

Kako ~~manje~~ *bolje*
misliti



NAKLADNIK

Poetika j.d.o.o.

Božidara Rašice 1, Zagreb

www.poetika.eu

ZA NAKLADNIKA

Katarina Uskoković

UREDNIK

Davor Uskoković

PRIJEVOD

Dubravka Celebrini

LEKTURA

Mirjana Paić-Jurinić

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Blid

PRIPREMA NASLOVNICE

Studio 2M

TISAK

Znanje d.o.o.

Zagreb, veljača 2021.

NASLOV IZVORNIKA

Je pense mieux

© Guy Trédaniel Éditeur — Paris 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020

Cover design: Joanna Wasilewska

Cover design © 2020 Wydawnictwo JK Sp. z o. o. sp. kom.

© za hrvatsko izdanje Poetika j.d.o.o., 2021.

Sva prava pridržana. Ova je knjiga zaštićena autorskim pravima i ne smije se ni djelomično reproducirati, pohraniti u sustavu za reproduciranje, niti prenositi u bilo kojem obliku i na bilo koji način bez pisanog dopuštenja izdavača.

ISBN 978-953-59479-7-4

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001089160.

CHRISTEL PETITCOLLIN

Kako ~~manje~~ *bolje*
misliti

Za one koji beskonačno
analiziraju



POETIKA

Sadržaj

Uvod.....	7
1. poglavlje ANALIZA VAŠIH PISAMA.....	17
2. poglavlje NJEGUJTE SVOJU HIPERESTEZIJU.....	29
Ugodite svojim očima.....	32
Tetošite svoje uši.....	33
Milujte svoja osjetila.....	35
Hiperestezija i problemi sa susjedima.....	37
3. poglavlje UMIRITE SVOJU HIPERSENZIBILNOST.....	41
Izbjegavajte klatna.....	42
Odredite pravu važnost stvari.....	45
Malo lingvistike.....	47
4. poglavlje MANJAK EGA.....	51
Ego nije prosta riječ.....	55
Ne prepuštajte svoju moć drugima.....	57
Napunite klimavu osnovu.....	58
5. poglavlje AUTISTIČNI SVIJET PLIŠANIH MEDVJEDIĆA.....	67
Tko su iznimnomisleće osobe?.....	67
Drukčije i kompleksno mišljenje.....	68
Patologizacija duševnih stanja.....	71
Biti različit, ali ne i manjkav.....	74
Autizam, francuska psihoanalitička iznimka.....	77
Što treba zapamtiti o autizmu.....	78
Izvršne funkcije.....	85
Potreba za kognitivnim zatvaranjem.....	88
6. poglavlje JE LI IZNIMNI NAČIN MIŠLJENJA MEMORIJA?.....	95
Sjećanje na opasnost?.....	95
Sjećanje na izgubljenog blizanca?.....	96
Šamanizam kao duhovno naslijeđe?.....	103
Kvantni fizičari koji se nisu prepoznali?.....	108

7. poglavlje SHVATITI DRUŠTVO I POJEDINCE U NJEMU	113
Tri oblika otuđenja	114
Trebate znati s kim imate posla: pojedinac.....	116
Takozvano civilizirano društvo	121
Majmunska hijerarhija	123
Graditelji humanisti i altruisti	128
Svijet 2.0: nada za čovječanstvo?.....	131
8. poglavlje SVIJET RADA	137
Jako naivan veslač	138
Pristup kvaliteti s velikim K.....	143
Vaš odnos prema novcu.....	148
9. poglavlje KAKO POBOLJŠATI ODNOS	155
Popis vaših pogrešaka u komunikaciji	155
Pronađite i zauzmite svoje mjesto.....	158
Kako razumjeti uobičajenomisleće i prilagoditi se.....	166
Više nikada nemojte biti žrtve manipulatora	171
Nekoliko pravila za komunikaciju	174
10. poglavlje VAŠ LJUBAVNI ŽIVOT	175
Parametri amatera luzera.....	180
Prijedite na profesionalni model.....	184
<i>Ljubav nije bol</i>	185
<i>Nema ljubavi bez iskrenosti i uzajamnog poštovanja</i>	186
Kako upravljati ljubavnim životom?.....	187
Počnimo raditi na sebi.....	189
Zadržite distancu i objektivnost	191
11. poglavlje VAŠ ŽIVOTNI POZIV	193
Koja je vaša iznimna sposobnost?	194
Neka vam duša zapjeva.....	196
Pronađite svoj životni poziv	199
Životni poziv uklopite u profesionalni okvir.....	202
Zaključak	205
Bibliografija	207

Uvod

Dragi moji čitatelji,
prvi put pišem knjigu u obliku pisma, u obliku dijaloga, knjigu namijenjenu isključivo onima kojima je sadržaj prethodne knjige već poznat, koji su mi o njoj govorili te očekuju nastavak. Ovaj jedinstveni postupak pisanja prati jedan neobičan osjećaj, uzbudljiv i zastrašujuć: mnogo vam toga moram ispričati i nadam se da će vam biti od koristi, ali već vas dobro poznajem i znam da su vaša očekivanja jako velika, znatiželja beskrajna, a razmišljanje izoštrano. Dobro ćete proučiti sve podatke koje vam iznesem. Očekujem da će vam ova nova knjiga u prvi mah utažiti žed za znanjem i razumijevanjem, ali i da će izazvati bujicu novih, još pronicljivijih pitanja. Također znam da će u tome sudjelovati i vaši osjećaji. Kakav izazov!

