

CUPRINS

Introducere	7
Prefața editorului	11

PARTEA I

Cruciada împotriva simplismului

1. Gândirea	19
De ce avem creier	22
Simplism și societate	27
Ce este la modă nu ni se potrivește neapărat	32
Presupuneri, stereotipii și etichetări	33
Gândirea infrațională comună	36
Dacă gândești prea puțin este problema ta	38
Dacă gândești prea mult este problema celuilalt ...	42
Cel bun, cel rău și cel de la mijloc	43
Cum gândim, cum ascultăm	47
Libertate și gândire	50
Timp și eficiență	52
Paradoxul și gândirea integratoare	55
2. Conștiința	61
Taina conștiinței	62
Din nou despre lobii frontali	63
Ce ne învață Facerea — capitolul 3	64
Binele și răul	66
Răul, păcatul și câteva distincții	68

Umbră	72
Conștientă și competență	75
A fi conștient de propria moarte	84
Călătorind cu Dumnezeu	88
3. Despre învățare și evoluția spirituală	93
Rolul sufletului	94
Învățarea pasivă	97
Evoluție și voință	102
Ieșirea din narcisism	106
Narcisism versus iubire de sine	110
Despre narcisism, moarte și a învăța să mori	114
Despre dezvățare și flexibilitate	117
Aventura învățării	122
Valori și opțiuni în procesul de învățare	127
Învățarea cu ajutorul modelelor	132
Învățarea în grup	134

PARTEA A II-A

În luptă cu complexitatea vieții de zi cu zi

4. Alegeri de viață personale	139
Egoism inteligent și egoism prostesc	141
Alegeri responsabile	144
Cui alegem să ne supunem	148
Cum ne alegem vocația	153
Cui îi suntem recunoscători	157
Alegerea de a muri frumos	160
O alegere dificilă: pustiul	163
5. Alegeri de viață într-un cadru organizațional . .	167
Respectul	168
Sistemele	169
Etica	174
Interdependență și colaborare	178
Răspundere și structură	181
Granițe și vulnerabilitate	189

Puterea	194
Cultura	198
Despre disfuncții și respect	201
6. Alegeri în societate	205
Paradoxul binelui și al răului	206
Paradoxul naturii umane	214
Paradoxul îndreptării	217
Paradoxul responsabilității	221
Paradoxurile timpului și al banilor	226
Un studiu de caz personal	230

PARTEA A III-A

De cealaltă parte a complexității

7. „Știința“ lui Dumnezeu	245
Dumnezeu și știința	246
Spiritualitate și religie	249
Stadiile evoluției spirituale	250
Povara psihospirituală și istorică	254
Integrare și integritate	260
Harul și serendipitatea	262
Revelația	266
Eul și sufletul	271
Kenoza	275
Pseudocomunitatea	277
Haosul	277
Golirea	278
Comunitatea	278
Rugăciunea și credința	279
Teologia procesului	284
Slava	290
Participarea la creație	291
8. „Poezia“ lui Dumnezeu	294
Mulțumiri	313

Gândirea

În Irlanda, Orientul Mijlociu, Somalia, Sri Lanka și în alte nenumărate zone sfâșiate de războaie din întreaga lume, prejudecata, intoleranța religioasă, lăcomia și frica s-au transformat în violență și au dus la pierderea a milioane de vieți. În America, răul făcut de rasismul instituționalizat este probabil mai subtil, dar nu mai puțin devastator pentru raporturile sociale. Bogații împotriva săracilor, negrii împotriva albilor, adepții avortului împotriva opozanților avortului, heterosexuali împotriva homosexualilor — toate acestea nu sunt decât conflicte sociale, politice și economice ascunse sub stindardul vreunei ideologii sau credințe înflăcărate. Însă ceea ce lasă în urma lor nu e decât distrugere și divizare. Mai sunt deci raționale aceste ideologii și credințe, sau măcar raționalizări ale unor acte altfel nerezonabile? De fapt, cât de des ne gândim cu adevărat la credințele noastre? Una dintre marile dileme cu care ne confruntăm, atât ca indivizi, cât și ca societate, este gândirea simplistă, — sau lipsa totală a gândirii. Nu este doar o problemă, ci *problema însăși*.

Din cauza imperfecțiunilor societății noastre și evidentei decăderi a valorilor spirituale și morale din ultimii ani, gândirea a devenit o problemă gravă. Este mult mai acută acum — probabil mai acută decât oricare alta — pentru că reprezintă mecanismul prin care judecăm, hotărâm și acționăm asupra lumii din ce în ce mai complexe din jurul nostru. Dacă nu

vom începe să gândim bine, cel mai probabil vom sfârși prin a ne distruge.

