

DŽONATAN HAJT

HIPOTEZA SREĆE

Kako danas naći istinu u
drevnoj mudrosti

Preveo sa engleskog
Goran Skrobonja



za Džejn

Sadržaj

<i>Uvod</i>	9
1. Podeljeno sopstvo	15
2. Kako da promenite svoj um	36
3. Žestoka uzajamnost	58
4. Tuđi nedostaci	72
5. Potraga za srećom	93
6. Ljubav i afektivno vezivanje	118
7. Upotreba nevolja	145
8. Radost vrline	164
9. Božansko sa Bogom ili bez Njega	189
10. Sreća potiče iz međuprostora	220
11. Zaključak: O ravnoteži	246
Izjave zahvalnosti	249
Napomene	251
Reference	269
Indeks	298

Uvod:

Previše mudrosti

Šta treba da radim, kako treba da živim i ko bi trebalo da postanem? Mnogi od nas postavljaju takva pitanja i s obzirom na to da je savremeni život takav kakav je, ne moramo da idemo daleko kako bismo pronašli odgovore. Mudrost je sada toliko jeftina i ima je u izobilju da nas zasipa sa stranica kalendara, vrećica sa čajem, zapušača za boce i iz masovnih imejl poruka koje nam prosleđuju dobronamerni prijatelji. Na neki način, mi smo kao stanovnici *Vavilonske biblioteke* Horhea Luisa Borhesa – beskonačne biblioteke čije knjige sadrže svaki mogući niz slova te, samim tim, negde je tu i objašnjenje zbog čega biblioteka postoji i kako se može koristiti. Ali Borhesovi bibliotekari podozrevaju da nikada neće pronaći tu knjigu usred kilometara i kilometara besmislica.

Naši izgledi su bolji. Malobrojni su naši potencijalni izvori mudrosti koji se mogu svrstati u besmislice, a mnogi su potpuno istiniti. Ipak, pošto je naša biblioteka isto tako praktično beskrajna – nijedan čovek nikada ne može da pročita više od njenog sićušnog delića – suočeni smo sa paradoksom izobilja: kvantitet podriva kvalitet našeg angažmana. Sa tako ogromnom i čudesnom bibliotekom rasprostrtom pred nama, često samo prelistavamo knjige ili čitamo njihove prikaze. Možda smo već naišli na Najveću ideju, na zaključak koji bi nas preobrazio da smo ga proučili, primili k srcu i ugradili ga u svoj život.

Ovo je knjiga o deset Velikih ideja. Svako poglavlje je pokušaj da se razmotri jedna zamisao koju je otkrilo nekoliko svetskih civilizacija – da se ona ispita u svetlu onoga što sada znamo zahvaljujući naučnom istraživanju i da se iz nje izvuče lekcija koja se može primeniti na naš svakodnevni život.

Ja sam socijalni psiholog. Eksperimentišem kako bih pokušao da rasvetlim jedan ugao ljudskog društvenog života, a taj moj ugao čine moralnost i moralne emocije. Ujedno sam i učitelj. Držim predavanja iz uvoda u psihologiju na Univerzitetu Virdžinije, gde pokušavam da objasnim čitavu oblast psihologije u dvadeset četiri lekcije. Moram da predstavim hiljadu nalaza istraživanja o svemu, od strukture mrežnjače do toga kako funkcioniše ljubav, i da se potom nadam da će moji studenti sve to razumeti i upamtiti. Dok sam se nosio sa tim izazovom u svojoj prvoj godini podučavanja, shvatio sam da se u predavanjima nekoliko ideja neprestano ponavlja, kao i da su često te ideje rečito iskazali mislioci iz prošlosti. Ako bih hteo da sažmem ideju da naše emocije, naše reakcije na događaje i neke mentalne bolesti imaju uzrok u mentalnim filterima kroz koje posmatramo svet, ne bih to mogao iskazati jezgrovitije od Šekspira: „Ništa nije ni dobro ni rđavo, nego ga naše mišljenje čini takvim.“¹ Počeo sam da koristim takve citate kako bih pomogao svojim studentima da upamte velike ideje u psihologiji, i počeo sam da se pitam koliko takvih ideja zapravo uopšte ima.

Da bih to saznao, pročitao sam desetine dela sa drevnim mudrostima, uglavnom iz tri velike svetske zone klasične misli: Indije (na primer, Upanišade, *Bhagavad Gitu*, Budine izreke), Kine (Konfucijeve besede, Tao Te Ćing, spise Mencija i drugih filozofa) i kultura Sredozemlja (Stari i Novi zavet, grčki i rimski filozofi, Kuran). Pročitao sam i različita druga filozofska i književna dela iz proteklih pet stotina godina. Kad god sam naišao na neku psihološku tvrdnju – stav o ljudskoj prirodi ili tome kako funkcionišu um ili srce – ja sam to zapisao. Kad god sam pronašao ideju izraženu na nekoliko mesta i u nekoliko epoha, smatrao sam je mogućom Velikom idejom. Ali umesto da mehanički navedem vrhunskih deset najraširenijih psiholoških zamisli o čovečanstvu svih vremena, zaključio sam da je koherentnost važnija od učestalosti. Želeo sam da pišem o skupu zamisli koje će se uklapati, međusobno nadograđivati i pripovedati o tome kako ljudska bića mogu da pronađu sreću i smisao života.

