

Prof. Steve Peters

CREATORUL MODELULUI INOVATOR



PROGRAMUL DE

MANAGEMENT AL MINȚII

PENTRU ÎNCREDERE, SUCCES ȘI FERICIRE

Traducere din engleză de
Monica Lungu



Titlul și subtitlul originale al acestei cărți sunt *THE CHIMP PARADOX. The Mind Management Programme for Confidence, Success and Happiness*. Autor: Prof. Steve Peters.

Text © Prof. Steve Peters 2012

Illustrations © Prof. Steve Peters and Jeff Battista 2012

Originally published in the English language in the UK by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing, a division of Penguin Random House UK. The moral rights of the author have been asserted.

© Publica, 2019, pentru ediția în limba română

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloc, scris, foto sau video, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editurii.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PETERS, STEVE

Paradoxul cimpanzeului : Programul de management al minții pentru încredere, succes și fericire / prof. Steve Peters ; trad. din engleză de Monica Langu. - București : Publica, 2019

ISBN 978-606-722-362-0

L. Langu, Monica (trad.)

159-9

EDITORI: Cătălin Muraru, Silviu Dragomir

DESIGN: Alexe Popescu

REDACTOR: Corneliu Beldiman

CORECTORI: Rodica Crețu, Elena Bițu

DTP: Dragoș Tudor

Cuprins

Despre autor	7
Introducere. Alegând Soarele	11

PARTEA ÎNTÂI

EXPLORAREA PROPRIEI MINȚI

1. Personalitatea și mintea (Partea întâi)	21
2. Planeta Divizată (Partea întâi)	31
3. Planeta Divizată (Partea a doua)	67
4. Luna Călăuzitoare (Partea întâi)	101
5. Luna Călăuzitoare (Partea a doua)	125
6. Personalitatea și mintea (Partea a doua)	147

PARTEA A DOUA

FUNCȚIONAREA COTIDIANĂ

7. Planeta Celorlalți	169
8. Luna Grupului	193
9. Planeta Conectării	207
10. Planeta Lumii Reale	241
11. Luna Stresului Instant	251
12. Luna Stresului Cronic	271

PARTEA A TREIA

SĂNĂTATEA, SUCCESUL ȘI FERICIREA

13. Planeta Umbrelor și Centura de Asteroizi	289
14. Planeta Succesului și cele trei Luni	301
15. Planeta Succesului	337
16. Planeta Fericirii	369
17. Luna de Încredere	397
18. Luna Securității	407
Privind spre viitor. Răsăritul	417
Anexa A. Minte Psihologică completă	419
Anexa B. Universul Psihologic complet	420
Anexa C. Înțelegerea aspectelor științifice din spatele Modelului Cimpanzeului	423
Mulțumiri	435

Despre autor

Prof. Steve Peters este psihiatru consultant și a activat douăzeci de ani în domeniul psihiatriei clinice. Este licențiat în matematică, educație și medicină, are un master în educație medicală și studii postuniversitare în medicina sportului, educație și psihiatrie.

Prof. Peters este lector senior la Universitatea Sheffield din 1994, decan universitar la Școala de Medicină și membru al Comisiei de Examinare în Psihiatrie al Royal College of Psychiatrists. În plus, prof. Peters lucrează și în domeniul sportului de performanță. Este psihiatru al echipei Sky Pro Cycling Team și psihiatru consultant pentru FC Liverpool. A fost și psihiatru al echipei British Cycling între 2001 și 2014. Tehnicile de antrenament mental ale profesorului Peters au fost considerate un aport însemnat în transformarea pozitivă a performanțelor cicliștilor de elită ai Marii Britanii și o contribuție importantă la câștigarea celor douăsprezece medalii la Jocurile Olimpice de la Londra, dintre care opt de aur.

Steven Gerrard, Sir Chris Hoy, Sir Bradley Wiggins, Ronnie O'Sullivan, Victoria Pendleton, Daniel Sturridge și Craig Bellamy au vorbit cu toții deschis despre modul în care Modelul Cimpanzeului, unic, al profesorului Peters i-a ajutat să își îmbunătățească performanțele. El a mai lucrat și cu sportivi din alte douăsprezece sporturi olimpice, inclusiv Tae Kwon Do și canoe, precum și cu echipa de rugby a Angliei și cu echipele de fotbal din Premier League.

În afara sportului de elită, prof. Peters a lucrat cu directori generali și directori executivi, cu personal, pacienți și studenți

Introducere

Alegând Soarele



Cartea

Această carte este scrisă pentru a te ajuta să înțelegi cum îți funcționează mintea și a-ți oferi un model de dezvoltare personală și îmbunătățire a tuturor capitolelor vieții.

