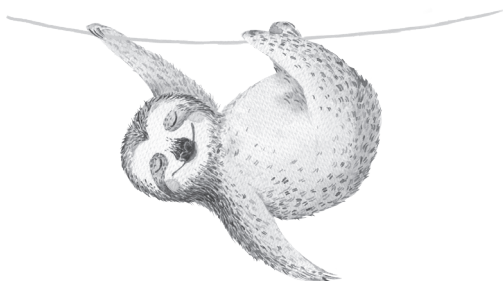


# Kako se manje mučiti

U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU



**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, travanj 2022.

**NASLOV IZVORNIKA**

*J'ai pas les codes!*

*Comprendre enfin le monde qui nous entoure*

© Editions Albin Michel – Paris, 2021

Published by arrangement with SAS Lester Literary Agency & Associates

Cover design: Joanna Wasilewska

Cover design © 2022 JK Wydawnictwo

© 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.

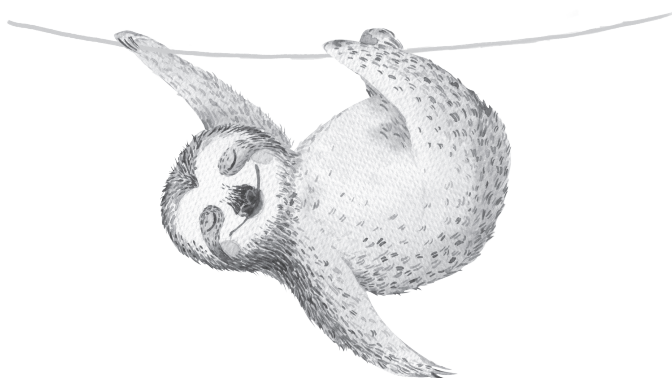
ISBN 978-953-49519-5-8

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001134361.

CHRISTEL PETITCOLLIN

# Kako se manje mučiti

U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU



POETIKA



# Sadržaj

Predgovor .....	7
Uvod .....	9
1. poglavlje: SALONSKI RAZGOVORI .....	19
2. poglavlje: PROBLEMI POSTOJE ZATO DA IH RIJEŠIMO? .....	35
3. poglavlje: VELIKI MOZAK <i>HOMO SAPIENSA</i> .....	49
4. poglavlje: EGZISTENCIJALNA TJESKOBA .....	67
5. poglavlje: PRIČANJE PRIČA .....	109
6. poglavlje: KOHEZIJA SKUPINE, POD SVAKU CIJENU .....	131
7. poglavlje: SLOBODNI STIL IZNIMNOMISLEĆIH OSOBA .....	165
8. poglavlje: UOBIČAJENI POGLED NA IZNIMNO MIŠLJENJE ..	189
Zaključak .....	215



# Predgovor

**D**ragi čitatelji,  
prije stanovitog vremena objavila sam na društvenim mrežama molbu da mi pomognete:

“Dragi čitatelji, treba mi vaša pomoć za moju sljedeću studiju:

Kad bi vam netko mogao objasniti kako funkcionira svijet normalnomislećih ljudi, što biste zapravo željeli shvatiti? Unaprijed vam zahvaljujem na odgovorima.”

Dobila sam od vas velik broj vrlo konstruktivnih poruka. Neizmjerne sam vam zahvalna na tome i nadam se da će ova knjiga ispuniti sva vaša očekivanja, da će odgovoriti na vaša pitanja i da će vas možda odvesti nekamo kamo uopće niste očekivali da ćete stići.

Želim vam ugodno čitanje.

## **MALO UPOZORENJE ONIMA KOJI VOLE “PRESKAKATI”**

Knjigu sam koncipirala logički i postupno kako biste lako povezali i prihvatili podatke koje sadrži te kako bi put spoznavanja bio lagan i dubok. Vrijedilo bi je stoga pročitati onim redom kako sam je napisala!





## Uvod

*Povremeno se suočavam s tolikim nerazumijevanjem svojih suvremenika da se u meni probudi strašna sumnja: jesam li ja uopće s ovog planeta? A ako jesam, nije li to dokaz da su oni s nekog drugog?*

