

DANIEL J. SIEGEL

NEUROȘTIINȚA FERICIRII

DEZVOLTAREA CONȘTIINȚĂ A
CREIERULUI CĂTRE ARMONIE
ȘI INTEGRARE

Traducere din limba engleză:
MARILENA CONSTANTINESCU

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Mulțumiri	7
Prefață	11
Partea I: Minte, creier și stare de conștientă	21
Capitolul 1: Starea de prezență conștientă	23
Capitolul 2: Elementele de bază ale creierului	51
Partea a II-a: Cufundarea în experiența directă	75
Capitolul 3: O săptămână de tăcere	77
Capitolul 4: Suferința și fluxurile conștientizării	94
Partea a III-a: Aspecte ale creierului conștient	115
Capitolul 5: Subiectivitate și știință	117
Capitolul 6: Cuplarea la butucul roții	137
Capitolul 7: Eliminarea judecății discriminatorii	165
Capitolul 8: Sintonizarea lăuntrică	200
Capitolul 9: Coerența reflectivă	226
Capitolul 10: Flexibilitatea sentimentelor	249
Capitolul 11: Gândirea reflectivă	270

Partea a IV-a: Reflecții asupra creierului conștient	303
Capitolul 13: Educarea minții	305
Capitolul 13: Starea de reflectivitate în practica medicală	325
Capitolul 14: Creierul conștient în psihoterapie	339
 Postfață	 377
Anexa I	386
Anexa II	390
Anexa III	396
 Bibliografie	 425

PREFAȚĂ

Bine ați venit în călătoria către centrul vieților noastre. Știința a demonstrat faptul că a avea o stare de atenție conștientă (*mindful awareness*) – cu alte cuvinte, de a participa la bogăția experienței trăite aici și acum, conduce la o ameliorare a fiziologiei noastre, a funcțiilor noastre mintale și a relațiilor noastre interpersonale. Faptul de a fi pe deplin prezenți în conștiința noastră oferă vieților pe care le trăim noi posibilități de bunăstare.

Aproape toate culturile au practici care ajută oamenii să dezvolte un nivel ridicat de conștientizare a clipei. Fiecare dintre marile religii ale lumii utilizează o metodă ce le permite persoanelor să-și focalizeze atenția, începând de la meditație până la rugăciune, de la yoga până la Tai Chi. Fiecare dintre aceste tradiții poate avea propria abordare particulară, dar toate au în comun aceeași dorință, aceea de a focaliza în mod intenționat starea de conștientizare într-o manieră care să ducă la transformarea vieților oamenilor. În cadrul diferitelor culturi umane, starea de atenție conștientă reprezintă un obiectiv universal. Deși starea de mindfulness este adesea văzută ca fiind o formă de abilitate atențională care face ca mintea să fie focalizată asupra momentului prezent, această carte aruncă o privire profundă asupra acestui tip de conștientizare, însă face acest lucru considerând starea de mindfulness ca fiind o formă de relaționare sănătoasă cu propria persoană.

În ceea ce mă privește, domeniul de studiu al relațiilor interpersonale este cel din cadrul familiei, cadru în care folosesc conceptul de „sintonie” pentru a examina modul în care o persoană, un părinte de exemplu, își focalizează atenția asupra lumii interioare a altuia, și anume a copilului său. Această focalizare asupra minții unei alte persoane stimulează anumite

circuite neuronale care permit persoanelor care interrelaționează să se „simtă simțiți” reciproc. Această stare este crucială pentru persoanele care doresc să se simtă vibrante și vii, să fie înțelese și relaxate în cadrul relației. Cercetările au arătat că astfel de relații bazate pe sintonie promovează reziliența și longevitatea. Înțelegerea pe care noi o dăm stării de *mindfulness* este fundamentată pe aceste studii dedicate atât sintoniei interpersonale, cât și funcțiilor de autoreglare a atenției focalizate, și astfel putem să sugerăm ideea că starea de conștientizare atentă reprezintă o formă de sintonizare intrapersonală. Cu alte cuvinte, a fi atent și prezent constituie un mod de a-ți deveni propriul prieten cel mai bun.