În munca mea de psihiatru și lector, oamenii adesea îmi adresează comentarii sau întrebări. Aceste întrebări sunt, de obicei, în legătură cu problemele personale pe care ei nu le pot înțelege sau rezolva.

Iată câteva exemple comune:

Cum reușesc să...

- devin persoana care îmi doresc să fiu?
- câștig încredere în mine?
- devin fericit?
- fac ca relația mea să meargă?
- devin mai organizat și mai de succes în ceea ce fac?
- mă mențin motivat?
- devin mai eficient la muncă?

De ce...

- îmi fac atât de multe griji?
- am o părere atât de proastă despre mine?
- mă simt judecat tot timpul?
- acționez adeseori împotriva bunului simț?
- devin uneori atât de irațional?
- am o dispoziție atât de oscilantă?
- permit emoțiilor mele să mă împiedice să-mi împlinesc potențialul profesional?

De ce nu pot să...

- nu mă mai preocup de ce gândesc ceilalți?
- iau decizii?
- îmi controlez furia?
- relaționez cu oameni care nu îmi plac?
- mă opresc din mâncatul exagerat?
- rămân fidel?
- mă opresc să beau atât de mult alcool?

Și lista continuă!

Ce îți poate oferi această carte

Te poate ajuta să:

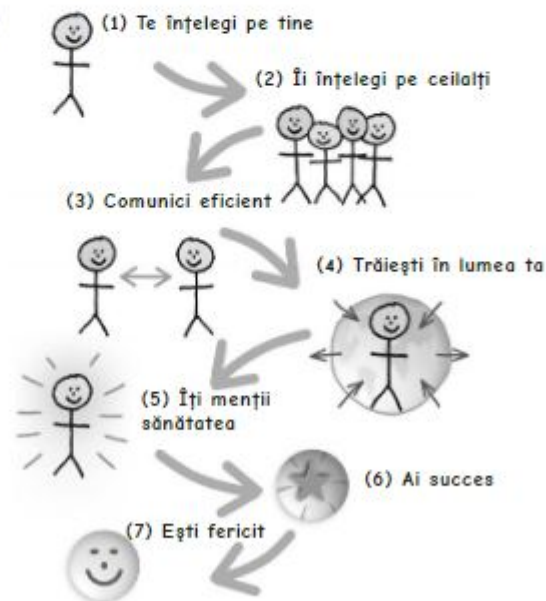
- înțelegi cum funcționează mintea;
- te înțelegi pe tine și pe alții;
- îți gestionezi emoțiile și gândurile;
- îți îmbunătățești calitatea vieții;
- devii mai fericit și de succes;
- îți îmbunătățești încrederea și stima de sine;
- identifici lucrurile care te trag înapoi sau te împiedică să ai o viață mai fericită și de succes.

Călătoria de autodescoperire și dezvoltare

Călătoria noastră prin această carte va acoperi **șapte zone majore ale psihicului**, ajutându-te să te înțelegi pe tine și pe ceilalți.

1. Mintea ta
2. Ceilalți
3. Comunicarea
4. Lumea în care trăiești
5. Menținerea sănătății
6. Succesul
7. Fericirea

Călătoria



Un mod simplu de a vedea aceste șapte domenii este să le considerăm șapte planete separate din Universul Psihologic prin care vei călători. Astfel vei putea vizita și vei putea lucra pe fiecare planetă pentru a-ți îmbunătăți Universul. De fapt este un sistem solar, dar Universul sună un pic mai cuprinzător!

Universul Psihologic



Soarele acestui sistem reprezintă locul perfect în care îți dorești să fii. Cu siguranță că, dacă reușim să punem aceste planete în ordine, Soarele va străluci!



După cum poți vedea, prima planetă se referă la mintea ta și este cea mai importantă planetă care trebuie să fie în regulă. Modul de funcționare al minții tale e complex și este explicat de un model simplu, numit „Modelul Cimpanzeului”.

Modelul Cimpanzeului

- Te ajută să înțelegi și să îți gestionezi mintea.
- Se bazează pe o știință complexă.
- Nu este o teorie sau un fapt științific, ci aproximează un model funcțional accesibil.
- Face ca știința creierului să fie ușor de înțeles și de folosit în viața cotidiană.
- Constă în concepte și în fapte.
- Este distractiv, dar are și o parte foarte serioasă.

Pregătirea pentru călătorie

Pentru a te pregăti pentru călătorie, să ne gândim mai întâi la câteva aspecte importante:

Dorința de schimbare și acceptarea ei

Pentru a te schimba sau a îmbunătăți ceva, trebuie să recunoști că nu funcționezi tot timpul așa cum îți dorești, pentru că nu

ești întotdeauna persoana care îți dorești să fii, sau aparent nu ai tot timpul controlul asupra emoțiilor, gândurilor ori acțiunilor tale. Trebuie să vrei să faci ceva în privința asta și să fii dispus să accepți schimbarea.

