

Rick Hanson este doctor în psihologie și specialist în neuroștiință. Cărțile sale se bucură de un mare succes, fiind traduse în peste 25 de limbi și regăsindu-se în repetate rânduri în topul *New York Times*. Dintre ele, amintim *Creierul lui Buddha. Neuroștiința fericirii, iubirii și înțelepciunii*, *Just One Thing: Developing a Buddha Brain*, *One Simple Practice at a Time* și *Resilient. How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness* (scrisă împreună cu fiul său Forrest Hanson).

Este fondator al Institutului Wellspring, dedicat neuroștiinței și studiului înțelepciunii contemplative, și membru al Greater Good Science Center de la Universitatea Berkeley, California. Lucrările sale au fost prezentate de BBC, NPR, FoxBusiness, *Consumer Report Health*, *US News and World Report* și în revista *O*, iar articolele i-au apărut în revistele *Tricycle*, *Insight Journal*, *Inquiring Mind*, dar și în *Huffington Post* și *Psychology Today*. A fost invitat să țină prelegeri la Universitățile Oxford, Stanford și Harvard și a predat cursuri de meditație în mai multe centre internaționale.

RICK HANSON

CREIERUL FERICIT



CUM SĂ FIM CALMI, RELAXAȚI
ȘI SĂ AVEM ÎNCREDERE ÎN NOI
CU AJUTORUL NEUROPSIHOLOGIEI

Traducere din limba engleză
IRINA NICOLAESCU

LITERA
București

CAPITOLUL 1 CULTIVAREA LUCRURILOR BUNE

În școală, eram cu un an sau doi mai mic decât ceilalți copii din clasa mea, un băiat timid, slăbănog, tocilar și cu ochelari. Nu mi s-a întâmplat nimic îngrozitor, dar era de parcă îi priveam pe toți ceilalți printr-un perete de sticlă. Nu mă integram și mă simțeam ignorat, nedorit și umilit. Necazurile mele erau ne semnificative în comparație cu cele ale multor persoane pe care le cunosc. Dar cu toții simțim nevoia de a fi remarcați și apreciați, în special atunci când suntem copii. Când aceste nevoi nu sunt îndeplinite, e ca și cum altcineva ar mânca toate bucatele, iar tu ai rămâne doar cu resturile. Supraviețuiești, dar nu te simți pe deplin hrănit. Așa și eu, mă simțeam de parcă eram pustiit pe dinăuntru, ca și când aveam un gol în inimă.

Însă în facultate am descoperit ceva ce părea uimitor la acel moment și încă mi se mai pare. Să zicem că se întâmpla ceva minor, aparent lipsit de importanță. Niște colegi poate care mă invitau în oraș („Haide să mergem la o pizza“) sau o tânăra

care-mi zâmbea. Nu era mare lucru. Dar am descoperit că, dacă lăsam acel eveniment să devină o *experiență* plăcută, și nu doar un moment fugitiv, iar apoi o păstram câteva momente în minte, fără să-mi îndrept atenția către altceva, era de parcă ceva frumos îmi inunda corpul și devenea parte din mine. De fapt, învățam să *asimilez lucrurile bune* – mai multe dintr-odată. Totul se întâmpla repede și se simțea ușor și plăcut în același timp. Treptat, am început să mă simt mai bine.

La început, golul din inima mea părea la fel de mare ca un bazin de înot fără apă. Dar asimilarea unor experiențe zilnice cum ar fi să mă simt inclus, apreciat ori iubit, se simțea ca și când cineva ar fi aruncat câteva găleți cu apă în bazin. Zi de zi, găleată după găleată, lună după lună, umpleam, treptat, golul din inimă. Acest exercițiu mi-a îmbunătățit starea de spirit și m-a făcut să mă simt tot mai relaxat, mai vesel și mai încrezător în mine.

Mulți ani mai târziu, după ce am devenit psiholog, am înțeles de ce alegerile mele au contat atât de mult. Îmi inoculam o forță interioară în structura creierului, minții și a vieții mele – ceea ce înțeleg eu prin „programarea fericirii“.