Pierre Desproges, francuski komičar

Već dobrih petnaestak godina, na konzultacijama sam u nekih svojih klijenata počela primjećivati kako se žale da “previše misle”. Te su osobe imale mnogo zajedničkih točaka: bile su hipersenzibilne, kreativne, nekonformisti i nespretne u društvenim odnosima. Sebe su doživljavale kao empatične, dobronamjerne i tople, ali drugi su ih često doživljavali kao suviše afektivne, nametljive i teške. Obično bi se prema njima ponašali kao prema “rijetkim biljkama”, njihova ljubaznost njima je bila glupost, a hipersenzibilnost slabost. Kad sam počela ozbiljnije graditi njihov profil, namjerno sam odbacila izraze “iznimna darovitost” i “visok potencijal”, koji su se otada uvriježili u stručnoj literaturi. Smatrala sam da previše navode na “izrazitu inteligenciju”. Ni moji se klijenti

nisu prepoznavali u tim nazivima. Inteligencija je samo jedan vid njihova profila, za koji se sve više pokazuje da je zapravo vezan uz neurološke osobitosti: hiperesteziju<sup>1</sup> kombiniranu s razgranatim kompleksnim mišljenjem. Danas su se, zahvaljujući pokretu nastalom u Kanadi koji se zalaže za “neurološku raznolikost”, pojavili izrazi “neurotipičan” i “neuroatipičan”, za koje se nadam da će ući u opću uporabu i zamijeniti izraze “iznimno darovit” i što? “Poddarovit”? Upravo zato da izbjegnem opasnost do koje implicitno dovodi izraz “iznimno darovit”, skovala sam izraze “iznimnomisleći” i “normalnomisleći”, koje ću stoga i dalje upotrebljavati. U tim nazivima za mene nema nikakvog vrijednosnog suda. “Iznimnomisleći” znači da im u mozgu vrije. Riječ “normalnomisleći” jednostavno izražava činjenicu da način mišljenja te osobe ulazi u okvire *norme*. Nasuprot tome, jasno je da iznimnomisleći u tu normu ne ulaze. Na sve strane strše izvan nje!

Iznimnomisleći se žale da nisu ovladali društvenim kodovima i pravilima ponašanja. Često osjećaju nelagodu, muku i otpor u odnosima s drugim ljudima, a ne znaju čemu to pripisati. Jasno osjećaju da su napravili neki gaf, da smetaju, da iritiraju... I to ih iscrpljuje i obeshrabruje.

Kad sam spomenula da bih napisala priručnik o dešifriranju kodova normalnomislećih osoba, mnogi od vas preklinjali su me da se prihvatim toga. Kasnije, kako su se moja razmišljanja razvijala i oblikovala, oči bi vam zasjale

<sup>1</sup> Hiperestezija — stanje izrazito razvijenog osjetilnog sustava.

od zadovoljstva i znatiželje, te biste odmah poželjeli: “Ah, moram što prije vidjeti nastavak!” Ja dakle i ovaj put, na krilima vašeg entuzijazma, uzimam pero u ruke.

Dok sam pisala knjigu *Kako manje misliti*, zamisao mi je bila ponuditi jednostavan i konkretan priručnik za korištenje kompleksnog i iskričavog mozga, namijenjen kako onima koji ga posjeduju tako i njihovoj okolini. Pisala sam dakle za one koji iznimno misle, ali i za one koji uobičajeno misle. Vjerovala sam da će svi biti zadovoljni što su napokon dobili jednostavno i razumno objašnjenje za atipično ponašanje. Bila sam doista naivna kad sam pomislila da će neurotipični biti oduševljeni što će napokon razumjeti te neobične i emotivne ljude te da će, oslonivši se na njihove osobitosti, s njima sklopiti savez. Ali brzo su me spustili na zemlju.

Nekoliko dana po izlasku knjige primila sam prvu poruku koja mi je govorila da neće biti tako. Jedan mi je čitatelj rekao kako su normalnomisleće osobe loše primile razgovor o toj temi. To se poslije i potvrdilo. Brojni su čitatelji uporno i uzaludno tražili od svojih bračnih partnera ili roditelja da otvore moju knjigu. Knjiga je skupljala prašinu na noćnim ormarićima. Čim bi se iznimnomisleća osoba vratila na pitanje: “Onda, jesi pročitao knjigu?“, supružnik ili roditelj spretno bi se izvukao i promijenio temu.

Samo su rijetki takvi pojedinci pročitali knjigu *Kako manje misliti*. To su učinili ponajprije iz ljubavi prema svoje djetetu ili supružniku te su konačno shvatili da njihovo

neobično biće nije namjerno osjetljivo, emotivno, tjeskobno, rastreseno... I nadasve, naučili su da iznimnomisleća osoba ne može promijeniti svoju narav. Iz toga je proizašlo ono za što sam se nadala da će biti općeprihvaćeno: međusobno razumijevanje i shvaćanje koje je smirilo i ojačalo vezu, bliskost i ljubav. Kod nekih je čak došlo do ponovnog buđenja strasti, kao kod para koji se zaljubio nakon trideset godina nesređenog bračnog života jer se jednostavno nisu razumjeli. Kako je bilo lijepo vidjeti da se sada nadopunjuju! Takva rijetka svjedočanstva potvrdila su mi da se nisam prevarila u pogledu mogućeg utjecaja knjige.