E crucial să știi ce poate fi schimbat și ce nu poate fi schimbat

Despre propria persoană trebuie să acceptăm unele lucruri și să nu acceptăm altele. E crucial să știi care sunt acestea. De exemplu, nu putem elimina impulsurile legate de mâncare, de sex, sau emoțiile automate de panică ori anxietate când apare un pericol sau stresul; cu toate acestea, le putem gestiona. Exemplele de lucruri pe care le putem elimina includ gândurile iraționale sau negative și comportamentele distructive, cum ar fi autocritica severă sau ieșirile agresive.

Recunoașterea diferențelor dintre visurile posibile și cele imposibile

Trebuie să recunoști ce e posibil și ce nu este. De exemplu, este posibil să fii sănătos și în formă, să ai încredere și să îți îmbunătățești relațiile. Totuși nu este posibil, de exemplu, să fii fericit tot timpul sau să te aștepți ca toată lumea să te placă.

Înțelegerea faptului că această carte se referă la dezvoltarea unor abilități

Gestionarea emoțiilor și gândurilor este o abilitate. Trebuie să fii dispus să dedici timp pentru a dezvolta abilitățile emoționale și a le menține.

Ai de ales

În viață ai de ales. Recunoașterea acestui lucru și efectuarea alegerii sunt cruciale.

Începerea călătoriei

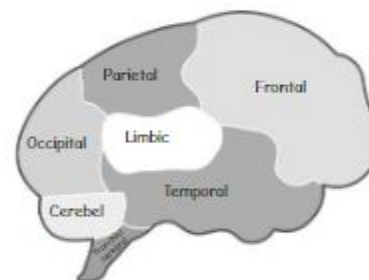
Când începi călătoria poți descoperi că vei rezona mai puternic cu anumite părți ale cărții. Alege capitolele relevante pentru tine și lucrează cu ele.

Să începem călătoria.

**Partea
întâi** | Explorarea
propriei minți

1 | Personalitatea și mintea (Partea întâi)

Pe măsură ce pornim în călătoria noastră prin Univers, avem nevoie să înțelegem ce se află în capul nostru și modul în care funcționează. Creierul uman este complicat, așa că vom studia o versiune simplificată. Cel mai ușor e să considerăm creierul uman un sistem de șapte creieri care lucrează împreună.



Creierul uman simplificat

În cadrul Modelului de Gestionare a Cimpanzeului, trei dintre acești creieri – frontal, limbic și parietal – se combină pentru a forma „Mintea psihologică” și ne vom referi doar la aceștia trei. Rețineți că nu este o descriere precisă, din punct de vedere științific, dar ne poate oferi un model funcțional. Strict vorbind, și ceilalți creieri contribuie semnificativ la emoții, gândire și memorie (vezi Anexa A pentru mai multe informații), dar pentru nevoile noastre vom simplifica lucrurile în mod drastic.

Cei trei creieri psihologici din modelul nostru – frontal, limbic și parietal – vor purta numele de Umanul, Cimpanzeul și Computerul. Pentru ușurință, vom considera că lobul parietal reprezintă mai multe părți ale creierului, ceea ce face diagrama mai clară. Deși acești trei creieri încearcă să lucreze împreună, adesea intră în conflict și se luptă unii cu alții pentru a deține controlul, iar Cimpanzeul (creierul limbic) adesea câștigă!



Mintea psihologică

Prezentarea Cimpanzeului

Pe când erai încă în pântec, doi creieri diferiți, frontalul (Umanul) și limbicul (Cimpanzeul: o mașinărie emoțională), s-au dezvoltat independent și apoi s-au cunoscut, formând legături. Problema e că au descoperit că nu sunt de acord în multe privințe. Oricare dintre acești doi creieri sau ființe ar putea să îți conducă viața, dar ei încearcă să lucreze împreună, și de aici apar problemele. Umanul și Cimpanzeul au personalități diferite, cu obiective, moduri de gândire și de operare

diferite. Efectiv există două ființe în capul tău! E important să înțelegi că doar una dintre ele ești tu, și anume Umanul.

Cimpanzeul este mașinăria emoțională pe care o deținem cu toții. Gândește independent față de noi și poate lua decizii. Oferă gânduri și trăiri emoționale care pot fi foarte constructive sau foarte distructive, nu e nici bun, nici rău, este un Cimpanzeu. Paradoxul Cimpanzeului este că poate fi cel mai bun prieten și cel mai mare dușman, uneori în același timp. Scopul principal al acestei cărți este de a te ajuta să-ți gestionezi Cimpanzeul și să îi folosești puterea atunci când lucrează în avantajul tău și să o neutralizezi în caz contrar.