Vom explora modul în care sintonia, prin intermediul procesului de integrare neuronală, poate determina creierul să se dezvolte într-o modalitate care să promoveze o autoreglare echilibrată, care va permite, la rândul său, apariția flexibilității mintale și a înțelegerii de sine. Acest mod, cel în care ne simțim percepuți, în care ne simțim conectați cu lumea exterioară, ne poate ajuta, prin intermediul conștientizării atente, să înțelegem faptul că sintonizarea cu propriul sine poate promova acele dimensiuni fizice și psihologice ale propriei bunăstări.

Focalizarea la nivelul creierului ne poate ajuta să vedem similitudinile pe care le prezintă mecanismele acestor două forme de sintonizare, intra- și interpersonală. Prin examinarea aspectului neuronal al funcționării cerebrale și a posibilei corelări a acestuia cu conștientizarea plină de atenție, am putea fi în măsură să ne extindem înțelegerea legată atât de *motivul pentru care* cât și de *modul* în care starea de *mindfulness* creează îmbunătățiri (bine documentate) ale funcției imune, un sentiment interior de bunăstare și o mărire a capacității noastre de a avea relații interpersonale satisfăcătoare.

Eu personal nici nu sunt adeptul vreunei tradiții de conștientizare atentă și nici nu am beneficiat de vreo instruire formală în practica *mindfulness* înainte de a demara acest proiect, ca atare, această carte va constitui un punct de vedere diferit și nu va prezenta viziunea unei forme specifice de *mindfulness*. Abordarea lucrării de față va constitui o explorare a conceptu-

lui general de mindfulness. Starea de mindfulness poate fi cultivată prin multe mijloace, începând de la experiențele din cadrul relațiilor bazate pe sintonie, la abordările ce se regăsesc în procesul educațional, care pun accentul pe reflecție, ajungând, în cele din urmă, până la meditația formală.

NEVOIA

Avem nevoie disperată de un nou mod de a fi – de a fi în noi înșine, în școlile noastre și în societatea noastră. Cultura noastră modernă a evoluat în ultimul timp într-o direcție care a creat o lume plină de frământări, plină de persoane care suferă de alienare, plină de școli care nu mai reușesc să inspire și să se conecteze cu elevii, pe scurt, o societate lipsită de o busolă morală care să ajute la clarificarea modului în care putem avansa în cadrul comunității noastre globale.

I-am văzut pe copiii mei cum cresc într-o lume în care ființele umane sunt mai îndepărtate de interacțiunile umane decât le este cerut de evoluția propriului creier, în care interacțiunea nu mai face parte din structura sistemelor noastre educaționale și sociale. Din păcate, conexiunile umane care ajută la modelarea conexiunilor noastre neuronale au dispărut din viața noastră modernă. Nu numai că pierdem oportunitățile de a ne sintoniza reciproc, ci, datorită vieților agitate pe care mulți dintre noi le trăim, beneficiem de prea puțin timp pentru a ne sintoniza cu noi înșine.

Ca medic psihiatru, psihoterapeut și pedagog, m-am întristat și alarmat în momentul în care am realizat faptul că munca noastră de terapeuți îi lipsește fundamentarea pe o minte sănătoasă. Am întrebat prin toate amfiteatrele din întreaga lume peste 65 000 de profesioniști din domeniul sănătății mintale dacă au ținut vreodată un curs dedicat minții sau sănătății mintale, iar 95% dintre ei au răspuns că „Nu”. Și atunci, cu ce ne ocupăm noi ca terapeuți? Oare nu este timpul să devenim conștienți de minte, și nu doar să continuăm să evidențiem simptomele specifice bolii?

Unul dintre obiectivele directe ale stării de atenție conștientă constă în cultivarea unei înțelegeri a minții bazate pe ex-

periență: în acest fel, nu numai că vom reuși să ne cunoaștem propria minte, ci vom putea trata atât lumile noastre interioare, cât și mintea altora cu bunătate și compasiune.