PUTEREA INTERIOARĂ

Obişnuiam să hoinăresc destul de mult și adesea trebuia să mă bazez numai pe ce aveam în rucsac. *Puterea interioară* reprezintă toate proviziile din

rucsacul tău, necesare pentru a-ți croi calea pe drumul plin de ocolișuri și adesea dificil al vieții. Acestea cuprind: o stare de spirit pozitivă, bun-simț, integritate, liniște interioară, hotărâre și o inimă caldă. Cercetătorii au mai descoperit și altele, cum ar fi compasiunea față de propria persoană, atașamentul securizant, inteligența emoțională, optimismul învățat, capacitatea de a te relaxa, stima de sine, toleranța la situațiile stresante, autoreglarea, capacitatea de adaptare și funcțiile superioare ale proceselor cognitive¹. Folosesc termenul de „putere“ într-un sens mai larg, pentru a include sentimentele pozitive cum ar fi calmul, mulțumirea, grija, dar și abilitățile, perspectivele și înclinațiile utile, plus calitățile concrete precum vitalitatea sau relaxarea. Spre deosebire de *stările* mentale pasagere, *puterea* interioară este o *trăsătură* stabilă, o sursă solidă de stare de bine, de acțiuni eficiente și de sprijin pentru cei din jur.

La început, ideea de putere interioară poate părea abstractă, așa că haide să o transformăm în ceva concret prin câteva exemple. Pornește alarma, și tu ai vrea să mai moșăi un pic – dar găsești puterea necesară să te trezești. Să presupunem că ai copii care chiar atunci se ceartă și asta te enervează la culme – așa că, în loc să țipi la ei, ești ferm, dar nu furios. Ești supărat că ceva nu merge bine la muncă – prin urmare, faci apel la cunoștințele dobândite în urma realizărilor anterioare. Te stresează

agitația zilnică – așa că te calmezi respirând adânc de câteva ori. Ești trist pentru că nu ai un partener – așadar, găsești alinare în gândul că ai prieteni apropiați. Pe parcursul întregii zile, alte puteri interioare lucrează automat în mintea ta, cum ar fi: perspectiva, speranța și conștientizarea resurselor personale.

O bine-cunoscută teorie din medicină și psihologie² explică faptul că există trei factori care determină felul în care te simți și acționezi – inclusiv în viață, în general, și, mai specific, în anumite situații și relații: *provocările* cu care te confrunți, *vulnerabilitățile* pe care aceste provocări le creează și *puterea* pe care o ai pentru a accepta provocările și a-ți proteja vulnerabilitățile. De exemplu, provocarea reprezentată de un șef critic va fi intensificată de înclinația unei persoane spre anxietate, dar aceasta va face față situației apelând la autocalmare și la conștientizarea faptului că este respectată de alții.

Cu toții avem vulnerabilități. În ceea ce mă privește, aș fi vrut să nu-mi fac mereu griji și să nu fiu atât de autocritic. Iar viața te provoacă la nesfârșit, pornind de la o stare de iritare minoră din cauza unui apel telefonic pierdut, până la provocări mai dure și inevitabile, cum ar fi bătrânețea, boala și moartea. Ai nevoie de putere pentru a face față provocărilor și vulnerabilităților, iar dacă vreuna dintre acestea sau chiar ambele se intensifică, pentru a compensa, la fel trebuie să se întâmple și cu

forța ta. Având mai multă forță interioară, te vei simți mai puțin stresat, neliniștit, frustrat, irascibil, deprimat, dezamăgit, singur, vinovat, lezat sau inadecvat.