Idee principală

Cimpanzeul este o mașinărie emoțională care gândește independent față de noi. Nu e nici bun, nici rău, este doar un Cimpanzeu.

Când oamenii suferă accidente sau au o boală care le afectează lobul frontal, personalitatea lor se schimbă. Partea Umană din creierul lor efectiv se oprește și noua personalitate care se prezintă e Cimpanzeul. Adesea, cei afectați în acest mod devin dezinhibați și își pierd judecata, pot deveni apatici sau au ieșiri de comportament agresiv.

Cazul lui Phineas Gage

Un exemplu care a demonstrat că pot exista două personalități diferite în același creier – reprezentate de Uman și de Cimpanzeu – este cel al lui Phineas Gage. La sfârșitul secolului al XIX-lea, Gage lucra la o companie feroviară, curățând drumul pentru cei ce montau șinele prin aruncarea în aer a bolovanilor prea mari pentru a fi mutați cu

măna de pe traseu. Pentru a face asta, amplasa explozibilul sub bolovan și îl împingea cu o tijă metalică groasă înainte de a aprinde fitilul. Gage a fost ales să facă această muncă periculoasă tocmai fiindcă era apreciat ca atent, lucid și responsabil. Totuși, o dată, Gage și-a permis să nu fie atent într-un moment crucial și a lovit bolovanul cu tija, generând o scânteie. Explozia care a urmat a proiectat tija în orbita oculară a lui Gage, prin partea frontală, ieșind prin creștetul capului, dislocând o bucată de țesut cerebral din lobul frontal (Uman).

În afară de faptul că pierduse un ochi, Gage s-a recuperat complet. Totuși personalitatea sa a fost total alterată. A devenit spurcat la gură, agresiv și impulsiv. Umanul său dispăruse și rămăsese doar cu Cimpanzeul!

Poți recunoaște diferența dintre gândirea Cimpanzeului și gândirea Umanului fără să știi despre toate acestea. De câte ori ai vorbit cu tine, ți-ai oferit încurajări sau te-ai luptat cu tine în capul tău? Adesea ai gânduri și sentimente pe care nu le vrei sau chiar comportamente despre care știi de pe atunci că nu sunt exact ce ai vrea să faci. Și atunci de ce le faci? Cum de nu ai control asupra gândurilor și emoțiilor pe care le ai sau asupra comportamentelor tale? Cum poți fi doi oameni diferiți în momente diferite?

Tehnologia ne poate ajuta să răspundem la aceste întrebări doar până la un punct. Scanarea creierului ne arată direcționarea fluxului sangvin către zona care este folosită. Când gândești calm și rațional, vom putea vedea sângele care circulă către zona frontală, Umanul din creierul tău, și devii persoana care vrei să fii și care ești de fapt. Când devii emoțional și într-o măsură irracional, mai ales când ești furios sau supărat, vedem cum fluxul sangvin merge către Cimpanzeu, iar tu vei spune

de obicei că nu așa vreau să fiu și nu așa vreau să mă port. Adevărul e că Cimpanzeul tău, o mașinărie emoțională, a preluat controlul asupra minții Umane.

Astfel putem începe să explicăm mai multe lucruri, cum ar fi de ce ne facem griji și de ce spunem lucruri sub efectul furiei de moment, pe care ulterior le regretăm, de ce nu ne putem opri din mâncat sau de ce nu facem activitate fizică atunci când chiar vrem, dar parcă nu ne putem mobiliza suficient. Lista e nesfârșită. Gata cu misterul: nu tu faci toate astea, este Cimpanzeul care te deturneză. Să ai un Cimpanzeu e ca atunci când ai un câine. Nu ești responsabil pentru firea câinelui, dar ești responsabil să îl stăpânești și să îl ții cuminte. Acesta este un lucru foarte important și aș vrea să te oprești și să te gândești la asta, deoarece este crucial pentru fericirea și succesul în viață.

Idee principală

Nu ești responsabil de natura Cimpanzeului tău, dar ești responsabil de stăpânirea lui.

Cimpanzeul interior

Reiterând, Cimpanzeul din interiorul capului tău este o entitate separată față de tine. S-a născut când te-ai născut și tu, dar nu are nimic de-a face cu tine ca Uman. Este doar o componentă a mecanismului. De exemplu, când te-ai născut ai primit o anume culoare a ochilor. Nu ai ales-o, ți-a fost dată. Era în genele tale. Nu poți face mare lucru în privința asta, așa că îți accepți culoarea ochilor și îți vezi de viață. În mod similar, nu ai ales Cimpanzeul, ți-a fost dat și trebuie să îl accepți. Are o minte proprie și gândește cu gânduri proprii, care nu