

Tři mozky – tři odlišné způsoby myšlení

Náš mozek se vyvíjel více než 200 milionů let. Byla to období, kdy na zemi vládli plazi, pak savci a následně primáti. V těchto obdobích se postupně vyvíjely všechny tři části našeho mozku – plazí mozek, mozek savců a mozek primátů. Chování savců se od intuitivního chování plazů lišilo zejména agresivitou, touhou vládnout a rychlými reakcemi. Primáti zase preferovali bezpečí a rozvahu. Podívejme se nyní podrobně na to, jaké jsou typické vzorce chování jednotlivých mozků.

Plazí mozek – mozkový kmen – zelená barva

Plazí mozek je nejstarší. Umožňuje nám využívat zkušenosti a vzorce chování vytvořené za života spousty různých druhů pravěkých plazů. Vytváří základní návody na přežití druhu i jednotlivce. Převážně se jedná o zkušenosti získané z období přežívání prvních živočichů na souši a období, kdy se veškerý život odehrával jen ve vodě. Plazi a ještěři vládli na zemi více než 200 milionů let. S chováním některých z nich

Za to můžeš ty... můj mozk

se dnes můžete setkat v nejrůznějších dinoparcích nebo filmech (Jurský park). Dejte si ale pozor, abyste dokázali odlišit skutečnou přirozenost a autorskou nebo režisérskou fikci. Právě schopnost přežít a nezapomínat se navzájem je tou nejdůležitější informací, kterou nám tento mozek přináší.

O plazím mozku proto říkáme, že je mozkiem instinktů, podstatných podvědomých pudů nutných k přežití. Ve své podstatě orientuje naše myšlení do minulosti. Čerpá ze svých zkušeností a při dostatečné četnosti opakování automatizuje svoje reakce a postupy. Setkáváme se zde s děláním si nároku na určité teritorium, zásluhy, lidi nebo vztahy.

Mozek savců, šelem – mezimozek – červená barva

Přibližně před 65 miliony let se na zemi začali objevovat první savci, kteří díky tomu, že se u nich vytváří nová část mozku, dnes označovaná jako mezimozek, produkují nové chování. Zpočátku se tato zvířata navzájem neohrožují. Ale v důsledku toho, že se objevuje stále více druhů zvěře živící se masem, se stává i jejich chování agresivnějším. Cílem se stává získat potravu – přežít. I za cenu smrti jiného zvířete. Zbraněmi savců jsou drápy, zuby, svaly. Aby přežili, formují se do smeček, skupin. Potřebují ovládat nová teritoria.

Tři mozky – tři odlišné způsoby myšlení

Ve smečkách nebo stádech dochází k dělbě úkolů. Někteří jedinci přijímají roli náhončího, lovce, vůdce smečky nebo ochránce mladé zvěře. Vytvářejí si pravidla a uznávají hierarchické členění. Vzniká velký počet jednotlivých druhů vybavených pro boj nebo útěk. Nikdo se nemůže cítit zcela bezpečně. Každý druh má svého přirozeného nepřítel. Mozek získává schopnost se rozhodovat na principu útěk, nebo útok. Útočník, nebo kořist. Jedinec nic neznamena! Nejlépe pochopíme chování těchto savců, když si představíme smečku vlků nebo stádo antilop. Jednoduchá organizace, kterou každý člen skupiny plně akceptuje. Jasná pravidla při dělení potravy. To jsou vzorce, kterými nás obohatili právě savci a šelmy.

Mezimotozek vytváří emoce, impulzivní reakce. Díky mezimotozku vybuchujeme, umíme být agresivní a rychle se rozhodovat. Dokážeme posuzovat rizika a snažíme se vítězit nad jinými lidmi. Snažíme se mít moc nad ostatními. Chceme ovládat, chceme dominovat. Díky mezimotozku umíme i přijmout roli poraženého a podřízeného.

Mozek primátů – velký mozek – modrá barva

Primáti byli zvláštním druhem savců. Uvědomovali si svoji velmi slabou pozici. Nebyli vybaveni ostrými drápy, měli

jen nehty. Neměli ostré zuby, kopyta, rohy ani tvrdou kůži a velkou váhu. Aby přežili, potřebovali se vyhnout agresivnímu boji o přežití. Utekli do korun stromů. Změna postavení očí a perspektivní vidění jim umožnilo bezpečnou orientaci v prostoru. Z bezpečí korun stromů pozorovali, co se na zemi odehrává. Naučili se rozpoznávat hrozící nebezpečí a bezpečná období. Vyvinul se u nich tzv. velký mozek. S ním se objevila schopnost orientace v čase. Jestliže plazi se orientovali do minulosti a šelmy byly velmi silné v konkrétním přítomném okamžiku, do kterého byly schopny vtěsnat veškerou svoji energii, primáti objevili budoucnost! Díky tomu se začali připravovat na situace, u nichž odpozovali, že k nim pravděpodobně dojde, nebo bude docházet. Uvědomili si svoji nedostatečnost a začali vyvíjet zbraně. Těmi se vypořádávali se silnějšími druhy. Došlo ke změnám tělesné stavby, která umožnila vzpřímenou chůzi. Změna postavení palce na horní končetině vedla ke schopnosti uchopit předměty. Umožnila opracovávání předmětů a držení vytvořené zbraně (kámen, klacek, kamenná sekera...). Primáti si začali předávat informace pomocí znaků a pojmů. Vznikla řeč. Nejsnáze si toto období představíte, když si vzpomenete na pazourky nebo lovení mamutů do obrovských nástražných jam tak, jak to známe z knihy Eduarda Štorcha Lovci mamutů. Díky tomuto vývojovému období umí náš mozek předvídat, plánovat, vytvářet a zpracovávat symboly. Jestliže pro šelmy je riziko výzvou, primáti vidí největší hodnotu v bezpečí

a jistotě. Hledají jiné způsoby, jak přehytračit soupeře. Ne nadarmo se říká „je vychytralý jako opice“.

