz działa tak, a nie inaczej. Powinieneś też dobrze poznać Człowieka i dbać o to, by zachować między Człowiekiem a Szymbansem wyraźny dystans.

Umysł Psychologiczny tworzą więc dwa niezależne ośrodki w różny sposób interpretujące otaczającą rzeczywistość.



Człowiek

Szymbans

Dwie istoty, które myślą i interpretują rzeczywistość

Człowiek to ty sam. Koncentruje się w płacie czołowym.

Szymbans to zaplecze emocjonalne, które towarzyszy ci od narodzin. Koncentruje się w płacie limbicznym.

## Komputer

Umysł Psychologiczny dysponuje też zbiorczym dla całego mózgu magazynem, w którym przechowuje informacje na temat myśli i zachowań. Będę go określać mianem Komputera.



Komputer

Magazyn informacji służących jako punkty odniesienia