Pomaganje ljudima da pronađu sreću i smisao upravo je cilj nove oblasti pozitivne psihologije,¹ polja na kojem sam bio aktivan,² tako da se

¹ Šekspir, *Hamlet*, čin 2, scena 2, prevod: Velimir Živojinović, Vilijam Šekspir: Sabrana dela, Zavod za udžbenike/Dosije studio, Beograd, 2011. (Prim. prev.)

ova knjiga u neku ruku bavi i poreklom pozitivne psihologije u drevnoj mudrosti, kao i primenom pozitivne psihologije danas. Najveći deo istraživanja koje ću pokriti obavili su naučnici koji sebe ne bi smatrali pozitivnim psiholozima. Bez obzira na to, oslonio sam se na deset drevnih zamisli i veliku raznovrsnost savremenih istraživanja kako bih najbolje što mogu ispričevao priču o uzrocima ljudskog procvata i preprekama za blagostanje koje sebi postavljamo na putu.

Priča počinje time kako funkcionise ljudski um. Ne potpunim opisom, naravno, već samo dvema drevnim istinama koje se moraju shvatiti pre nego primenite prednosti moderne psihologije kako biste poboljšali svoj život. Prva istina je temeljna zamisao ove knjige: um je podeljen u delove koji su povremeno u međusobnom sukobu. Kao jahač na leđima slona, svest, onaj deo uma koji rezonuje, ima samo ograničenu kontrolu nad postupcima slona. Danas znamo koji su uzroci ovih podela i znamo za nekoliko načina na koje možemo da pomognemo jahaču i slonu da bolje saraduju kao tim. Druga ideja je Šekspirova, o tome kako ga „naše mišljenje čini takvim“. (Ili, kao što je Buda³ rekao, „naš život je tvorevina našeg uma“.) Ali danas možemo da unapredimo ovu drevnu zamisao objašnjenjem zbog čega je um većine ljudi pristrastan ka sagledavanju pretnji i bavljenju beskorisnom brigom. Možemo takođe da učinimo nešto kako bismo promenili tu pristrasnost primenom tri tehnike koje uvećavaju sreću, jednom drevnom i dvema veoma novim.

Drugi korak u priči jeste pripovedanje o našem društvenom životu – opet, nije to potpun opis, samo dve istine, široko poznate ali nedovoljno cenjene. Jedna je Zlatno pravilo. Uzajamnost je najvažnija alatka za kvalitetno druženje sa ljudima, a ja ću vam pokazati kako da je koristite za rešavanje problema u sopstvenom životu i kako da izbegnete da vas koriste oni koji primenjuju uzajamnost protiv vas. Međutim, uzajamnost je više od alata. Ona je isto tako i naznaka za to šta smo mi ljudi i šta nam je potrebno, naznaka koja će biti važna za razumevanje kraja šire priče. Druga istina u ovom delu priče jeste to da smo svi mi po prirodi licemeri, i zbog toga nam je toliko teško da verno sledimo Zlatno pravilo. Nedavna psihološka istraživanja otkrila su mentalne mehanizme koji nas čine toliko dobrim u sagledavanju i najmanjeg nedostatka našeg komšije, dok toliko loše sagledavamo sopstvene krupne mane. Ako

znate šta je vašem umu na umu i zbog čega toliko lako vidite svet kroz izobličavajuće sočivo dobra i zla, možete preduzeti korake da umanjite pristrasnost prema sebi samom. Time možete umanjiti i učestalost konflikata sa drugima koji su jednako ubeđeni u to da su u pravu.

U ovom delu priče bićemo spremni da upitamo: Odakle dolazi sreća? Postoji nekoliko različitih „hipoteza sreće“. Jedna je da sreća potiče iz dobijanja onoga što želite, ali svi mi znamo (a istraživanja potvrđuju) da je takva sreća kratkotrajna. Više obećava hipoteza da sreća potiče iznutra i da ne možete do nje doći tako što ćete naterati svet da se povinuje vašim željama. Ova zamisao je bila raširena u antičkom svetu: Buda u Indiji i stoički filozofi u staroj Grčkoj i Rimu savetovali su svi redom ljude da prekinu svoju emocionalnu povezanost sa drugim ljudima i događajima, koji su uvek nepredvidivi i ne mogu se kontrolisati, te da umesto toga gaje u sebi stav prihvatanja. Ova antička zamisao zaslužuje poštovanje i svakako je tačno da je promena mišljenja obično efikasnija reakcija na osujećenost nego promena sveta. Međutim, ja ću izneti dokaze da je ova druga verzija hipoteze sreće pogrešna. Nedavna istraživanja pokazuju da postoje stvari kojima vredi stremiti; postoje spoljni uslovi života koji mogu da vas čine trajno srećnijim. Jedan od tih uslova je povezanost – veze koje formiramo, i treba da formiramo, sa drugima. Predstaviću istraživanje koje pokazuje odakle ljubav potiče, zašto se strasna ljubav uvek ohladi i kakva je vrsta ljubavi „prava“ ljubav. Ukazaću na to da bi hipoteze sreće koje su ponudili Buda i stoici trebalo da budu izmenjene: sreća potiče iznutra, i sreća potiče spolja. Potrebne su nam smernice kako antičke mudrosti tako i moderne nauke kako bismo došli do prave ravnoteže.

