

 [instagram.com/harmonija\\_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)  
 [facebook.com/harmonija\\_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)  
[www.harmonijaknjige.rs](http://www.harmonijaknjige.rs)

NASLOV ORIGINALA:

Volker Kitz

Konzentration: *Warum sie so wertvoll ist und wie wir sie bewahren*

Copyright © 2021, Kiepenheuer & Witsch GmbH & Co. KG

Illustrations by Christl Glatz, Guter Punkt München

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2024

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Zlatko Bućin

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2024

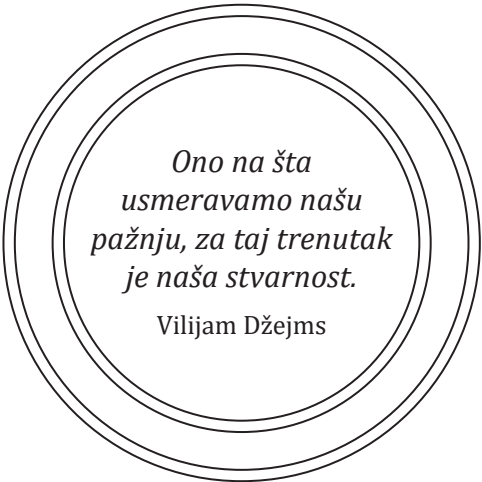
Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

**Folker Kic**

**KON  
CEN  
TRA  
CIJA**

HARMON**IA**





*Ono na šta  
usmeravamo našu  
pažnju, za taj trenutak  
je naša stvarnost.*

Vilijam Džejms



## ● Opis puta ●

Stiven King postaje Mocart...	9
<b>Glava</b>	
Kako sprečiti odvratanje pažnje	15
<b>Oči</b>	
Kako se smiruju slike	27
<b>Uši</b>	
Kako naći saundtrek za koncentraciju	37
<b>Nos</b>	
Kako se diše koncentracija	49
<b>Usta</b>	
Kako se koncentracija stimulira šećerom (a da se ne jede)	57
<b>Vrat</b>	
Kako izbeći smetnje prilikom rada	65
<b>Ramena</b>	
Kako se odlučiti između samovanja i društvenog života	75
<b>Grudi</b>	
Kako bez problema doći do koncentracije	81
<b>Leđa</b>	
Kako ništa više ne odlagati	93

<b>Ruke</b>	
Kako odlučiti šta istovremeno obaviti	101
<b>Laktovi</b>	
Kako ublažiti bol	109
<b>Ruke</b>	
Kako se testira koncentracija	119
<b>Stomak</b>	
Kako treba jesti da bi se poboljšala koncentracija	129
<b>Pupak</b>	
Kako kontrolisati sopstvene impulse	139
<b>Koža</b>	
Kako se igrom poboljšava koncentracija	147
<b>Zadnjica</b>	
Kako izbeći lakomislenost	157
<b>Krilo</b>	
Koliko vode treba piti	167
<b>Noge</b>	
Kako deca uče koncentraciju	179
<b>Koleno</b>	
Kako se jačati nemirom	191
<b>Stopala</b>	
Kako se sve uklapa	199
Zahvalnice	207

## Stiven King postaje Mocart...

...U ovoj knjizi izazivamo i otkrivamo Geteu jedan trik italijanskog umetničkog sveta. Jedan profesor budi usnule pse, drugi primorava studenta da nosi sramnu majicu. Na 2.082 metra nadmorske visine iz jednog tuša kaplje najopasnija voda na svetu. Jedna mačka otkazuje pozivnicu za rođendan.

Lično ćete osetiti vibraciju nekog pametnog telefona i poverovati svojim očima. Ali ni za jedno od toga ne postoji nikakav povod.

Sve to dešava se u potrazi za onim što je čovek svojevremeno kao divlja životinja naučio i od čega do dan-danas zavisi njegovo preživljavanje: koncentracija.