Speranța mea cea mai profundă este aceea că, ajutându-ne reciproc să ne sintonizăm cu propriile noastre minți și propria cultură, putem trece (atât noi înșine, cât și cultura din care facem parte) dincolo de nenumăratele reflexe automate care au condus comunitatea noastră umană pe astfel de căi distructive. Potențialul uman al compasiunii și empatiei este imens. Transpunerea în fapt a acestui potențial poate constitui o provocare în aceste vremuri tulburi pe care le trăim, dar poate că este la fel de direct și de ușor de realizat ca sintonizarea cu noi înșine, cu celălalt, cu o altă minte, cu o relație, cu o clipă.

ABORDAREA

Atenția conștientă este o experiență personală interioară foarte importantă, astfel încât această carte va îmbina (din necesitate), modurile individuale de cunoaștere cu viziunile științifice exterioare despre natura minții. Acest lucru constituie atât provocarea, cât și pasiunea inerente scrisului și mi-am propus să reușesc să integrez esența subiectivă a conștientizării atente (*mindful awareness*), oferind în același timp o serie de analize obiective ale experienței senzoriale directe și ale rezultatelor cercetării științifice, împreună cu o serie de metode practice prin care aceste experiențe, idei și rezultate ale cercetării să poată fi aplicate.

Pentru a putea merge mai departe, este extrem de important ca aceste moduri diferite de cunoaștere să fie foarte clare: pentru ca acest efort integrativ să fie valid și util, va trebui ca experiența subiectivă, știința și aplicațiile profesionale, ce reprezintă trei entități separate în corpul de cunoștințe, să fie menținute în dimensiuni distincte ale realității. O integrare prematură a acestor trei elemente poate conduce la concluzii eronate cu privire la subiectivitate, la interpretări științifice greșite și la aplicări necorespunzătoare ale acestor idei în practica medicală și în educație. Vom prezenta la început aceste idei, experiențe și rezultate ale cercetărilor, iar apoi vom putea

să aplicăm sinteza acestora în scopul de a-i ajuta pe alții să învețe, să evolueze și să-și diminueze suferința. Dacă le vom integra prea devreme, de dragul ajungerii cât mai rapide la partea „pragmatică”, vom risca să confundăm între ele modurile prin care am reușit să ne construim viziunea asupra minții și clipei.

Pentru a atinge obiectivul clarității în privința modurilor de cunoaștere, cartea este împărțită în patru secțiuni. Partea introductivă oferă o imagine de ansamblu a stării de conștientizare atentă (*mindful awareness*) și examinează motivele pentru care îndreptarea atenției către creier este folositoare în înțelegerea naturii minții în sine.

În cea de-a doua secțiune vom explora experiențele directe și vom vedea caracterul imediat al clipei pe care analiza retrospectivă a altora nu o poate sugera decât de la distanță. Scopul acestor capitole pragmatico-experiențiale este acela de a explora atât esența stării de *mindfulness*, cât și elementele care se opun realizării ei și care ne împiedică să fim *prezenți* în viețile noastre. Vom explora modul prin care această formă de conștiență poate fi realizată prin intermediul unui antrenament deliberat, cu ajutorul căruia putem desprinde mintea de intruziunile automate sau reflexe.

În cea de-a treia secțiune vom explora diferitele aspecte ale creierului conștient care reies din aceste imersii experiențiale și din descoperirile prezentate în literatura științifică și de specialitate. Vom integra lecțiile învățate din experiența directă cu o trecere în revistă a cercetărilor existente referitoare la creier și la natura minții. Această sinteză va încerca să întreprindă dimensiunile subiective și obiective ale înțelegerii vieții.

În cea de-a patra secțiune vom continua să reflectăm asupra implicațiilor și a posibilelor aplicații ale acestor perspective legate de creierul conștient în ceea ce privește educația, activitatea medicală și psihoterapia. Aceste aplicații se vor baza pe experiența anterioară, întrucât vom integra subiectivitatea și partea științifică în aplicațiile practice din viața de zi cu zi. Această secțiune vă va oferi unele idei inițiale cu privire la modul de integrare a acestor concepte referitoare la sintonizarea interioară în utilizarea practică, zilnică, a stării de conștientizare atentă în eforturile noastre profesionale și personale.