Într-un fel sau altul, fiecare dintre cărțile mele a fost o cruciadă simbolică și hotărâtă împotriva gândirii simpliste. Am început *Drumul către tine însuți* cu afirmația că „viața este dificilă“. În *Din nou pe drumul către tine însuți*, am adăugat că „viața este complexă“. În cartea de față merg mai departe și, pot spune că „nu există răspunsuri ușoare“. Și, deși cred că drumul spre aflarea răspunsurilor constă în primul rând într-o mai bună gândire, nici măcar acest răspuns nu este atât de simplu pe cât ar părea.

Gândirea este dificilă. Gândirea este complexă. Și gândirea este — mai mult decât orice altceva — un proces care are un curs sau o direcție, o perioadă de timp pe care se întinde și o serie de etape care duc la un anumit rezultat. Până ajungi să te deprinzi să fii un „gânditor“, gândirea este o muncă laborioasă și asiduă. De vreme ce este un proces, cursul sau direcția acestuia pot să nu fie întotdeauna foarte limpezi. Nu toate etapele sunt liniare și nici nu urmează mereu în aceeași ordine. Unele etape sunt circulare și se suprapun cu altele. Nu toți cei implicați încearcă să obțină același rezultat. Datorită tuturor acestor lucruri, dacă vrem să gândim bine trebuie să ne păzim de gândirea simplistă atunci când încercăm să analizăm chestiuni cruciale și să găsim soluții la problemele vieții.

Deși oamenii sunt diferiți, o greșeală comună tuturor este că majoritatea înclină să creadă că instinctiv știe cum să gândească și să comunice. În realitate, nu le fac pe nici una bine pentru că sunt fie prea mulțumiți de ei înșiși pentru a-și examina părerile despre gândire, fie prea preocupați de ei înșiși pentru a investi timp și energie în așa ceva. Ca atare, este imposibil de spus cum iau o hotărâre sau de ce gândesc așa cum o fac. Și când sunt provocați, dovedesc că sunt foarte puțin conștienți sau devin repede frustrați de dinamica pe care o presupune gândirea adevărată sau o bună comunicare.

De două ori în timpul carierei mele de vorbitor public am ținut câte un seminar de-o zi despre gândire. La începutul

fiecăruia dintre ele am scos în evidență faptul că majoritatea oamenilor cred că știu deja cum să gândească. La sfârșitul fiecărui seminar, în timpul sesiunii de feedback, se găsea cineva care să îmi spună exasperat: „Subiectul este pur și simplu imens“. Într-adevăr, gândirea nu este un subiect pe care să-l poți digera cum trebuie într-o singură ședință. Se pot scrie (și s-au scris) cărți întregi despre gândire. Nu e de mirare că mulți oameni se opun eforturilor anevoioase pe care le presupune continua monitorizare și revizuire a gândirii. Și nu e surprinzător faptul că, la sfârșitul seminariilor, cei mai mulți participanți se simțeau atât de copleșiți de tot ceea ce înseamnă gândirea, încât erau fie stupefiați, fie îngroziți. Nu e nevoie să mai spun că aceste seminarii nu erau dintre cele mai populare acțiuni ale mele. Și totuși, dacă toată energia de care e nevoie pentru a gândi pare obositoare, lipsa gândirii provoacă mult mai multe neazuri și conflicte pentru noi, ca indivizi, și pentru societatea în care trăim.

Faimoasa replică a lui Hamlet „a fi sau a nu fi?“ este una dintre întrebările cheie ale existenței. O altă întrebare se referă la felul cum interpretăm această existență. L-aș parafraza pe Shakespeare și aș întreba: „a gândi sau a nu gândi?“. Aceasta este întrebarea crucială pentru combaterea simplismului. Și în acest moment al evoluției umane poate fi chiar echivalentul lui „a fi sau a nu fi?“.

În timpul anilor de practică psihiatrică și, în general, din experiența și din observațiile mele, am devenit bun cunoscător al greșelilor care apar de obicei când nu gândești bine. Una dintre aceste greșeli este, desigur, lipsa totală a gândirii. Alta este recurgerea la presupuneri în gândire, prin folosirea logicii unilaterale, a stereotipiilor și a etichetării. Altă problemă este convingerea că gândirea și comunicarea nu necesită un efort deosebit. O altă greșeală este că gândirea ar fi o pierdere de vreme; această greșeală joacă un rol important în furia tăcută care ne cuprinde ori de câte ori nu putem rezolva o mulțime de probleme sociale.