Objavljivanje knjige *Kako manje misliti* predstavljalo je (i još uvijek predstavlja) pravu avanturu. Nikada prije nisam primila toliko elektroničke pošte, postova, SMS-ova

i pisama vezanih uz neku knjigu! Otkako je izašla, svakoga tjedna dobijem od vas desetak poruka i mišljenja. Vaše reakcije, doživljaji i pitanja do sada čine svezak deblji i od same knjige! Dopustite mi da vam zahvalim na tome: hvala vam na vremenu koje ste uložili kako biste sa mnom podijelili svoje doživljaje. Isto tako, želim se ispričati što nisam odgovorila na svu poštu — jednostavno, nisam očekivala da ćete mi toliko pisati. Novi e-mailovi gurali su one starije u pozadinu i tako ih uklanjali sa zaslona... Još nisam smislila kako najbolje pristupiti tolikoj količini pošte. Iako svako pismo pročitam, ipak ne mogu odgovoriti na toliko njih. Baš nezgodno, i za vas i za mene!

U pismima ste mi zahvaljivali uz mnogo ushita, topline, pa i privrženosti. Neki od vas oslovljavaju me “draga Christel”, šalju mi poljupce i zagrljaje... Usto pokazali ste i koliko ste propatili: “Nakon toliko godina muke, napokon ste mi objasnili tko sam!” Neki su me e-mailovi dirnuli zbog očaja kojim odišu i poruke: “Spasili ste me od samo-ubojstva!” Sa mnom ste podijelili svoja životna iskustva, zaključke do kojih ste došli, ali i svoja mentalna lutanja (katkada i na nekoliko stranica), da biste me na kraju preplavili pitanjima...

Na konzultacijama smo se zajedno oslanjali na sadržaj knjige *Kako manje misliti* kao na potporanj, koristeći ono što ste kroz nju uspjeli shvatiti o sebi, pa smo tako napredovali u proučavanju vaših mentalnih mehanizama. Postavljali smo hipoteze, potvrđivali ih i pobijali. Budući da se umiješala i vaša kreativnost, znali ste me iznenaditi, katkada i oduševiti konstruktivnom primjenom onoga što

ste otkrili o sebi. Ukratko, moram priznati da je pravo zadovoljstvo raditi s vama i napredovati u spoznajama o tome kako funkcionira vaš mozak!

Neki od vas pitali su me na temelju kojih referenci sam pristupila iznimnom načinu mišljenja. Htjeli su dokaze da sam secirala mozak te potom izolirala neuron, gen ili sekvencu DNK-a za iznimni način mišljenja. Htjeli su imati čvrst dokaz koji bi im nedvojbeno potvrdio da su iznimnomisleći. Znali su me gledati s nepovjerenjem, pitajući se kako sam nakon samo jednog razgovora, čak nakon samo nekoliko izgovorenih riječi, mogla znati da nisu uobičajenomisleći. Teško je objasniti kako se iznimnomisleći, koji poput loptice za stolni tenis skaču s teme na temu, uglavnom otkriju već u prvoj rečenici! Često bih se našla u položaju botaničara koji u ruci drži žir, a pred njim je sumnjičava osoba koja traži dokaz da je žir doista pao s hrasta.

Dakle, imam li ja kakvu potvrdu da se smijem baviti tim područjem? Budite uvjereni da nemam! I nema sumnje da sam mu upravo zbog toga uspjela pristupiti na drukčiji način. Moja su specijalnost komunikacije i osobni razvoj. Proučavala sam vas kroz vaše interakcije, suzdržavajući se od definiranja “patoloških” stanja. Posao koji sam obavila u *Kako manje misliti* sastojao se od slušanja, promatranja i dokumentiranja, potom od analize, grupiranja i provjeravanja podataka, a na kraju je došla sinteza. Razgovore u kojima se prikupljaju podaci, s tim da se odgovori ne smiju usmjeravati, sociolozi nazivaju “kvalitativnim intervjuima”. Ja sam eto dvadeset godina vodila kvalitativne intervjuje! Tako ste zapravo vi napisali

knjigu *Kako manje misliti* i upravo ste se zato tako dobro prepoznali u njoj, od prve do posljednje stranice.

I ovaj put sam vas slušala, promatrala, ispitivala. Sa zanimanjem sam proučavala vaša pisma, slušala upite, razumjela vašu zabrinutost i zajedno s vama tražila rješenja. Prikupila sam obilnu dokumentaciju. I ova je nova knjiga velikim dijelom i vaša, jer napisana je uz vašu aktivnu i plodonosnu suradnju. Stoga svima hvala na izdašnom i bogatom doprinosu njenom nastajanju.

No s druge strane, iako je ova knjiga najvećim dijelom sastavljena od vaših doprinosa, nadam se da ću vas ipak iznenaditi dosad nepoznatim temama za razmišljanje! Odlučila sam vas odvesti na drukčije staze od onih kojima se obično krećemo u knjigama i tekstovima koje sam pročitala o iznimnoj darovitosti.

Približit ću vam mnoge nove teme: autizam, izgubljenog blizanca, šamanizam, kvantnu fiziku, majmune... Predlažem vam da pročitate djela navedena u popisu na kraju knjige: u njima ćete pronaći nastavak i dublji pristup tim novim područjima. Također ću odgovoriti na vaša pitanja o hiperemotivnosti, o odnosima sa svijetom rada, o ljubavi... kao i na neka koja ste mi zaboravili postaviti: o novcu, o nezaobilaznim društvenim obvezama, o nužnosti uzajamnosti u ljudskim odnosima... Kao i prije, pripremila sam logičan put od jedne stranice do druge te vas molim da me pratite u tom napredovanju. Iako unaprijed znam da će neki od vas pokušati na brzinu progutati cijelu knjigu!

Ali prije svega, željela bih vam još jednom od srca zahvaliti na povjerenju, svima vama koji držite u rukama

moju novu knjigu. Toliko vam toga želim reći, zato nemojmo gubiti vrijeme. Krenimo!