NEUROBIOLOGIE INTERPERSONALĂ

Pentru mine, înțelegerea naturii profunde a modului prin care relațiile pe care le avem ne ajută să ne modelăm viața și creierul a constituit o pasiune care mi-a dat direcție în viața profesională. Încă de la începuturile anilor nouăzeci m-am implicat în încercarea de a crea o viziune interdisciplinară referitoare la minte și la sănătatea mintală (Siegel, 1999). Perspectiva neurobiologiei interpersonale cuprinde o gamă largă de moduri de cunoaștere, mergând de la spectrul larg al disciplinelor științifice până la arta expresivă și practicile contemplative. Vom aplica principiile de bază ale acestei abordări în explorarea stării de conștientizare.

Neurobiologia interpersonală se bazează pe un proces de integrare a cunoștințelor dintr-o varietate de discipline, cu scopul de a găsi acele caracteristici care sunt comune acestor domenii independente ale cunoașterii. La fel ca în metafora cu orbii și elefantul, fiecare disciplină examinează doar o zonă limitată a „elefantului”, a realității, astfel încât fiecare dintre acestea va cunoaște în profunzime și în detaliu doar zona respectivă. Dar, pentru a vedea imaginea de ansamblu, pentru a obține ideea de *elefant*, pentru a înțelege ce este de fapt el, este vital să încercăm să aducem împreună aceste domenii separate și diferite. Cu toate că unul dintre orbi poate că nu este de acord cu perspectiva celuilalt, fiecare își aduce contribuția importantă la înțelegerea întregului.

Astfel, vom folosi această abordare integratoare, prin care reunim diferitele moduri de cunoaștere, în scopul de a înțelege starea de mindfulness într-un mod mai amplu, credem noi, decât ne-ar putea permite o singură perspectivă. Pentru fundamentarea acestui demers vom încerca să combinăm experiența personală cu punctele de vedere științifice. Mergând mai departe, dincolo de această importantă fuziune dintre subiectiv și obiectiv, vom combina perspectivele proprii neuroștiinței cu cele ale cercetării legate de atașamente. Această abordare ne va permite să apreciem modul în care procesul fundamental de sintonizare s-ar putea desfășura la nivelul creierului atunci când acesta intră atât în stări de rezonanță interpersonală, cât

și în forma propusă de noi, aceea de sintonie intrapersonală dată de starea de mindfulness.

Faptul că ne ocupăm de studierea creierului și a atașamentului nu trebuie să fie interpretat ca o favorizare a acestor două domenii (în defavoarea altora), ci mai degrabă că le folosim ca punct de pornire. Pe măsură ce vom examina cercetările făcute asupra memoriei, istorisirii, înțelepciunii, emoției, percepției, atenției și învățării, împreună cu explorările care merg în profunzimile experienței subiective interioare, în joc vor intra o varietate de domenii ale cunoașterii.

Iubesc foarte mult știința și sunt încântat să pot învăța din rezultatele cercetărilor empirice care analizează natura profundă a propriilor noastre ființe și a lumii în care trăim. Dar eu sunt, de asemenea, un medic cufundat în lumea experienței subiective. Lumea noastră interioară, deși este reală, nu poate fi cuantificabilă în modurile necesare de multe ori științei pentru a putea face o analiză atentă. În cele din urmă, viețile noastre subiective nu sunt reductibile la funcționarea noastră din punct de vedere neuronal. Această lume interioară, această latură subiectivă a minții, este esențialmente cea care ne permite să simțim durerea celuiilalt, să ne îmbrățișăm unii pe alții în situații tragice, să ne bucurăm de bucuria celuiilalt, să dăm un sens poveștilor din viața noastră și să găsim *conexiunea* în ochii celuiilalt.