Leonard Hudgson scria: „Nu greșim din cauza încrederii noastre în rațiune, ci din cauza păcătoșeniei noastre, care face ca rațiunea să nu mai fie perfect rațională. Remediul nu este înlocuirea abordării raționale cu o altă formă de cunoaștere, ci educarea rațiunii pentru a fi ea însăși.“ Deși cartea este veche de mai bine de cincizeci de ani și limbajul te induce în eroare, cuvintele lui Hodgson sunt semnificative pentru dilema cu care ne confruntăm astăzi. Aș înlocui termenul „rațiune“ cu cel de „gândire“ și tot ceea ce implică aceasta. Prin „păcătoșenie“ bănuiesc că Hodgson înțelegea combinația de păcate „originare“ reprezentate de lene, frică și mândrie, care ne limitează sau ne împiedică să ne împlinim potențialul uman. Referindu-se la „educarea rațiunii pentru a fi ea însăși“, Hodgson sugerează că trebuie să permitem eului nostru adevărat să se ridice la adevărata sa capacitate. Problema nu este că nu ar trebui să avem încredere în creierul nostru, în special în lobii frontali. Problema este că nu îi folosim suficient. Din cauza păcatelor lenei, fricii și mândriei, nu ne folosim creierul la capacitatea lui maximă. Suntem puși în situația de a ne educa pe noi înșine pentru a fi deplin umani.

De ce avem creier

În mod evident, am fost înzestrați cu un creier mare ca să putem gândi. Una dintre caracteristicile care-l fac pe om diferit față de alte făpturi este dimensiunea relativ mare a creierului comparată cu greutatea totală a corpului. (Excepție fac balenele și delfinii. Proporțional cu corpurile lor, creierele acestora sunt mai mari decât creierul uman; este și unul dintre motivele pentru care susținătorii drepturilor animalelor sunt vehemenți în misiunea lor de a proteja aceste specii. Ei cred că balenele și delfinii pot fi, de fapt, mai inteligenți decât noi în anumite privințe).

Atât la oameni, cât și la alte mamifere, creierul este format din trei părți — creierul vechi, creierul intermediar și creierul

nou. Fiecare dintre ele are funcții unice în ansamblul organelor care lucrează împreună pentru a ne ține în viață.

Creierul vechi — denumit și creierul reptilian — este foarte puțin diferit la oameni față de viermi. La capătul superior al coloanei vertebrale avem o umflătură alungită care se numește *medulla oblongata*. Răspândite în tot creierul se află celulele nervoase numite centri nervoși. În creierul vechi, acești centri servesc la monitorizarea nevoilor noastre fiziologice, cum ar fi controlul respirației, bătăile inimii, somnul, apetitul, precum și alte funcții de bază, dar primare. Zona cunoscută sub numele de creierul intermediar este mai mare și mai complexă. Centrii nervoși de aici sunt implicați în controlul și producerea emoțiilor, iar neurochirurgii au reușit să localizeze acești centri. Ei pot introduce în creierul unui om aflat sub anestezie pe masa de operație electrozi sau ace foarte fine, prin care trece un curent electric de câțiva milivolți; acesta poate produce emoții specifice ca mânia, euforia și chiar depresia.

Creierul cel nou este format, în principal, din scoarța cerebrală, care este și ea implicată în activități primare ca instinctele și locomoția. Cea mai mare diferență dintre noi, oamenii, și celelalte mamifere este dimensiunea creierului nou, în special a acelei părți cunoscute sub numele de lobii frontali. Evoluția omului s-a produs în mod fundamental în direcția dezvoltării lobilor frontali. Aceștia sunt implicați în capacitatea noastră de a emite judecăți, și tot aici are loc cea mai mare parte a procesării informației — gândirea.

Așa cum capacitatea noastră de a învăța depinde de gândire, tot astfel capacitatea noastră de a gândi bine depinde de învățare. Deci, o altă diferență fundamentală dintre oameni și celelalte făpturi este legată de capacitatea noastră de a învăța. Deși avem instincte precum celelalte animale, acestea nu ne guvernează automat comportamentul într-o măsură atât de mare. De aceea avem liberul arbitru. Am fost înzestrați cu această combinație de lobi frontali și libertate, care ne permite să învățăm pe parcursul întregii vieți.