Sledeći korak u ovoj priči o postizanju uspeha jeste pogled na stanje ljudskog rasta i razvoja. Svi smo čuli da nas jačim čini ono što nas ne ubije, ali to je preterano pojednostavljenje koje je opasno. Mnogo toga što vas ne ubije može da vas ošteti za ceo život. Nedavno istraživanje „posttraumatskog rasta“ otkriva kada i zašto ljudi prevazilaze neprilike i šta možete učiniti kako biste se pripremili za traumu, ili da se sa njom nosite posle svega. Svi smo takođe čuli ponavljanje podsticaja da gajimo vrline u sebi, zato što je vrлина sama po sebi nagrada, ali i to je preterano pojednostavljenje. Pokazaću kako su se koncepti vrline i morala

izmenili i suzili tokom vekova i kako drevne ideje o vrlini i moralnom razvoju mogu da se odraze na naše doba. Takođe ću pokazati kako pozitivna psihologija počinje da ispunjava to obećanje nudeći način da „dijagnostikujete“ i razvijete sopstvene snage i vrline.

Zaključak priče jeste pitanje smisla: Zašto neki ljudi pronalaze smisao, svrhu i ispunjenje u životu, a ostali ne? Počinjem od kulturološki raširene zamisli da postoji vertikalna, duhovna dimenzija ljudskog postojanja. Bilo da se to zove plemenitost, čestitost ili božansko, i bilo da postoji Bog ili ne, ljudi jednostavno *poimaju* kada je nešto sveto, uzvišeno ili neopisivo dobro u drugima i u prirodi. Izneću sopstveno istraživanje o moralnim emocijama odvratnosti, uznosa i strahopoštovanja kako bih objasnio kako ta vertikalna dimenzija deluje, i zašto je dimenzija toliko značajna za razumevanje religioznog fundamentalizma, rata političkih kultura i ljudske potrage za smislom. Takođe ću razmotriti ono na šta ljudi misle kada pitaju: „Šta je smisao života?“ I daću odgovor na to pitanje – odgovor koji se zasniva na drevnim zamislama o postojanju svrhe, ali ujedno koristi i veoma skora istraživanja kako bi prevazišao te antičke ideje, ili ma koju ideju sa kojom ste se najverovatnije susreli. Čineći to, revidiraću hipotezu sreće poslednji put. Mogao bih ovde da navedem tu konačnu verziju u nekoliko reči, ali ne bih mogao da je objasnim u ovom kratkom uvodu a da je ne obezvredim. Reči mudrosti, smisao života, možda čak i odgovor za kojim su tragali Borhesovi bibliotekari – sve to nas možda svakodnevno preplavljuje, ali malo toga može da učini za nas ukoliko ih ne okusimo, uhvatimo se u koštac sa njima, poboljšamo ih i povežemo sa svojim životom. To je moj cilj u ovoj knjizi.

1

Podeljeno sopstvo

Jer što telo ište suprotno je Duhu, a što Duh pak ište suprotno je telu; jer suprotstavljeni su oni jedno drugom, da vas spreče da činite kako želite.

SV. PAVLE, GALAĆANIMA 5:171

Ako strast podstiče, nek razum uzde drži.

BENDŽAMIN FRENKLIN^{1,2}

Prvi put sam jahao konja 1991. godine, u nacionalnom parku Grejt Smoki u Severnoj Karolini. Kad sam bio sâm, sedeo sam na konju dok ga je neki tinejdžer vodio na kratkom konopcu, ali ovo je bilo prvi put da smo tu samo ja i konj, bez konopca. Nisam bio sam – bilo je tamo još osmoro ljudi na osam drugih konja, a jedan od tih ljudi je bio rendžer iz parka – tako da jahanje nije bilo mnogo zahtevno. Međutim, bio je jedan težak trenutak. Jahali smo stazom po strmom brdu, dvoje po dvoje, i moj konj je bio sa spoljne strane, pa je koraćao nepun metar od ivice. Onda je staza oštro skrenula ulevo, a moj konj je krenuo pravo prema ivici. Zaledio sam se. Znao sam da moram da ga usmerim ulevo, ali s moje leve strane bio je još jedan konj i nisam želeo da se sudarim s njim. Moguće je da sam pozvao u pomoć, ili kriknuo: „Pazi!“; ali nekom delu mog bića bio je miliji rizik da padnem preko ivice nego sigurnost da ću ispasti glup. I tako sam se prosto zaledio. Nisam učinio ama baš ništa u kritičnih pet sekundi, kada su moj konj i konj levo od mene mirno sami skrenuli ulevo.