Interesul meu personal și profesional în mindfulness a apărut recent și într-o manieră neașteptată. După ce am scris un text care făcea analiza modului în care creierul interacționează în cadrul relațiilor interpersonale, modelându-ne în acest fel dezvoltarea, am fost invitat de grădinița la care merge fiica mea să vorbesc despre parentaj și creier. Am creat apoi ateliere de lucru pentru părinți și, împreună cu directoarea grădiniței, Mary Hartzell, am scris o carte în care am folosit starea de mindfulness ca principiu fundamental. Ca pedagogi, știam că pentru a promova bunăstarea copiilor, starea de atenție și conștiință a părinților, profesorilor sau clinicienilor reprezenta o stare mintală esențială.

După ce cartea noastră a fost publicată, numeroase persoane ne-au întrebat cum am reușit să-i învățăm pe părinți să

mediteze. Aceasta a fost o întrebare extrem de importantă pentru noi, deoarece nici Mary și nici eu nu eram instruiți într-ale meditației și nici nu ne gândiserăm că noi „predam meditația” pentru părinți. În opinia noastră, starea de mindfulness constituia doar ideea de a fi prezenți, de a fi conștienți, cu bunătate și preocupare pentru copil. Ceea ce îi învățam de fapt era cum să fie mai contemplativi, mai prezenți și mai conștienți în ceea ce-i privește pe copii (dar și pe ei înșiși), manifestând o mai mare curiozitate, deschidere, acceptare și iubire.

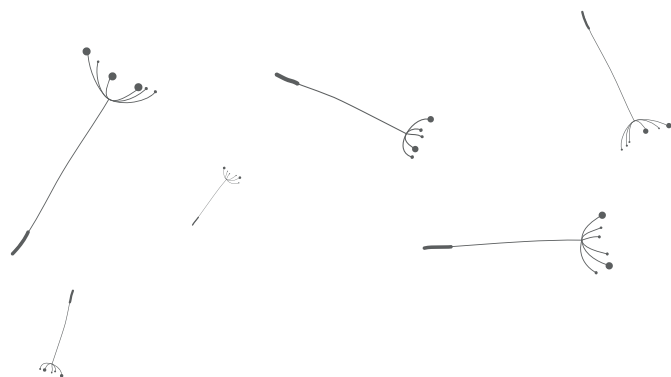
Eu învăț neîncetat de la pacienții și de la elevii mei, indiferent dacă sunt părinți sau elevi de liceu, terapeuți sau oameni de știință. Aceste întrebări despre mindfulness și parentaj m-au inspirat să examinez cercetările care existau în domeniul din ce în ce mai vast al intervențiilor clinice bazate pe mindfulness. Ceea ce m-a frapat în legătură cu acest domeniu a fost faptul că rezultatele aplicațiilor sale clinice păreau a fi asemănătoare cu rezultatele propriilor mele cercetări în domeniul atașamentului: studiul relației dintre părinți și copii.

Pentru mine, această suprapunere a modurilor în care starea de bine interioară și relațiile de durată au fost promovate atât printr-un atașament sigur, cât și prin practicarea stării de conștientizare atentă (*mindful awareness*) a fost extrem de fascinantă. Această similaritate corespunde, de asemenea, cu funcțiile unei anumite regiuni integrative a creierului, și anume ariile mediane ale cortexului prefrontal. Am devenit foarte intrigat de această convergență și am dorit să aflu mai multe despre fascinantul domeniu al stării de mindfulness. Rezultatul acestui periplu în care am explorat aceste idei, atât experiențial, cât și conceptual, îl constituie această carte ce are ca temă creierul conștient.

Această carte este destinată persoanelor care sunt interesate de cunoașterea mai multor lucruri despre minte și despre cum aceasta poate fi dezvoltată mai bine și mai eficient, fiind vorba atât despre propria minte, cât și despre mintea celorlalți. Aceste idei pot fi utile mai ales celor care încearcă să-i ajute pe alții să înțeleagă și să evolueze, de la profesori și clinicieni până la practicanți ai meditației și lideri ai comunității. Fiecare

dintre persoanele care aparțin spectrului larg al acestor roluri de viață are un rol esențial în sprijinirea promovării bunăstării în societatea noastră umană.