Bez koncentracije ništa ne uspeva i ništa ne pričinjava zadovoljstvo – ni posao, ni ljubav, ni igra ili razgovor s prijateljima. Ni usamljenost, a ni zajedništvo, ni razum, niti kreativnost. Pa čak ni okrepljujući san.

Bez koncentracije, sve je ništa.

Ipak, koncentracija je sve površnija. Sve više nadražaja struji glavama; informacije, upiti, aplikacije, svakojaka ometanja, smetnje i očekivanja drugih. Prve studije pokazuju da bi elektronski mediji mogli da promene strukturu ljudskog mozga. Učesnici studije su se posle petnaest minuta korišćenja interneta osećali lošije nego posle čitanja nekog štampalnog časopisa.

Pozornost širom sveta privukla je vest da je raspon naše pažnje u međuvremenu postao kraći nego kod zlatne ribice (koja, navodno, uspeva da održi pažnju devet sekundi).

Ispostavilo se da je to glupost.

Ali situacija i nije mnogo bolja. Koncentracija je postala veoma krhko blago. Stalno smo u mislima svuda, pa i tamo samo nakratko. Mnogi žele više vremena, više odmora. Ali čak i kada imaju vremena i nastupi odmor, teško im je da se na nekoliko minuta udube u neku stvar, u neku knjigu, hobi,

## KONCENTRACIJA

razgovor, čak i u romantičnu večeru udvoje. Kolektivna dekoncentrisanost uglavnom neprimetno nanosi društvenu štetu čije razmere jedva da se mogu i zamisliti, nanosi štetu rezultatima kompanija, kao i brakovima.

Kod mnogih raste čežnja da se ponovo u potpunosti upuste u nešto, da se oslone na nekoga ili na sebe.

Ja nisam toga pošteđen. Putovao sam čak do Himalaja i učestvovao na jednom seminaru ćutanja kako bih ponovo našao koncentraciju. Tamo sam došao do utešnih spoznaja. Prvo: s tokom misli u svojoj glavi bore se svi ljudi, čak i oni za koje se to ne bi pomislilo. Drugo: tokom hiljada godina potvrdili su se modeli ponašanja koji ne dozvoljavaju čoveku da strada u toj reci.

Ja sam zaronio u kaleidoskop koncentracije, u psihologiju i medicinu, u filozofiju, literaturu i muziku, u ekonomiju i moral, u istoriju i budućnost. Taj kaleidoskop sam raščlanio na narednim stranama. Ruta vodi duž tela jer koncentracija pogađa čitavog čoveka. Ona počinje u glavi, u kojoj se nalazi (a kako se tačno tamo nalazi, to je najinteresantnije pitanje savremene nauke). Ide preko ruku, kojima ulazimo u multi-tasking, preko pupka, oko kojeg se mnogo toga vrti, do stopala, koja tako često žele da nas odnesu na neko drugo mesto, pravo ili imaginarno. Između toga pričam iz proređenog vazduha samostana za meditaciju.

Koncentracija može i danas da uspe i da pruži maksimalno zadovoljstvo. To potvrđuje primer žene koja se toliko snažno koncentrisala da je policija morala da je oslobodi. I nju ćete u ovoj knjizi upoznati.

Folker Kic, u leto 2021.

## *Na Himalajima vlada zabrana seksa*

Ako zabacim glavu unazad da me zaboli, onda ga vidim, direktno iznad sebe na nekom tankom četinarskom drvetu. Ukrao je tašnu nekoj ženi, jednu nabudženu ručnu tašnu od veštačke kože, u trenutku njene nepažnje, s malo snage, mnogo lukavosti i brzine. Sada se taj majmun nalazi na grani koja se na vetru pod opterećenjem ove male životinje savija do svojih krajnjih granica. Majmun iz tašne izvlači bananu, ispitivačkim očima proverava preostali sadržaj, razočarano napući usne i baca tašnu na tlo. Ona pada u blato. Žena odahne. Majmun drži bananu za peteljku, drugom rukom pritiska njen kraj, kora puca, a on je, stranu po stranu, svlači naniže. Energičnim pokretom glave zariva svoje zube u meku masu. Užurbano žvaće, kao da postoji opasnost da se popnemo do njega i sastružemo mu sa jezika njegov lopovski plen.