Kako je moja panika jenjavala, nasmejao sam se svom smešnom strahu. Konj je tačno znao šta radi. Prošao je tom stazom stotinu puta i

jednako ga nije zanimalo da se stropošta u smrt koliko i mene. Nisam morao da mu kažem šta da uradi i, u stvari, onih nekoliko puta kada jesam pokušao da mu kažem šta da uradi, činilo se da ne mari naročito za to. Postupio sam pogrešno zato što sam prethodnih deset godina proveo vozeći automobile, ne konje. Kola su ta koja prelaze preko ivice ukoliko im ne kažete da to ne čine.

Ljudsko razmišljanje zavisi od metafora. Razumemo nove i kompleksne stvari kroz njihov odnos sa onim što već poznajemo.³ Na primer, teško je razmišljati o životu uopšte, ali kada jednom primenite metaforu „život je putovanje“, ona vas vodi do određenih zaključaka: treba da upoznate teren, odaberete smer, pronađete dobre saputnike i uživajte u putovanju, pošto na kraju puta možda nećete zateći ništa. Takođe je teško razmišljati o umu, ali kada jednom odaberete metaforu, ona će navoditi vaše misli. Kroz zabeleženu istoriju, ljudi su živeli i pokušavali da kontrolišu životinje, a te životinje su dospele u antičke metafore. Na primer, Buda je uporedio um sa divljim slonom:

U prošlim danima ovaj moj um lutao je kud god su ga vodile sebične želje, požuda ili zadovoljstvo. Danas ovaj um ne luta i u skladu je i pod kontrolom, kao što divljeg slona obuči njegov trener.⁴

Platon je koristio sličnu metaforu u kojoj je sopstvo (ili duša) kočija, a smiren, racionalni deo uma drži dizgine. Platonov kočijaš je morao da kontroliše dva konja:

Konj koji je na desnoj, ili onoj plemenitijoj strani, uspravnog je držanja i dobrih zglobova, visoka vrata i kraljevske gubice... on voli čast skromno i sa samokontrolom; družbenik istinske slave, ne treba mu bič i vode ga puke izgovorene komande. Drugi je konj kvarna hrpa udova... družbenik divljeg razmetanja i nepristojnosti, čupava uha – gluv kao klada – i jedva podložan korbaču i podstreku skupa.⁵

Za Platona, neke emocije i strasti su dobre (na primer, ljubav prema časti), i one pomažu da se sopstvo vuče u pravilnom smeru, ali su druge loše (na primer, apetiti i požuda). Cilj platonovskog obrazovanja bio je da se kočijašu pomogne da stekne savršenu kontrolu nad ta

dva konja. Sigmund Frojd nam je ponudio sa tim povezani model posle 2.300 godina.⁶ Frojd je rekao da je um podeljen u tri dela: ego (svesno, racionalno ja), superego (svesno, ponekad previše kruto povinovanje pravilima društva) i id (čežnja za zadovoljstvom, za mnogo zadovoljstva, i to što je pre moguće). Metafora koju ja koristim kada predajem o Frojdu sastoji se od razmišljanja o umu kao o konju i bagiju (viktorijanskoj kočiji) u kome se kočijaš (ego) iz petnih žila upinje da kontroliše gladnog, pohotnog i neposlušnog konja (id), dok kočijašev otac (superego) sedi na zadnjem sedištu i podučava kočijaša o onome u čemu ovaj greši. Za Frojda, cilj psihoanalize bio je da se umakne od tog žalosnog stanja jačanjem ega, tako da ovaj stekne više kontrole nad idom i više nezavisnosti od superega.

Frojda, Platon i Buda su živeli u svetovima punim pripitomljenih životinja. Njima je bila poznata borba za uspostavljanje nadmoći nad voljom stvorenja daleko krupnijeg od sebe. Ali kako je odmicao dvadeseti vek, kola su zamenila konje, a tehnologija je dala ljudima još veću kontrolu nad njihovim fizičkim svetovima. Kada su ljudi tragali za metaforama, videli su um kao vozača automobila, ili kao program kompjutera. Postalo je moguće potpuno zaboraviti na Frojdovo nesvesno i samo proučavati mehanizme razmišljanja i donošenja odluka. To su sociolozi činili u poslednjoj trećini veka: socijalni psiholozi su stvorili teorije „obrade informacija“ kako bi objasnili sve, od predrasuda do prijateljstva. Ekonomisti su stvarali modele „racionalnog izbora“ kako bi objasnili zašto ljudi čine to što čine. Društvene nauke su se ujedinjavale pod idejom da su ljudi racionalni činioci koji postavljaju ciljeve i ostvaruju ih na inteligentan način korišćenjem informacija i resursa koji su im na raspolaganju.