Puterile interioare sunt fundamentale pentru o viață fericită, productivă și plină de iubire. De exemplu, cercetările făcute cu privire la o singură putere, cea a emoțiilor pozitive³, arată că aceasta reduce reactivitatea și stresul, ajută la vindecarea traumelor psihologice, îmbunătățește reziliența, dispoziția, starea de bine și satisfacția pe care o resimțim în viața de zi cu zi. Emoțiile pozitive încurajează urmărirea oportunităților⁴, creează cicluri pozitive și susțin succesul obținut în carieră. De asemenea, îți fortifică sistemul imunitar⁵, îți protejează inima și îți cresc șansele de a avea o viață mai sănătoasă și mai îndelungată.

În medie, cam o treime dintre puterile unei persoane sunt înnăscute⁶, bazate pe genetică, temperament, talent, dispoziție și personalitate. Celelalte două treimi se dezvoltă în timp. *Le primești pe măsură ce le cultivi*. Pentru mine, aceasta este o informație extraordinară, deoarece înseamnă că, în timp, vei avea o mare influență asupra felului în care te simți și acționezi în fiecare zi. Să descoperi *cum* să cultivi aceste puteri în interiorul tău ar putea fi cel mai important lucru pe care l-ai învățat vreodată, și tocmai despre asta e vorba în cartea de față.

Imaginează-ți mintea ta ca pe o grădină. Poți privi pur și simplu buruienile și florile din ea fără să judeci sau să schimbi ceva. În al doilea rând, ai putea plivi buruienile, reducând experiențele negative. În al treilea rând, ai putea cultiva flori, mărind astfel numărul experiențelor pozitive. (Vezi caseta de mai jos pentru a înțelege ceea ce înseamnă „pozitiv“ și „negativ“ în viziunea mea.) În esență, există doar trei metode prin care să-ți angajezi mintea productiv⁷: *e în regulă așa, treci mai departe, acceptă*. Această carte dezbate cea de-a treia tehnică, cultivarea puterilor interioare și dezvoltarea acestei forțe în mintea ta. Pentru a te ajuta să faci asta cât mai eficient, aș dori să fac o asociere cu celelalte două moduri prin care poți lucra cu mintea ta.

CE ÎNSEAMNĂ POZITIV?

Când spun „pozitiv“ și „bine“, mă refer la ceea ce duce către fericirea și beneficiul atât personale, cât și ale altora. „Negativ“ și „dăunător“ desemnează acele experiențe care conduc la suferință și durere. În aceste cazuri sunt o persoană pragmatică, nu moralistă sau religioasă.

De cele mai multe ori, experiențele pozitive ne fac să ne simțim bine. Însă unele experiențe

aparent neplăcute conduc la rezultate bune, așa că le voi numi tot experiențe pozitive. De exemplu, durerea pe care o simți la mână când atingi o plită încinsă, starea de neliniște atunci când nu îți găsești copilul în parc și remușcarea ce ne ajută să alegem calea dificilă – ne fac să ne simțim mai degrabă rău pe moment, dar bine pe termen lung.

În mod similar, experiențele negative sunt de obicei neplăcute. Însă unele experiențe aparent bune au rezultate negative, așa că le voi numi pe acestea din urmă experiențe negative. Starea de euforie după trei beri sau răzbunarea atunci când bârfești pe cineva care ți-a făcut o nedreptate te pot face să te simți bine pe moment, dar, în final, beneficiile sunt mai puține decât costurile. Experiențe ca acestea ne fac să ne simțim bine pe moment, dar mai rău pe termen lung.

Conștiența

Lăsându-ți mintea liberă și observându-ți pur și simplu experiența dobândești o ușurare sufletească și o perspectivă diferită, de parcă ai ieși în timpul unui film și l-ai urmări de la douăzeci de rânduri mai în spate. Lăsând fluxul conștiinței să acționeze singur te ajută să nu alergi doar după ceea ce îți place și să te confrunți și cu lucruri mai puțin plăcute. Îți permite explorarea situației cu un interes autentic și, de ce nu, cu bunăvoință față

de tine, poate chiar permițându-ți o conectare mai blândă, mai vulnerabilă cu acele laturi ale tale care nu îți sunt foarte familiare. Ca urmare a acceptării unei conștientizări non-reactive, uneori sentimentele negative, gândurile sau dorințele se împrăștie ca ceața dimineții într-o zi cu soare.