Mi, međutim, sedimo dole i samo gledamo. Naizmenično gledamo gore ka majmunu, koji se sada izgleda kezi, pogledamo se uzajamno u lice, u jakne zakopčane usled visinskog vetra, u dolinu duboko ispod nas, a onda natrag u naše tanjire.

Ima mnogo toga da se vidi ako se ne priča.

Danima ne pričamo. Sedimo za ručkom i žvaćemo, i žvaćemo, i ja bih se sebi činio – majmunski – kada drugi oko stola ne bi nemo žvakali.

Oduzeli su nam telefone, spakovali ih u providne kese i zaključali.

Osim toga, prihvatili smo šest pravila. Ne ubiti, glasi prvo. Komentarisali smo – zar smo došli ovamo sa očekivanjem da se u ovoj nedodijji uzajamno poubijamo, kao u nekom krimiću Agate Kristi. Ali to važi i u slučaju ako vam neka životinja pregmizhe preko kreveta, rekli su, ma kako još bila mala, otrovna ili opasna. Osim toga: nema seksa, nema alkohola. Ne lagati, ne krasti. To je pet osnovnih trening-pravila budi-zma. Tome su još dodali: ne govoriti.

Već svako od ovih pravila ima neko dejstvo na moju koncentraciju. Na to kako opažam okolinu, svakodnevicu i svoje ponašanje. Samoograničavanje zahteva koncentraciju. Jedino kod zabrane govora postoje izuzeci, malobrojni: hitni slučajevi. I neizbežni poslovi organizovanja svakodnevice, na primer kupovina u maloj prodavnici pred kapijom na putu u dolinu.

*If it's easier tu say 'toilet paper', say 'toilet paper'.*

To nam je dozvolila energična žena sa grubim nemačkim akcentom. Recite prosto „toalet-papir” pre nego što pantomima postane previše groteskna. Nemica koja ovde na Himalajima živi kao budistička kaluđerica – a koju su braća i sestre iz tog reda zadužili da se brine o pravilima i poretku.

Vazduh je proređen, daje malo kiseonika, nalazimo se na visini od više od dve hiljade metara. Ja sam se uz strme puteve vozio sve manjim autobusima, taksijima, a poslednje metre sam konačno prepešačio.

Cilj: Seminar ćutanja u izolovanosti. Hoću da zaboravim mišljenje kako bih ponovo mogao jasno da mislim. Želim da povratim koncentraciju.

Zato sam pobegao iz zamešateljstva ideja velegradske vreve, a pre svega od nadražaja, hitnih vesti, serijskih programa, od zvonjave i vibracionih alarma, od scenarija budućnosti i savladavanja prošlosti, od svraba u prstima. Od sve većeg napora koji mi je bio potreban da pročitam jedan duži tekst ili čak da ga napišem, a da ne podlegnem porivu da otvorim vesti na pametnom telefonu ili da odgovorim, da surfujem po mreži da bih pratio X ili Y (a onda i da predosetim pitanja koja X ili Y postavljaju). Ili da odslušam neku pesmu ili odgledam neki filmski trejler. Pobegao sam od učestalih prilika u kojima sam ja nešto zaboravljao (bankovnu karticu u automatu za novac, šargarepu na kasi supermarketa; „Dobro došao u klub”, rekla bi prodavačica, „da su ljudi više skoncentrisani, svet bi drugačije izgledao.”).

Deset dana sam izolovan od ostatka čovečanstva. Čak ni moja porodica nije mogla da me pozove ili da mi pošalje neku poruku u džepu pantalona.

Uvodni razgovor u radnu svakodnevicu tekao je ovako:

„A ako dođe do smaka sveta? Kako da te kontaktiramo?”

„Ako sam ja jedini koji tada može da ga spase, onda bismo sasvim iznova morali da razmislimo o mom plaćanju.”

„Baš smešno.”