Ali zašto onda ljudi stalno prave gluposti? Zašto ne uspevaju da se kontrolišu i nastavljaju da rade ono što nije dobro za njih? Ja, recimo, mogu lako da prikupim volju i prenebregavam sve deserte iz jelovnika. Ali ako desert bude postavljen na sto, ne mogu da mu odolim. Mogu da odlučim da se usredsredim na neki zadatak i ne ustanem dok ga ne obavim, a opet nekako shvatim da ulazim u kuhinju ili odugovlačim na druge načine. Mogu da donesem odluku da se probudim u šest ujutro kako bih pisao; opet, pošto isključim budilnik, moje ponovljene zapovesti sebi samom da ustanem iz kreveta nemaju nikakvog učinka, i

razumem šta je Platon mislio kada je rekao da je kvaran konj „gluv kao klada“. Ali tek za vreme donošenja nekih krupnijih životnih odluka, u vezi sa romantičnim vezama, počeo sam zaista da shvatam dokle seže moja bespomoćnost. Tačno sam znao šta treba da uradim, a opet, još dok sam prijateljima govorio da ću to uraditi, jedan deo mog bića bio je nejasno svestan toga da neću. Osećaji krivice, požude ili straha često su bili snažniji od rezonovanja. (S druge strane, sasvim sam lepo umeo da držim predavanja prijateljima u sličnim situacijama o tome šta je dobro po njih.) Rimski pesnik Ovidije savršeno je opisao moju situaciju. U *Metamorfozama*, Medeja je rastrzana između ljubavi prema Jasonu i dužnosti prema ocu. Jadikuje:

Vuče me čudna neka nova sila. Žudnja i razum vuku me na različite strane. Vidim kako treba i odobravam to, ali sledim pogrešan put.⁷

Savremene teorije o racionalnom izboru i obradi informacija ne objašnjavaju adekvatno slabost volje. Starije metafore o kontroli životinja savršeno funkcionišu. Na slici koju sam stvorio za sebe, dok sam se čudio sopstvenoj slabosti, bio sam jahač na slonovim leđima. Držim dizgine u rukama i njihovim povlačenjem na jednu ili drugu stranu mogu slonu da kažem da se okrene, stane ili pođe. Mogu da upravljam stvarima, ali samo kada slon sam ništa ne želi. Kada slon zaista nešto poželi da uradi, ja mu ništa ne mogu.

Koristio sam tu metaforu kako bih usmeravao sopstveno promišljanje deset godina, i kada sam počeo da pišem ovu knjigu, pomislio sam da bi slika jahača na slonu bila od koristi u ovom poglavlju o podeljenom sopstvu. Međutim, ispostavilo se da je ta metafora od koristi u svakom poglavlju knjige. Da biste razumeli najvažnije zamisli u psihologiji, treba da razumete kako je um podeljen u delove koji su povremeno međusobno suprotstavljeni. Pretpostavljamo da svako telo nastanjuje jedna ličnost, ali u određenom smislu svako od nas je pre nalik na komisiju čiji su članovi prikupljeni s koca i konopca da obave neki posao, ali se često ispostavlja da rade a da se međusobno ne razumeju. Naš um je podeljen na četiri načina. Četvrti je najvažniji, pošto najviše odgovara jahaču i slonu; ali prva tri takođe doprinose našem doživljaju iskušenja, slabosti i unutrašnjeg sukoba.

PRVA PODELA: UM SPRAM TELA

Ponekad kažemo da telo ima sopstveni um, ali francuski filozof Mišel de Montenj otišao je korak dalje i ukazao na to da svaki deo tela ima sopstvene emocije i agendu. Montenj je najviše bio fasciniran nezavisnošću penisa:

U pravu smo kada primećujemo samovolju i neposlušnost ovog uda koji se istura napred toliko nedolično kad mi to ne želimo i koji nas tako nedolično izneverava kad nam je najpotrebniji. Taj se bahato nadmeće za prevlast sa našom voljom.⁸

Montenj je takođe zapazio načine na koje izrazi na našem licu otkrivaju naše tajne misli; diže nam se kosa na glavi; srce nam zahuktalo tuče; jezik ne uspeva da govori; a creva i analni sfinkter nam prožimaju „širenja i skupljanja samostalno, nezavisno od naših želja, ili čak i nasuprot njima”. Neke od tih posledica, to sada znamo, izaziva autonomni nervni sistem – mreža nerava koja kontroliše organe i žlezde našeg tela, mreža potpuno nezavisna od voljne kontrole. Ali poslednja stavka na Montenjevom spisku – creva – odražava rad drugog mozga. Naša creva su obložena mrežom koja se sastoji od preko 100 miliona neurona; oni se bave svim proračunima neophodnim za rad hemijske rafinerije koja prerađuje i izvlači hranljive materije iz hrane.⁹ Taj crevni mozak je nalik na regionalni upravni centar zadužen za poslove kojima mozak u glavi ne mora da se opterećuje. Stoga bi se dalo očekivati da taj crevni mozak prima naređenja od mozga u glavi i čini kako mu se kaže. Ali crevni mozak je u visokom stepenu autonoman i nastavlja dobro da funkcioniše čak i kada je živac lupalac, koji povezuje ta dva mozga, prekinut.