Antrenamentul mental

Reține însă, doar conexiunea cu mintea ta nu este suficientă. Trebuie să și *acționezi cu ea*, să faci eforturi înțelepte, să plivești buruienile și să cultivi flori. Simpla contemplare a stresului, grijilor, irascibilității sau a unei dispoziții proaste nu va înlătura buruienile. După cum vom vedea în capitolul următor, creierul s-a dezvoltat pentru a învăța foarte ușor din experiențele negative pe care le înmagazinează în rețele neurale de lungă durată. Însă doar conexiunea cu mintea ta nu ajunge pentru a cultiva recunoștința, compasiunea, fericirea, entuziasmul, puterea voinței, onestitatea, creativitatea sau multe alte calități dezirabile. Acestea se bazează pe reliefarea unor rețele neurale care nu acționează pe cont propriu. În plus, să ai o conexiune constantă cu mintea ta, inclusiv cu toate sentimentele tale, și să-ți înfrunți trăirile interioare, oricât de greu ți-ar fi, înseamnă să conlucrezi cu mintea pentru a-ți cultiva puterile interioare, precum calmul și capacitatea de introspecție. Altfel, descoperirea

trăirilor tale ar fi de parcă ai deschide o poartă către iad.

Fii prezent

Indiferent dacă faci parte din categoria *e în regulă așa, treci mai departe sau acceptă*, trebuie să fii conștient, ceea ce înseamnă să fii prezent clipă de clipă. Atenția în sine este doar un martor, dar, pe lângă asta, martorul ar trebui să fie activ, cu rezultate îndreptate spre obiective pentru a-ți stimula mintea într-un fel sau altul. Conexiunea cu mintea nu este în contradicție cu starea de atenție. De fapt, trebuie să lucrezi cu mintea pentru a construi puterile interioare ale atenției. Fii atent atât la lumea exterioară, cât și la cea interioară, cum ar fi vorbele unei persoane aruncate la mânie și durerea pe care o simți după aceea. Mindfulness nu înseamnă doar conștientizarea de *sine*. Când făceam alpinism, eram atent deopotrivă la partenerul meu și la punctul de siguranță pe care mi-l oferea de deasupra.

Ordinea firească a lucrurilor

Când se întâmplă ceva neplăcut sau supărător – o furtună care se abate peste grădina minții tale – cele trei moduri de a-ți angaja mintea îți pun la dispoziție o cale naturală, treptată de a traversa problema. În primul rând, acceptă-ți experiența. Fă un pas înapoi și observ-o. Accept-o așa cum este,

chiar dacă doare. În al doilea rând, atunci când simți că este cazul – ar putea fi doar o chestiune de câteva secunde în cazul unei griji obișnuite sau de luni ori ani în cazul pierderii cuiva drag –, detașează-te de orice lucru negativ. De exemplu, relaxează-ți corpul pentru a reduce tensiunea interioară. În al treilea rând, la fel, când simți că este momentul potrivit, după ce te-ai eliberat de tot ce era negativ, înlocuiește amintirea cu ceva pozitiv. De exemplu, amintește-ți cum este să fii cu cineva care te apreciază și păstrează în minte această experiență timp de circa 10–20 de secunde. Pe lângă starea de bine pe care ți-o oferă acest moment, al treilea pas îți aduce beneficii îndelungate, deoarece, atunci când cultivi puterile interioare, nu îți dezvoltă doar mintea, ci și structuri neurale noi în creierul tău. Îți programezi fericirea.