Pornind de la fascinanta perspectivă a integrării acestor idei relative în lumea relațiilor, a creierului și a minții, mă voi cufunda în experiența directă a adâncurilor minții. Vă invit să mă însoțiți în explorarea naturii prezenței conștiente, pe măsură ce se desfășoară, clipă de clipă, în această călătorie a descoperirii.



PARTEA I

**MINTE, CREIER
ȘI STARE DE CONȘTIENȚĂ**

CAPITOLUL 1

STAREA DE PREZENȚĂ CONȘTIENTĂ

Faptul că suntem conștienți de plinătatea experienței noastre ne face să fim mai atenți față de lumea interioară a minții noastre și ne face să fim complet integrați în viețile pe care le trăim. Această carte discută despre modul în care acordarea atenției momentului prezent poate îmbunătăți în mod direct funcționarea corpului și a creierului, viața psihică subiectivă cu sentimentele și gândurile sale și cu relațiile sale interpersonale.

Ideea principală este aceea că această formă veche și utilă de conștientizare exploatează circuitele sociale ale creierului nostru pentru ca, în acest mod, să ne permită să dezvoltăm o relație sintonizată cu propria noastră minte. Pentru a explora această idee, ne vom îndrepta cercetările asupra vieții noastre sociale, vom examina regiunile specifice ale creierului, incluzând aici sistemul de neuroni oglindă și circuitele conexe, cele care participă la realizarea stării de sintonie și care pot fi active atunci când rezonază cu propriile noastre stări intenționale.

Conceptul de creier conștient (*mindful brain*) este folosit în abordarea cărții de față pentru a contura ideea că starea noastră de conștientă – „atenția și preocuparea noastră conștientă” – este strâns legată de „dansul” în care ne sunt angajate mintea și creierul. A fi „conștient” are o serie de definiții, începând cu noțiunea comună de „a avea în vedere sau de a fi prezent”, până la definițiile specifice ale termenului ce țin de domeniul educațional, medical și științific, pe care le vom explora ulterior. Voi folosi această definiție de uz general pentru a prezenta o trecere în revistă a noilor dezvoltări din domeniul știin-

ței care s-au petrecut în cazul formelor mai specifice ale stării de mindfulness și ale experienței subiective a clipei din centrul vieții individuale.

GĂSIREA MINȚII ÎN VIAȚA COTIDIANĂ

Începând cu mijlocul anilor optzeci, lumea occidentală a început să acorde din ce în ce mai multă atenție conceptului de „mindfulness”. Acest lucru s-a întâmplat în cele mai diverse domenii ale vieții cotidiene, de la viața personală la experiența copiilor în școli, și a pacienților participanți la programele de terapie. Viețile extrem de ocupate ale oamenilor, trăite într-un cadru cultural condus de tehnologie, care consumă toată atenția, generează adesea o activitate frenetică de tipul multitasking, care îi forțează pe oameni să facă neîncetat tot felul de lucruri, nemailăsându-le niciun spațiu pentru a respira și pentru a fi. Adaptarea la un astfel de mod de viață îi constrânge de multe ori pe cei tineri să se obișnuiască cu un nivel ridicat de atenție reflexă, condiționată de stimuli, trecând de la o activitate la alta, având doar puțin timp pentru reflecție sau conexiune interpersonală directă, față în față, de care creierul are nevoie pentru o bună dezvoltare. Astăzi, în viețile noastre agitate, foarte puține situații ne oferă oportunitatea de a ne sintoniza unul cu celălalt.