Crevni mozak obznanjuje svoju nezavisnost na mnogo načina: izaziva sindrom iritabilnog kolona kada „odluči“ da isprazni creva. Pokreće nespokoj u mozgu glave kada otkrije infekciju u crevima i navodi vas da postupate opreznije i prikladnije dok ste bolesni.¹⁰ I reaguje na neočekivani način na sve što pogađa njegove glavne neurotransmitere, kao što su acetilholin i serotonin. Stoga, mnogi početni nuzefekti prozaka i drugih selektivnih inhibitora povrata serotonina uključuju mučninu i

promene u radu creva. Pokušaj da se poboljša rad mozga u glavi može direktno da utiče na rad crevnog mozga. Nezavisnost crevnog mozga, u kombinaciji sa autonomnom prirodom promena genitalija, verovatno je doprinela drevnim indijskim teorijama u kojima trbuh sadrži tri donje čakre – energetske centre koji odgovaraju debelom crevu/čmaru, seksualnim organima i stomaku. Za stomačnu čakru se čak govori da je izvor slutnji i intuicija, to jest ideja koje kao da dolaze odnekud izvan uma pojedinca. Kada je Sv. Pavle jadikovao zbog borbe tela i Duha, svakako je mislio na neke od istih onih podela i frustracija koje je iskusio Montenj.

DRUGA PODELA: LEVO SPRAM DESNOG

Druga podela je otkrivena slučajno u šezdesetim godinama dvadesetog veka, kada je jedan hirurg počeo da raspolučuje ljudske mozgove. Taj hirurg, Džo Bogen, imao je za to dobar razlog: pokušavao je da pomogne ljudima čiji je život bio upropašćen čestim i jakim epileptičnim napadima. Ljudski mozak ima dve zasebne hemisfere spojene velikim snopom nerava po imenu korpus kalosum. Napadi uvek potiču od jednog mesta u mozgu i šire se u okolno moždano tkivo. Ako napad pređe preko korpus kalosuma, može da se raširi na čitav mozak i dovede do toga da čovek izgubi svest, padne i nekontrolisano se koprca. Baš kao što bi vojni zapovednik mogao da digne u vazduh most kako bi sprečio neprijatelja da ga pređe, Bogen je želeo da preseče korpus kalosum kako bi sprečio širenje napada.

To je na prvi pogled bila bezumna taktika. Korpus kalosum je najveći snop nerava u čitavom telu, tako da sigurno obavlja nešto važno. I zaista je tako: on omogućava dvema polutkama mozga da komuniciraju i koordinišu svoje aktivnosti. Opet, istraživanja na životinjama pokazala su da se, nekoliko nedelja posle operacije, životinje manje-više vraćaju u normalno stanje. Zato je Bogen rizikovao sa ljudskim pacijentima, i to je upalilo. Snaga napada je umnogome bila umanjena.

Ali zar zaista nije došlo ni do kakvog gubitka sposobnosti? Da bi to ustanovio, tim hirurga je doveo mladog psihologa Majkla Gazanigu, čiji je posao bio da traga za naknadnim efektima te operacije „podele mozga“. Gazaniga je iskoristio činjenicu da mozak deli svoju obradu

podataka u svoje dve hemisfere – levu i desnu. Leva hemisfera prima informacije iz desne polovine sveta (to jest, prima nervne prenose iz desne ruke i noge, desnog uha i *leve* polovine svake mrežnjače, koja prima svetlost iz *desne* polovine vidnog polja) i šalje komande za pokret udovima na desnoj strani tela. U tom smislu, desna hemisfera je u odnosu na levu kao slika u ogledalu, jer prima informacije iz leve polovine sveta i kontroliše pokrete na levoj strani tela. Niko ne zna zašto signali prelaze na ovaj način kod svih kičmenjaka; naprosto je tako. Ali u svemu ostalom, dve hemisfere su specijalizovane za različite zadatke. Leva hemisfera je specijalizovana za obradu jezika i analitičke zadatke. U vizuelnim zadacima bolje zapaža pojedinosti. Desna hemisfera je bolja u obradi obrazaca u prostoru, uključujući i taj izuzetno važan obrazac, lice. (Odatle potiču popularne i preterano pojednostavljene ideje o tome da su umetnici „desnomoždani“, a naučnici „levomoždani“).