Ako se neko vreme ne razgovara sa ostalima, dešava se nešto interesantno. Čovek prestaje da razgovara i sa samim sobom. Prestaje čak i onaj nemi monolog: misli. Razmišljanja, lov i kruženje – sve nestaje. Iščezavanje ideja je nastupilo brže, neočekivanije, više iznenađujuće nego što bih pomislio, kad sam još razmišljao.

Majmun se uspenrao gore u potrazi za novim plenom, novom rasejanošću. Moje nepce oseća hranu.

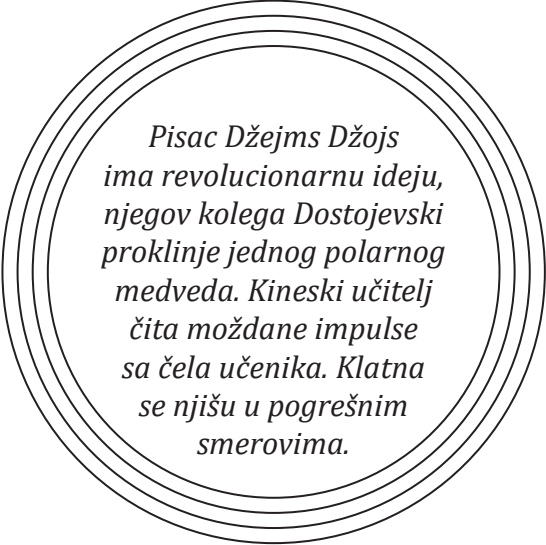
U mojoj glavi vlada tišina.

I sada? To ćemo videti. Ovde, u ambijentu malog budističkog manastira, očekuje me jedan kurs meditacije. Vežbe, uputstva za koncentraciju za ljude poput mene: iz nemirnog zapadnog sveta.



# Glava

Kako sprečiti odvratanje  
pažnje



*Pisac Džejs Džojs  
ima revolucionarnu ideju,  
njegov kolega Dostojevski  
proklinje jednog polarnog  
medveda. Kineski učitelj  
čita moždane impulse  
sa čela učenika. Klatna  
se njišu u pogrešnim  
smerovima.*



*...Obližnji budilnik se aktivira uz oglašavanje petla kao da bi želeo samog sebe da izludi da vidimo mogu li još nešto da pomutim 1 2 3 4 5 kakvo je to cveće koje su tamo pronašli kao zvezde tapeta u Lombard-stritu je bila mnogo lepša kecelja koju mi je poklonio imala je sličnu šaru, ali ja sam je samo dvaput nosila bolje da malo smanjim svetlo lampe i još jednom pokušam da rano ustanem iz kreveta otići ću do Lambea tu pored Findlatera da nam pošalju nekoliko cvetova koje mogu da postavim u stanu za slučaj da on...*

Ovakvi redovi – ili bolje rečeno: pedeset stranica ovakvih redova – učinili su pisca Džejmsa Džojisa svetskom zvezdom. Jedna žena leži u krevetu, ne može da spava, kroz glavu joj naviru misli. To je Moli, supruga pomoćnog učitelja Stivena Dedala. Ovih pedeset strana predstavljaju kraj romana *Uliks*. Oslanjajući se na Homerovu *Odiseju*, Džejms Džojis opisuje u romanu 1922. godine kako akviziter oglasa Leopold Blum jedan dan luta Dablinom. Njegov put se ukršta sa životom Moli i Stivena. Roman opisuje naizmenične događaje iz perspektive jedne ličnosti. Revolucionarno u tome je: Džojis je hteo realno da predstavi kako misli teku ljudskom glavom, niko ne bi trebalo da primeti uređivačku ruku jednog pisca. Ova namera dostiže svoj vrhunac u poslednjem poglavlju, kroz koje Molin unutrašnji život teče bez interpunkcije.