La nivelul vieților noastre personale, mulți dintre noi găsesc că acest vârtej social este profund nesatisfăcător. Este ade-vărat, ne putem ajusta, răspunzând la impulsul de a face, dar de cele mai multe ori nu putem înflori ca ființă într-o astfel de lume frenetică. La acest nivel intim, oamenii din cultura actuală modernă sunt adesea dornici să-și asume un nou mod de a fi, care să-i poată ajuta să se dezvolte. Mindfulness, în concepția sa cea mai generală, ne oferă o modalitate de a fi conștienți ce ne poate servi drept poartă de acces către un mod mai viu de a fi în lume: starea de mindfulness ne dă posibilitatea de a ne sintoniza cu noi înșine.

Într-un articol ce urmează să fie publicat, Paul Grossman a declarat că: „În utilizarea colocvială a termenului mindfulness, atunci când este folosit într-un context evaluator, acesta are

adesea conotația de a fi atent sau de a avea grijă: Un părinte îi spune unui copil: «Ai grijă cum te porți» sau «măsoară-ți cuvintele», implicând faptul că acesta trebuie să aibă grijă și să se comporte într-o manieră acceptabilă pentru cultura din care face parte. Vă dau câteva exemple: «Fiind atent la condițiile de drum, el a condus încet», «Ce este omul, iei aminte de el?» (Psalmul 143, 8:4), «Promit să iau în considerare sfaturile dvs.» sau «Fii întotdeauna conștient de responsabilitățile familiale». Toate aceste formulări reflectă accentul care se pune pe acordarea atenției pentru a nu ajunge să suferi consecințele comportamentelor nepăsătoare».

DEFINIREA MINȚII

Am găsit o definiție utilă pentru *mintea*, o definiție acceptată și susținută de oameni de știință din mai multe discipline, definiție care spune că mintea este „un proces care reglementează fluxul de energie și de informații”.

Mintea noastră umană este, în același timp, situată în corp – implică un flux de energie și de informații care are loc în interiorul corpului, incluzând aici și creierul – și este relațională, adică dimensiunea minții care implică fluxul de energie și de informații care se petrece între oameni: de exemplu de la scriitor la cititor. În acest moment, acest flux care pornește de la mine, când scriu aceste cuvinte care îți sunt destinate ție, cititorule, ne modelează mințile, atât pe a mea, cât și pe a ta. În momentul în care îmi imaginez cine ai putea fi tu și care ar putea fi răspunsul sau reacția ta, eu schimb fluxul de energie și de informații atât din creier, cât și din corp. În momentul în care tu absorbi aceste cuvinte, mintea ta încorporează, la rândul ei, acest flux de energie și de informații.

STAREA DE CONȘTIENTĂ

Mindfulness, în sensul său cel mai general, se referă la trezirea dintr-o viață trăită pe pilot automat, se referă la faptul de a fi deschis față de ceea ce experiențele noastre de zi cu zi ne aduc în față. Atunci când suntem conștienți și atenți, putem să

apreciem conținutul fluxului de energie și de informație – min-tea noastră, care pătrunde la nivelul atenției noastre conștiente – și, de asemenea, putem să-i reglementăm fluxul printr-o modalitate cu totul nouă. Așa cum vom vedea, conștientizarea plină de atenție implică de fapt mai mult decât a fi pur și simplu conștient: aceasta implică, de asemenea, faptul de a fi conștient de aspectele minții. În loc să fim pe pilot automat și să ne lipsească starea de prezență, starea de mindfulness ne ajută să devenim mai treji, iar prin reflectarea asupra aspectelor minții avem posibilitatea să facem anumite alegeri și, prin urmare, schimbarea noastră devine posibilă.

Modul în care ne focalizăm atenția ajută în mod direct la modelarea minții. Când reușim să ne dezvoltăm o anumită formă de atenție, atât față de experiențele noastre care au loc aici și acum, cât și asupra naturii minții noastre, noi creăm acea formă specială de conștientizare, mindfulness, care face obiectul acestei cărți.

CÂTEVA BENEFICII

Studiile au arătat că aplicațiile specifice ale conștientizării atente ne îmbunătățesc capacitatea de a ne echilibra emoțiile, de a combate disfuncțiile emoționale, de a îmbunătăți tiparele de gândire și de a elimina mentalitățile negative.