Moja se pogreška sastojala u tome što sam vjerovala da bi normalnomislećim osobama razumijevanje atipičnih moglo biti prioritet. Iznimnomisleće osobe često čine istu pogrešku. Sanjaju o tome da ih neurotipični napokon razumiju, ali to se u većini slučajeva pokaže kao uzaludno. Ulažu znatnu energiju u pokušaje da objasne tko su i kako funkcioniraju, da bi ih onda oprali: "Ma, ta ti je knjiga običan komercijalni trik. Govori ti ono što želiš čuti. U njoj se svatko može prepoznati." Što je potpuno pogrešno, ali može učinkovito zaključiti raspravu te kod iznimnomisleće osobe, koja više ne zna što bi mislila, posijati zrno sumnje.

U istom duhu, nedavno sam primila ovaj Simonov mail:

"Dobar dan,

Vaša knjiga *Kako manje misliti* uvelike mi je pomogla shvatiti probleme koje imam. Hvala vam na vrlo

pozitivnom pristupu. Zamolio bih Vas za jednu uslugu: bio bih oduševljen da svojim prijateljima mogu ponuditi istu knjigu, ali namijenjenu ‘normalnomislećima’, tipa ‘Osoba pred vama previše misli’... Naravno, sadržaj bi im trebao biti prihvatljiv, no ja znam da vi to možete (treba nastojati da knjigu ne odbace već nakon druge stranice...). Nadam se da Vas nisam previše zagnjavio ovim pismom koje kao da je upućeno Djedu Božićnjaku. Još jednom hvala i sve najbolje.

Simon.”

U Simonovom pismu nalaze se mnoga vaša razmišljanja:

- Želja da vas drugi razumiju.
- Uvjerenje kako nije sigurno da će vam normalnomisleći biti skloni.
- Svijest o velikoj vjerojatnosti da će “odbaciti knjigu već nakon druge stranice”.
- Naivnost u vjerovanju da im je dovoljno ponuditi prihvatljive informacije.
- I, unatoč svemu, predosjećaj da je vaša nada jednako utopijska kao pismo napisano Djedu Božićnjaku.

Moj odgovor na Simonov mail također vas se tiče:

“Dragi Simone,

hvala Vam na poruci. Vi doista vjerujete u Djeda Božićnjaka ako mislite da bi normalnomisleći htjeli

razumjeti iznimnomisleće osobe! Oni neće odbaciti knjigu poslije druge stranice — jednostavno, neće je ni otvoriti. Njihovo je geslo: ‘Pojedinač se treba prilagoditi društvu, a ne društvo pojedincu. Sredi se i sve će biti dobro.’

Zato ću radije napisati knjigu koja iznimnomislećim osobama objašnjava koje su vrijednosti i kako funkcionira svijet normalnomislećih, a ne obrnuto. Znaete one njihove čuvene izraze: ‘Nemam ključ za dešifriranje’ i ‘Radim gafove’. Jako mi je zabavno o tome pisati. Ne znam hoće li iznimnomislećima biti ugodno, ali sigurna sam da će im biti korisno!”

Ovih posljednjih godina, preko svojih razmišljanja i otkrića, onako kako sam do njih dolazila, postupno sam vas razotkrivala. Poput izvidnice, istraživačice, starije sestre koja ide nekoliko koraka ispred vas po stazi koju krčim, postupno vam pružam informacije. Vi ste dakle u mojim prethodnim knjigama već otkrili put za razumijevanje svijeta koji razmišlja na uobičajen način. Naviknuta gledati vas kako munjevito povezujete informacije čim stignu do vas, mislila sam da će vam novo razumijevanje situacije biti dovoljno da se prilagodite, osobito u svijetu rada. Mislila sam da moji čitatelji mogu naučiti kako voditi računa o tim razlikama i da više neće raditi gafove. Ali iskustvo mi je pokazalo da nije tako, jer ni vama nije jednostavno razumjeti kako drugi funkcioniraju. U konačnici, iznimnomisleće osobe također su zatočene u svom sustavu mišljenja kao što su normalnomisleće osobe u svom, te

čine jednaku pogrešku: svoje kriterije primjenjuju na ljude koji misle, razmišljaju i djeluju prema drukčijoj paradigmi.

Danas razmišljam na sljedeći način: mnogo je knjiga koje normalnomislećim osobama pokušavaju objasniti kako funkcioniraju atipične osobe, ali iako primjećujemo lagan napredak u školama i u tvrtkama, korist od tih tekstova nije velika. I dalje sam vrlo oprezna i čekam nastavak: imaju li tvrtke stvarnu i iskrenu želju za bogatstvom različitosti ili samo hine da su otvorene prema takvom razvoju? Budućnost će pokazati. No trebaju li se samo neurotipični potruditi da vas shvate? Simonov prijedlog i stručna literatura idu u tom smjeru, ustrajno: razumjeti atipičnu osobu, razumjeti iznimno darovitu osobu, razumjeti hipersenzibilnu osobu... U NLP-u<sup>2</sup> se kaže: “Ako ono što radite ne djeluje, onda to promijenite. Učinite nešto drugo.” Doista, ako ono što radimo ne funkcionira, glupo je i dalje raditi isto.