Jak využíváme trojjediný mozek

Všechny vzorce našeho chování máme uloženy v naší genetické paměti. Teoreticky bychom je měli umět používat. Proč říkám teoreticky? Protože spoustu vzorců jsme nikdy použít nemuseli. Vzpomeňme si třeba na tsunami v Thajsku, kde zemřely tisíce lidí, ale zvířata přežila. Intuitivně dokázala rozpoznat, že se s přírodou něco děje. My také občas před deštěm konstatujeme, že cítíme vodu ve vzduchu. Někteří nemůžeme spát, když je úplněk. Vnímáme nízký nebo vysoký tlak. Cítíme ve svých kostech změny počasí.

Ani nevíme, že tyto vzorce známe. Nevíme, co znamenají naše pocity, protože už dnes tyto schopnosti nepotřebujeme k našemu přežití. Naše mozková propojení a naše nervové vzruchy nepoužívaná schémata neustále oslabují. Zaměřte se například na to, jestli v přírodě dokážete pocitem alespoň přibližně určit, kde je asi jih nebo sever. Nebo si jen tak tipněte, kolik je teď hodin. Potřebujete ke svému vstávání budík, nebo se dokážete vzbudit v plánovanou hodinu i bez budíku? Náš organismus dokáže tyto záležitosti vnímat a rozpoznávat. Jde jen o to, jak aktivně těchto informací

Za to můžeš ty... můj mozku

využíváme. Je to podobné, jako když posilujeme svoje svaly. Trénink slouží k tomu, aby se včas aktivovala jednotlivá sva-
lová vlákna. Je-li naše svalstvo ochablé, snáze dojde k pá-
dům, únavě nebo úrazu.

Když dojde k oplodnění vajíčka, vznikne nový život. Plod se vyvíjí v děloze matky a prochází obdobnými stadii vývoje jako během více než 200 milionů let. Během devíti měsíců se postupně programují a jedinečně propojují jednotlivé mozky. Toto propojení, které je dáno naší genetickou výbavou, a to jak druhovou (jako člověk), tak i rodovou (dítě svých rodičů), pak tvoří naši osobnost.

Tady se rozhoduje o tom, jak velký vliv bude mít každý ze tří mozků. Jakou bude mít funkci. O kterých procesech bude rozhodovat. Protože, jak si ukážeme později, každý ze tří mozků má pro každou situaci připravena svá specifická řešení. Ta řešení jsou odlišná. Proto se již v mamčině těle rozhoduje o našich zájmech, o způsobech našeho rozhodování, o sympatiích a antipatiích nebo i o vztahu k riziku.

V konkrétním chování konkrétního člověka je pak důležitý poměr aktivity nebo prosazení se jednotlivých mozků do myšlení právě tohoto konkrétního člověka. **Bude-li v jeho činnosti rozhodující (dominantní) myšlení vycházející z plaziho mozku, budeme mluvit o zelené dominantě. Bude-li**

převažovat myšlení šelem a savců, bude to červená dominanta. V případě, že u člověka má největší vliv na jeho chování rozum a racionální srovnávání, budeme hovořit o tzv. modré dominantě.

Již v tomto okamžiku ale prosím o pochopení důležité informace. Při čtení této knihy asi budete mít pocit, že už jste popisované situace také zažili. Možná se budete ztotožňovat s popsáním chováním a konkrétní barvou. Mějte ale na paměti, že každý máme schopnost se chovat podle všech vzorců, které zde budou popsány. Budete-li chtít tuto knihu více pojmout jako nástroj sebepoznání, zamýšlejte se spíše nad tím, které z popisovaných chování uplatňujete nejčastěji a zejména v krizových situacích. V těch se totiž chováme nejpřirozeněji. V těch dáváme prostor našemu mozku.

Zamyslete se nad tím, které z popisovaných chování uplatňujete nejčastěji a zejména v krizových situacích. Možná najdete klíč k pochopení sebe sama.

Možná díky této knize najdete klíč k pochopení sebe sama. Snad i objevíte odpovědi na důvody svých úspěchů, případně neúspěchů. Objevíte, že skutečnou příčinou vašich výsledků je to, co se děje ve vaší hlavě. Ve vašem mozku. Vždyť jedno z nejčastějších vysvětlení toho, proč jeden vítězí

Za to můžeš ty... můj mozku

a druhý prohrává, slyšíme v typickém sousloví „všechno je to v hlavě“!

Kniha vám umožní i zorientovat se v myšlení lidí, které máte kolem sebe. Které máte rádi, ale stává se vám, že si s nimi občas nerozumíte. Nebo že jim dokonce nerozumíte, nebo máte pocit, že oni nerozumějí vám.

Možná dokonce objevíte své nevyužité možnosti. Budete přemýšlet nad sebou, svou profesní orientací, ale i nad osudy svých blízkých. Vězte, že všechny příběhy, které zde budu popisovat, budou jakýmisi typickými situacemi.