Gazaniga je upotrebio podelu rada u mozgu kako bi zasebno predstavio informacije svakoj njegovoj polovini. Tražio je od pacijenata da zure u jednu tačku na ekranu, a onda načas prikazao reč ili sliku objekta odmah desno od te tačke, ili odmah levo, toliko brzo da pacijent nije imao dovoljno vremena da pomeri pogled. Ako bi se slika šesira pojavila odmah desno od tog mesta, slika bi se registrovala na levoj polovini svake mrežnjače (posle prolaska slike kroz rožnjaču i njenog prevrtanja), koja je potom slala svoje nervne informacije natrag u oblasti leve hemisfere za obradu slike. Gazaniga bi onda upitao: „Šta ste videli?“ Pošto leva hemisfera sadrži punu sposobnost govora, pacijent bi brzo i lako rekao: „Šešir.“ Međutim, ako bi se slika šesira pojavila levo od zadate tačke, slika se slala samo na desnu hemisferu koja ne kontroliše govor. Kad bi Gazaniga upitao: „Šta ste videli?“, pacijent bi odgovorio iz leve hemisfere i rekao: „Ništa.“ Ali kada bi Gazaniga zatim zatražio od pacijenta da levom rukom pokaže na odgovarajuću sliku na karti gde je bilo nekoliko slika, pacijent bi pokazao na šešir. Iako je desna hemisfera zaista videla šešir, nije verbalno izvestila o tome šta je videla zato što nije imala pristup centrima za jezik u levoj hemisferi. Kao da je u desnoj hemisferi bila zarobljena neka zasebna inteligencija, a njeno jedino sredstvo ispoljavanja bila je leva ruka.¹¹

Kad je Gazaniga prikazivao različite slike dvema hemisferama, stvari su bile još čudnije. Jednom prilikom je pokazao sliku pileće kandže na

desnoj i sliku kuće i kola prekrivenih snegom na levoj strani. Pacijentu je onda prikazan skup slika kako bi pokazao na onu koja „ide“ s onim što je video. Pacijent je desnom rukom pokazao na sliku pileta (koja je išla uz pileću kandžu viđenu na levoj hemisferi), ali je leva ruka pokazala na sliku lopate (koja je išla uz snežnu scenu prikazanu desnoj hemisferi). Kad je od pacijenta zatraženo da objasni svoja dva odgovora, on nije rekao: „Pojma nemam zašto moja leva ruka pokazuje na lopatu; mora da je to zbog nečeg što ste pokazali mom desnom mozgu.“ Umesto toga, leva hemisfera je momentalno smislila uverljivu priču. Pacijent je rekao, bez ikakvog oklevanja: „O, ništa lakše od toga. Pileća kandža ide uz pile, a lopata vam treba da očistite kokošinjac.“¹²

To otkriće, da su ljudi spremni da fabrikuju razloge koji će objasniti njihovo ponašanje, naziva se „konfabulacija“. Konfabulacija je toliko česta u radu sa pacijentima podeljenog mozga i drugim ljudima koji pate od moždanih oštećenja da Gazaniga jezičke centre na levoj strani mozga pominje kao modul za tumačenje, čiji je posao da neprestano komentariše ono što sopstvo trenutno radi, iako modul za tumačenje nema pristup stvarnim uzrocima ili motivima za to kako se sopstvo ponaša. Na primer, ako se reč „hodaj“ prikaže desnoj hemisferi, pacijent može da ustane i udalji se. Na pitanje zbog čega ustaje, on može reći: „Idem da uzmem koka-kolu.“ Modul za tumačenje dobro ume da izmišlja objašnjenja, ali pritom ne zna da je to učinio.

Nauka je došla do još čudnijih otkrića. Kod nekih pacijenata s podeljenim mozgom, ili drugih koji su pretrpeli oštećenje korpus kalosuma, desna hemisfera kao da se aktivno bori sa levom hemisferom u bolesti poznatoj kao sindrom tuđe ruke. U tim slučajevima, jedna ruka, obično leva, postupa samostalno i kao da ima sopstvenu agendu. Tuđa ruka može da podigne slušalicu telefona koji zvonu, ali onda i da odbije da slušalicu preda drugoj ruci ili da je primakne uvetu. Ruka odbija ono što je čovek upravo odabrao, na primer, tako što vraća na vešalicu košulju koju je druga ruka upravo uzela. Ona hvata za zglob drugu ruku i pokušava da je spreči da izvrši čovekov svesni plan. Ponekad, tuđa ruka čak poseže za čovekovim vratom i pokušava da ga zadavi.¹³

Te dramatične podele uma izazvane su retkim podelama mozga. Normalni ljudi nemaju podeljeni mozak. Opet, studije podeljenog mozga bile su važne u psihologiji zato što su pokazale na jeziv način da

je um konfederacija modula sposobnih da delaju nezavisno i ponekad čak sa suprotstavljenim ciljevima. Studije podeljenog mozga važne su za ovu knjigu zato što na veoma dramatičan način pokazuju da je jedan od tih modula dobar u izmišljanju ubedljivih objašnjenja vašeg ponašanja, čak i kada ne zna za njegove uzroke. Gazanigin „modul za tumačenje“ u suštini je jahač. U nekoliko kasnijih poglavlja uhvat ćete jahača u konfabulacijama.