Zato sam se priklonila sljedećem razmišljanju: zbog međusobnog nerazumijevanja objektivno najviše pate iznimnomisleće osobe, koje su uza sve to u manjini. To znači da se i ovaj put *one* moraju potruditi razumjeti. Promijeniti pristup, po mom mišljenju, znači pristupiti problemu u obrnutom smislu, pa vama koji tražite rješenja ponuditi šifre za dekodiranje svijeta normalnomislećih osoba i društvenih pravila kojima slabo vladate (o čemu oni neće nikada govoriti, jer za njih su to očite stvari) te vam objasniti težinu vaših gafova.

---

<sup>2</sup> NLP — neurolingvističko programiranje.

Kultura normalnomislećih osoba ima svoje kodove, ali i svoju logiku i vrijednosni sustav. Poput svih kultura, i ona ima svoje jake i svoje slabe strane, (neuništive) mitove na kojima se temelji neki oblik mudrosti, ali i stanovita ograničenja i apsurdne.

Iznimnomisleće osobe često su uvrijeđene, pa i revol- tirane u svijetu normalnomislećih ljudi, u svakom slučaju u onom dijelu koji izbija iz ledene sante, tako da ga mogu primijetiti. Ako te kodove upoznaju i shvate, ne znači da ih trebaju odobriti i usvojiti, no to će im omogućiti da razbo- rito brode po neurotipičnom svijetu i da se ne nasukavaju na grebene nerazumijevanja. To će im također omogućiti da svoje razmišljanje obogate novim, da prihvate ono što je dobro i ostalo zanemare. Neki aspekti svijeta normalnomi- slećih osoba doista zaslužuju da ih prihvatimo. Pa ako vam se nešto od onoga što predlažem i ne bude svidjelo, imat ćete jasniju predodžbu o tome što biste voljeli promijeniti u današnjem svijetu.

Ja sam iznimnomisleća osoba. Žao mi je što vam to nisam jasno rekla već u knjizi *Kako manje misliti*. Željela sam ostati neutralna i nisam mislila da će to biti toliko važno. Vjerovala sam da će mojim čitateljima biti jasno da, kad ih tako dobro razumijem, funkcioniram jednako kao oni. Kad sam napisala: “Lijevak se ne može utaknuti u cijev”, za mene je aluzija bila posve jasna: samo lijevak može obuhvatiti lijevak. Da, nekima je to bilo očito: ako vas tako dobro razumijem, znači da moram pripadati obi- telji iznimnomislećih. Drugima to nije bilo očito. Nisam



to očekivala. Vi ste mi primjerice pisali da sam “za jednu normalnomisleću osobu” obavila izvrstan posao. Vaše oduševljenje koje zapravo nisam zaslužila duboko me uznemirilo, ali tek sam mnogo kasnije shvatila razmjere svoje nehotične prijekare: moja navodna neutralnost navela vas je da, poput Simona, povjerujete kako vas normalnomisleća osoba može potpuno i istinski razumjeti. Štoviše, da vas može strastveno proučavati. Na nesreću, danas znam da nije tako. Pred vama je cijela knjiga koju trebate pročitati kako biste shvatili zašto to kažem.

Budući da sam i sama iznimnomisleća, u početku nisam poznavala kodove ni društvena pravila koja ću vam izložiti. Štoviše, nisam uopće sigurna da sam ih sve shvatila! Ali ne vjerujem da vam normalnomisleće osobe mogu mnogo bolje objasniti nešto što je njima posve očito ili posve podsvjesno. Još jedanput sam krenula kao izvidnica. Potraga za razumijevanjem donijela mi je golemo zadovoljstvo, bila je to prava potraga za blagom. Iznenadjenja su se nizala jedno za drugim. Unaprijed sam se veselila što ću i kod vas izazvati isto osvješćivanje kakvo se meni iznenada dogodilo. Napunila sam košaru zamašnjim informacijama. Kao po običaju, sada ću s vama podijeliti sve što sam uspjela primijetiti, shvatiti, zaključiti i sintetizirati. Sva ta otkrića skupila sam i ustrojila u povezan misaoni sustav za koji mi se čini da dobro predstavlja neurotipičnu logiku.

U NLP-u se smatra da komunicirati znači susresti se s drugim u njegovu modelu svijeta.

Predlažem vam da upravo to sada učinimo. Krenimo na putovanje planetom normalnomislećih ljudi.