U literaturi je ta tehnika postala poznata kao „stream of consciousness” – „strujanje svesti”. U stvarnosti, misli u našoj glavi struje svakako još divljije, još brže, jezički manje doterano nego što bi ih neko u romanu mogao formulisati. Uprkos tome, literatura je ovaj pojam pozajmila od psihologije. Psiholog Vilijam Džejms ga je koristio u svom delu *The*

## KONCENTRACIJA

*Principles of Psychology*, objavljenom 1890. godine, koje se smatra osnovom naučne psihologije u SAD. On je time opisivao zbrku u našoj glavi. Svest, konstatovao je on, nije nikakav „lanac“ niti kakav „voz“ kroz koji misli uredno prolaze već jedna divlja, neobuzdana reka.

Da bismo preživeli dugoročno, kao i tokom dana, moramo u toj reci naći neko uporište, neku perspektivu. Moramo da stvorimo „svetlost i senke, pozadinu i perspektivu“ kako je to Vilijam Džejms nazvao. Za to koristimo pažnju. „Svako zna“, pisao je Džejms u jednoj slavnoj formulaciji, „šta je pažnja. To je zaposedanje duha na jasan, živahan način od jednog od naizgled istovremeno mogućih objekata ili tokova mišljenja.“ Tu sposobnost vezivanja pažnje i njenog održavanja Vilijam Džejms je nazvao: koncentracija. Kao suprotnost tome, iako je pisao na engleskom, odgovarajućom mu se učinila jedna nemačka reč: „Rasejanost“.

Koncentracija je vezivanje pažnje za jednu stvar – snagom volje. Koliko je to teško, šta kod Vilijama Džejmsa zvuči normalno, psihologija je tek kasnije trebalo da istraži. I koji sve načini postoje za očuvanje koncentracije.



Koji se električni talasi mogu izmeriti u glavi čoveka koji se izuzetno jako koncentrisao?

- n) alfa talasi
- o) gama talasi
- p) delta talasi

[Rešenje: Dvanaesto slovo alfabeta – otpozadi. Ili petnaesto spreda.]



Kabaretista i pisac Ilan Atasoj zna više od hiljadu pesama napamet. Ako mu se dovikne ime nekog pesnika, neke pesme, on recituje stihove. On s tim gostuje po gradovima. Pre odlaska na spavanje, za laku noć, sebi izdeklamuje najmanje

deset pesama svakog dana, već decenijama. On verovatno može izvanredno da se koncentriše.

Jer ono što je naporno, može se trenirati – pa i koncentracija. Za različite sposobnosti postoje različite vežbe. Vežba za koncentraciju je jednostavna i može biti zabavna, ali većina je zna samo iz školskog perioda: naučiti pesmu napamet, izdeklamovati je. Evo jedne za probu. Radi se o glavi, manje ili više.

### Grkljan

*Jedan grkljan je mučila migrena  
I on je urlao kao hijena,  
Do bola je urlao.  
Ali kad mu niko nije pomogao,  
niti njegov vapaj razaznao,  
Odjednom je sve pregurao.  
Hans Betiher (1883-1934)*



Prilikom jednog velikog eksperimenta u Kini, desetini hiljada učenika podeljene su trake za čelo na kojima su svetlele lampice zeleno, žuto ili crveno. Prema tom semaforu za glavu trebalo je da nastavnici prepoznaju prate li njihovi učenici nastavu koncentrisano ili im je potrebna „podrška” (ili možda neka interesantnija nastava). I za kućnu upotrebu kompanija *BrainCo* nudi svoje čeone trake na prodaju. Vizija glasi: svako treba da bude u stanju da kontroliše i uvežbava svoju koncentraciju.