TREĆA PODELA: NOVO SPRAM STAROG

Ako živite u relativno novoj kući u predgrađu, vaš dom je verovatno bio sagrađen za manje od godinu dana, a njegove prostorije je razmestio arhitekta koji je pokušao njima da zadovolji potrebe ljudi. Međutim, kuće u mojoj ulici sve su sagrađene oko 1900. godine, i otad su se širile u svoja zadnja dvorišta. Tremovi su produžavani, potom zastakljivani, a onda pretvarani u kuhinje. Dodatne sobe građene su iznad tih proširenja, a onda su kupatila prikačena za te nove sobe. Mozak kičmenjaka širio se na sličan način, ali napred. Mozak je započeo sa samo tri sobe, ili grudve neurona: zadnjim mozgom (povezanim sa kičmenim stubom), srednjim mozgom i prednjim mozgom (povezanim sa čulnim organima na prednjem delu životinje). S vremenom, kako su se razvijala kompleksnija tela i ponašanja, mozak je nastavio da se gradi napred, dalje od kičmenog stuba, šireći prednji deo više nego ijedan drugi. Prednji mozak najranijih sisara razvio je novu spoljnu ljušturu koja je obuhvatala hipotalamus (specijalizovan za koordinisanje osnovnih poriva i motivacija), hipokampus (specijalizovan za pamćenje) i amigdalnu (specijalizovanu za emocionalno učenje i reagovanje). Te strukture se ponekad pominju kao limbički sistem (od latinske reči *limbus*, „granica“ ili „margina“) zato što se obmotavaju oko ostatka mozga i formiraju granicu.

Kako su sisari rasli i ponašali se sve raznovrsnije (posle izumiranja dinosaurusa), preuređenje se nastavilo. Kod društvenijih sisara, naročito među primatima, novi sloj nervnog tkiva razvio se i raširio tako da obujmi stari limbički sistem. Taj neokorteks (latinski za „novi prekrivač“) jeste siva materija karakteristična za ljudski mozak. Prednji deo neokorteksa posebno je zanimljiv, jer neki njegovi delovi kao da nisu posvećeni konkretnim zadacima (poput pomeranja prsta ili

proizvođenja zvuka). Umesto toga, oni su tu za stvaranje novih veza i angažovanje u razmišljanju, planiranju i donošenju odluka – mentalnim procesima koji mogu da oslobode organizam od reagovanja samo na neposrednu situaciju.

Ovaj rast frontalnog korteksa izgleda kao obećavajuće objašnjenje podele koju doživljavamo u svom umu. Možda je frontalni korteks sedište razuma: on je Platonov kočijaš; on je Duh Sv. Pavla. I preuzeo je kontrolu, mada ne savršeno, od primitivnijeg limbičkog sistema – Platonovog kvarnog konja, tela Sv. Pavla. Možemo ovo nazvati objašnjenjem prometejskog scenarija ljudske evolucije, po liku iz grčke mitologije koji je ukrao vatru od bogova i dao je ljudima. U ovom scenariju, naši preci su bili obične životinje kojima su vladale primitivne emocije i porivi limbičkog sistema sve dok nisu primili božanski dar razuma, ugrađen u novorašireni neokorteks.

Prometejski scenario je zadovoljavajući u tome što nas fino uzdiže iznad svih ostalih životinja, opravdavajući našu superiornost time što smo racionalni. Istovremeno, on obuhvata naše shvatanje da još nismo bogovi – da je vatra racionalnosti nekako nova za nas, i mi još nismo njom do kraja ovladali. Prometejski scenario takođe se dobro uklapa sa nekim važnim ranim nalazima o ulogama limbičkog sistema i frontalnog korteksa. Na primer, kada se neki regioni hipotalamusa direktno stimulišu slabom električnom strujom, pacovi, mačke i drugi sisari mogu postati halapljivi, besni ili hiperseksualni, što ukazuje da je limbički sistem u osnovi mnogih naših osnovnih životinjskih instinkata.¹⁴ Nasuprot tome, kada ljudi pretrpe oštećenje frontalnog korteksa, ponekad pokazuju jačanje seksualnog i agresivnog ponašanja zato što frontalni korteks igra važnu ulogu u suzbijanju ili kočenju bihevioralnih impulsa.

Nedavno je postojao jedan takav slučaj u bolnici Univerziteta Virdžinija.¹⁵ Jedan učitelj u svojim četrdesetim godinama je, prilično iznenadno, počeo da odlazi prostitutkama, surfuje po sajtovima sa dečjom pornografijom i nabacuje se malim devojčicama. Ubrzo je uhapšen i osuđen za zlostavljanje dece. Dan pre donošenja presude završio je u bolničkom urgentnom centru zato što je imao nesnosnu glavobolju i ustanovljeno je da je tumor u njegovom frontalnom korteksu pritiskao sve ostalo i sprečavao da frontalni korteks obavlja svoj posao