NEUROPLASTICITATEA ESTE DEPENDENTĂ DE EXPERIENȚĂ

Creierul este organul care *învață*, așa că este proiectat să fie schimbat de experiențe. Încă mă uimește acest fapt, însă este adevărat: orice percepem, simțim, dorim și gândim în mod repetat sculpează structura neurală încet, dar sigur⁸. În timp ce cițești aceste rânduri, în cele cinci părți de țesut, asemănător brânzei tofu, din creierul tău, încastate printre trilioanele de celule de sprijin, 80–100 de miliarde de neuroni își trimit unul altuia semnale

într-o rețea cu aproximativ o jumătate de cvadrilion de conexiuni numite sinapse. Toată această activitate neurală incredibil de rapidă, complexă și dinamică transformă creierul în permanență. Sinapsele active devin mai sensibile, noi sinapse încep să se formeze în câteva minute, fluxul sangvin se mărește înspre zonele active, deoarece acestea necesită mai mult oxigen și glucoză pentru a funcționa, iar genele din interiorul neuronilor se deschid sau se închid⁹. În tot acest timp, conexiunile mai puțin active dispar treptat printr-un proces numit uneori „darwinism neural“: supraviețuirea celei mai active conexiuni.

Întreaga activitate mentală¹⁰ – percepții, sunete, gânduri și sentimente, procese conștiente și inconștiente – se bazează pe activitatea neurală. O bună parte a activității mentale și neurale străbate creierul ca undele unui râu, fără efecte de durată pe făgașul său. Dar activitatea mentală/neurală intensă, prelungită sau repetată¹¹ – în special dacă este conștientă – va lăsa o amprentă solidă în structura neurală, la fel cum un curent intermitent remodelează albia unui râu. Citând o zicală populară din domeniul neuroștiințelor: „Neuronii care sunt activați simultan rămân conectați“. Stările mentale devin trăsături neurale. Treptat, mintea își construiește creierul.

Oamenii de știință numesc asta *neuroplasticitate dependentă de experiență*, un subiect de

CUPRINS

MULȚUMIRI	11
INTRODUCERE	15

PARTEA I FUNDAMENTELE FERICIRII

Capitolul 1. Cultivarea lucrurilor bune	23
Capitolul 2. Tendința spre negativism	42
Capitolul 3. Creierul receptiv și creierul reactiv	62

PARTEA A II-A CUM SĂ DEVII O PERSOANĂ FERICITĂ

Capitolul 4. Vindecă-te singur	99
Capitolul 5. Ia aminte!	121
Capitolul 6. Creează-ți experiențe pozitive	141
Capitolul 7. Programează-ți creierul	168
Capitolul 8. Florile care îndepărtează buruienile..	188

Capitolul 9. Folosirea eficientă a metodei HEAL	216
Capitolul 10. Cele 21 de nestemate	249
POSTFAȚĂ	317
NOTE	321
BIBLIOGRAFIE	353
INDICE	379

MULȚUMIRI

Acceptarea și integrarea binelui în propria viață este un proces natural. Cine nu s-a oprit măcar o clipă pentru a se lăsa absorbit de o experiență deosebită? Totuși, la fel ca în cazul multor alți practici, precum recunoștința¹ și iertarea², nici fenomenului de mai sus nu i s-a acordat o atenție deosebită până nu demult. A fost o reală plăcere să cercetez studiile privind savurarea experiențelor pozitive ale lui Fred Bryant³, Nancy Fagley⁴, Joseph Veroff⁵, Jordi Quoidbach⁶, Erica Chadwick⁷ și ale colegilor lor, cât și lucrarea despre terapia coerenței⁸ de Bruce Ecker, Laurel Hulley, Brian Toomey, Robin Ticic și alții. În general, m-am inspirat din lucrările de cercetare, scrise de-a lungul anilor, din psihologia umanistă și psihologia pozitivă, precum și din surse care îi includ pe Abraham Maslow⁹, Roger Walsh¹⁰, Martin Seligman¹¹, Chris Peterson¹², Nansook Park¹³, Shauna Shapiro¹⁴, Barbara Fredrickson¹⁵, Sonja Lyubomirsky¹⁶, Michelle Tugade¹⁷, Todd Kashdan¹⁸, Dacher Keltner¹⁹, Robert Emmons²⁰, Michael McCullough²¹ și Wil Cunningham²². Nu am inventat