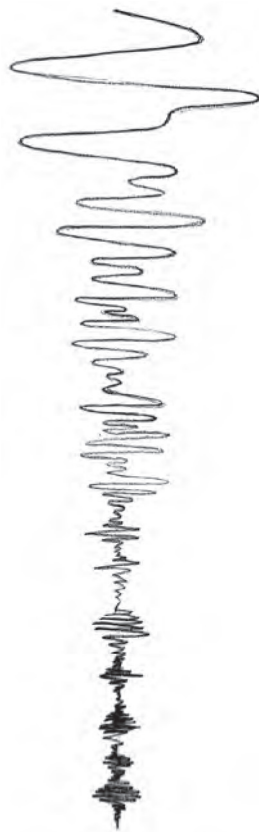
Da bi se razvio neki aparat koji meri koncentraciju u glavi, mora se prvo razumeti šta se u glavi dešava. To je u isto vreme i teško i jednostavno. S jedne strane, naš mozak sledi klasična pravila iz hemije i fizike. Nervne ćelije, takozvani neuroni, „gore”. To znači da se oni povezuju, šalju signale preko kopči, sinapsi. Pritom teku hemijske materije i električne struje – što sami po sebi nisu neki spektakularni procesi. Sa druge strane, mozak je i za naučnike, koji se već dugo njime

## KONCENTRACIJA

bave, još uvek misteriozna masa. Jer, gde tačno, kako tačno, kada tačno, šta kuda teče, šta je aktivno i zašto: ne može se tako decidirano opisati kako su se mnogi nadali. A pre svega ne onako uopšteno. Šta se u našem mozgu događa kada se koncentrišemo, zavisi od toga na šta se koncentrišemo, da li, na primer, koristimo oči, ili uši, ili moć imaginacije.

Prema spolja se, međutim, koncentrisana glava iznenađujuće jasno odaje. Potrebno je samo izmeriti električni napon na njenoj površini. Ova ideja nije nova; već više od sto godina elektroencefalografija, odn. EEG, preko elektroda na glavi čini struje u mozgu vidljivim. Što je čovek koncentrisaniji, to je viša frekvencija ovih moždanih talasa. Tom prilikom nastaju tipične krivulje kojima je nauka dala imena:

- |               |   |
|---------------|---|
| Delta-talasi: | najviše četiri iskakanja u sekundi (dubok san)  |
| Teta-talasi:  | četiri do osam iskakanja u sekundi (lagan san)  |
| Alfa-talasi:  | osam do trinaest iskakanja u sekundi (opušteno budno stanje sa zatvorenim očima)                                    |
| Beta-talasi:  | trinaest do trideset iskakanja u sekundi (prosečna koncentracija, čim se otvore oči ili razmišlja zatvorenih očiju) |
| Gama-talasi:  | više od trideset iskakanja u sekundi (izuzetno jaka koncentracija)  |



Kod monaha sa dugogodišnjom praksom u meditaciji naučnici su naišli na frekvencije koje su bile više od trideset puta iznad frekvencije „normalnih ljudi“.

Dakle, nije strana ideja da se pomoću semafora glave meri tuđa ili sopstvena koncentracija i da se prate pomaci prilikom uvežbavanja. Medicinski EEG koristi uglavnom dvadeset jedan kabl. Ovi kablovi kao šarene kike vise s glave. Kod elektroda u jednoj uskoj dizajnerskoj traci za čelo moraju se napraviti otkloni što se tiče tačnosti. A kineskom učitelju čak ni najučestaliji beta-talasi ne otkrivaju da li se neka učenica skoncentrisala na čas ili na nešto drugo. Možda ona, visoko skoncentrisana, na svom pametnom telefonu pod stolom igra neku onlajn igricu.

Kineski eksperiment je u svakom slučaju brzo okončan: roditelji su protestovali jer su škole podatke o mislima njihove dece dostavljale na analizu centralnom kompjuteru.



„Postavi sebi ovaj zadatak: nemoj da misliš na polarnog medveda i videćeš da će taj prokleti stvor svakog minuta biti u tvojoj glavi.“ Ovom mešavinom zaprepašćenja i očajanja, fascinacije i odvratnosti opisao je ruski pisac Fjodor Dostojevski 1863. godine svoju borbu s mislima. On se tada vratio sa svog prvog putovanja po zapadnoj Evropi, posetio je Nemačku, Francusku, Englesku, Švajcarsku i Italiju, ruta klasičnog obrazovnog putovanja. Njegov izveštaj *Zimske beleške o letnjim utiscima* bio je prosečan. U kockarnicama Vizbadena i Baden-Badena upoznao je stolove za rulet koji su u Rusiji bili zabranjeni. Igra na sreću postala je njegov lični polarni medved koga više nije mogao izbiti iz glave, što ga je nagnalo da napiše roman *Kockar*.