Cercetările privind unele aspecte ale practicilor bazate pe mindfulness, pe starea de conștientizare și prezență, arată că acestea îmbunătățesc considerabil funcționarea organismului: duc la vindecare, generează răspunsul imun, reduc reactivitatea la stres și aduc un sentiment general de bunăstare fizică (Davidson, Kabat-Zinn, Schumacher, Rosenkranz, Muller et al., 2003). De asemenea, sunt îmbunătățite relațiile noastre cu alții, probabil deoarece ne este ameliorată atât capacitatea de a percepe semnalele emoționale nonverbale emise de alte persoane, cât și capacitatea de a simți lumile interioare ale celorlalți (a se vedea Anexa III, „Relaționarea și starea de mindfulness”). În acest fel, reușim să experimentăm sentimentele de compasiune față de sentimentele altor persoane și suntem capabili să empatizăm cu ei pe baza faptului că le-am înțeles punctul de vedere.

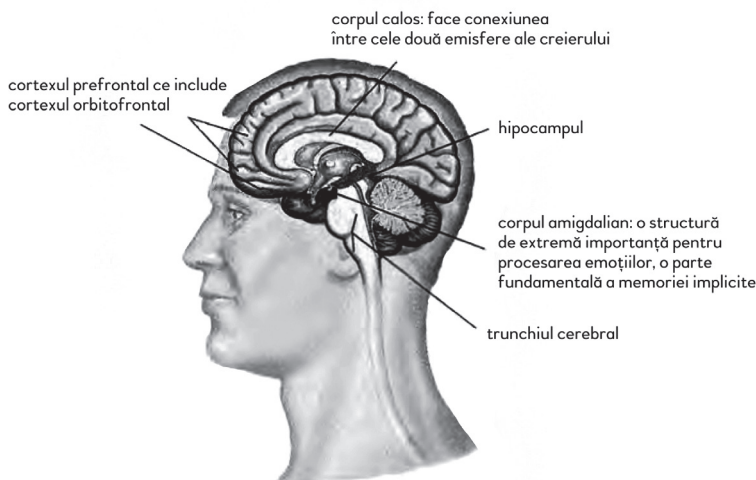


Figura 2.1 Diagrama creierului uman văzută din profil dreapta. În diagramă sunt indicate unele dintre cele mai importante zone ale creierului, inclusiv trunchiul cerebral, zonele limbice (cu amigdala, hipocampus și cortexul cingular anterior) și cortexul cerebral (cu regiunile prefrontale, inclusiv cortexul orbitofrontal, care, împreună cu cortexul cingular anterior și alte zone mediane și ventrale, constituie o parte a „cortexului prefrontal median”). (Siegel și Hartzell, 2003; reprodus cu permisiune.)

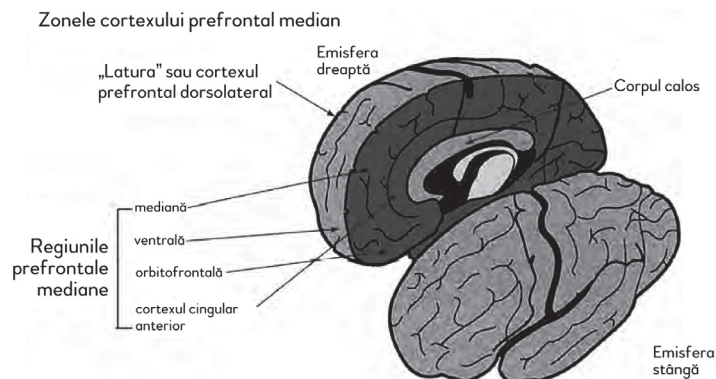


Figura 2.2 Cele două jumătăți ale creierului. Această imagine arată, de asemenea, locațiile zonei „cortexului prefrontal median”, care includ regiunile mediane și ventrale ale cortexului prefrontal, cortexul orbitofrontal, și cortexul cingular anterior din ambele emisfere ale creierului. Corpul calos face conexiunea între cele două jumătăți ale creierului.