Više od sto godina kasnije, američki psiholog Danijel Vegner naučno je istraživao tog agresivnog medveda. On je učesnike eksperimenta podelio u dve grupe. Trebalo je da jedna grupa najpre pet minuta potisne svaku misao na belog medveda i da zatim pet minuta usredsređeno misli na njega.

Druga grupa je trebalo da učini obrnuto: prvo da snažno predstavi medveda, a onda da ga eliminiše. Trebalo je da svi glasno razmišljaju; tako je Vegner zabeležio ono što je učesnicima prolazilo kroz glavu, njihov *stream of consciousness*.

Rezultati pokazuju: Možemo da upravljamo tokom misli. Ali samo malo. A to može da nam se osveti. Nijednom od učesnika eksperimenta nije uspelo da potisne misao. I u strogo zabranjenoj fazi, beli medved se više od jednom u minuti vraćao u glave ljudi. Dostojevski nije pogrešio u svojoj proceni da će „ta prokleta stvar svakog minuta biti u tvojoj glavi”. To je mnogo za nešto na šta čovek ne želi da misli! U jednom drugom eksperimentu učesnicima je dato klatno koje oni ni u kom slučaju nisu smeli da puste u jednom određenom pravcu. Klatno se pokrenulo – upravo u tom zabranjenom pravcu.

Objašnjenje glasi: Ako želimo da potisnemo neku misao, ona je u mozgu naročito prisutna. Jer mozak mora da zna šta treba da potisne. On funkcioniše kao golman koji treba da prepozna belog medveda i da ga zaustavi, pa se upravo zbog toga koncentriše na bele medvede.

Pravo iznenađenje nastupilo je kod grupe koja je pomisao na medveda najpre trebalo da potisne. Tu se medved mnogo češće muvao po glavama nego kod onih koji su od samog početka mislili na njega. Potiskivanje neke misli u mozgu očigledno proizvodi potrebu za nadoknadom. Namera da se na nešto ne misli pretvara se u svoju suprotnost. Vegner je taj fenomen nazvao „ironični proces”.

Ironični procesi su u međuvremenu ispitivani i na svakodnevnim pojavama, kao klatna i beli medvedi. Ako, na primer, pušači nedelju dana potiskuju svoje misli na cigarete, oni posle toga popuše više nego uporedna grupa. A petominutna zabrana pomisli na čokoladu tek stvara žestoku glad.

Kako je Vegner dokazao, ironični procesi ometaju i našu koncentraciju. Što se jače usredsredimo na to da *ne* dopustimo da nam neka stvar odvuče pažnju, *ne poklonimo* joj pažnju, to se ona više gura u svest. To pre svega važi za stresne situacije: na jednoj listi sa imenima gradova učesnici eksperimenta trebalo je da se koncentrišu na jednu polovinu. Kada

su dovedeni u stresnu situaciju time što je trebalo da zapamte još i neki broj, oni su nakon toga – gle ironije – mogli da se sete naročito mnogo reči sa druge polovine liste. A na tu polovinu uopšte nisu želeli da obrate pažnju.

Rešenje je u onome što psihologija naziva „usredsređenim odvrćanjem pažnje” – ne potiskivati misli već ih preusmeravati: zamisliti crveni *folksvagen* ako se beli medved pojavi u mislima. Ni time se u eksperimentima ne mogu isključiti pomisli na belog medveda. Ta metoda je ipak doprinela da se medvedu poklanja manje pažnje. Efekat povratka (misli) nije bio toliko jak.



Hans Betiher se kasnije zvao Joahim Ringelnac. Pesma *Grkljan* nastala je još pod njegovim građanskim imenom. Kako ono behu njeni stihovi?