

LIBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**Siegel, Daniel J./ Neuroștiința fericirii. Dezvoltarea conștientă
a creierului către armonie și integrare / Daniel Siegel;**

trad.: Marilena Constantinescu. – Ed. a 3-a – București:

Herald, 2024

Conține bibliografie;

ISBN 978-630-336-110-9

159.964.2

Cartea de față a beneficiat de o primă ediție publicată cu titlul *Mindfulness și neurobiologie – Dezvoltarea creierului și a stării de bine prin meditație și practica prezenței conștiente*. Această nouă ediție revizuită a cărții poartă titlul *Neuroștiința fericirii – Dezvoltarea conștientă a creierului către armonie și integrare*.

Daniel J. Siegel

THE MINDFUL BRAIN

Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being

Copyright © 2007 by Mind Your Brain, Inc.

W. W. Norton & Company, Inc.

New York

DANIEL J. SIEGEL

NEUROȘTIINȚA FERICIRII

DEZVOLTAREA CONȘTIENTĂ A
CREIERULUI CĂTRE ARMONIE
ȘI INTEGRARE

Traducere din limba engleză:
MARILENA CONSTANTINESCU

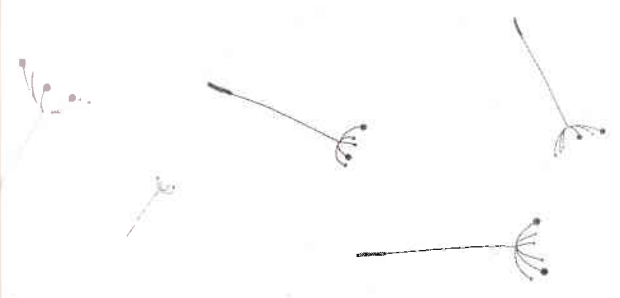
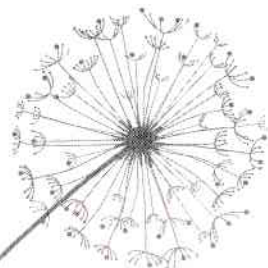
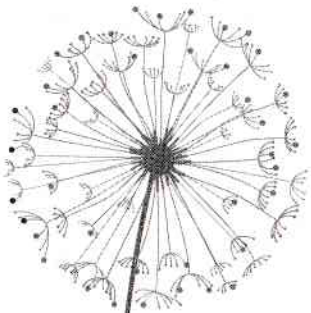
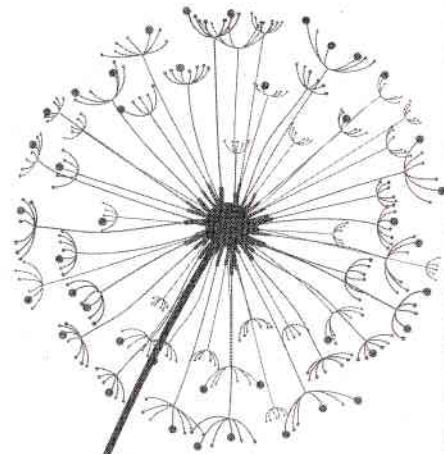
EDITURA  HERALD
București

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

LBRIS

We know
books



PARTEA I

**MINTE, CREIER
ȘI STARE DE CONȘTIENȚĂ**

CAPITOLUL 1

STAREA DE PREZENȚĂ CONȘTIENȚĂ

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 MINTII 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 adevărat, 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 comporti» 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 suporti consecințele comportamentelor nepăsătoare”.

DEFINIREA MINTII

Am găsit o definiție utilă pentru *minte*, 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 CONȘTIENȚĂ

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 – mințea 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 conștienți 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.

Putem vedea puterea pe care starea de conștientizare aten-tă o are în realizarea acestor nenumărate schimbări benefice în viața noastră atunci când înțelegem faptul că această formă de conștientizare ne poate modela direct activitatea creierului și poate duce la structurarea părților care sunt responsabile cu relaționarea cu ceilalți, cu viața noastră emoțională și cu răspunsul nostru fiziologic la stres.

MINDFULNESS ÎN PROCESUL DE ÎNVĂȚARE ȘI EDUCAȚIE

Pe lângă avantajele pe care starea de mindfulness le oferă atât din punct de vedere personal, cât și din punctul de vedere al sănătății, conceptul de „învățare conștientă” (mindful learning), care a fost propus de Ellen Langer (1989, 1997, 2000), reprezintă o abordare care a demonstrat că face învățarea mai eficientă, mai plăcută și mai incitantă. Esența acestei abordări este aceea că oferă materialul de învățat mai degrabă într-un format corelativ decât ca o serie de adevăruri absolute. În acest mod, elevului i se cere să-și păstreze o „minte deschisă” în legătură cu contextele în care această nouă informație poate fi folositoare. De asemenea, implicarea elevului în procesul activ de educație este determinată de faptul că elevii sunt îndemnați să înțeleagă că propria lor atitudine va contura direcția de învățare. În acest caz, se poate observa că această formă de învățare implică participarea activă a elevului la procesul de învățare. Langer sugerează că ideea fundamentală a învățării condiționale, corelative, este aceea de a genera în noi o stare sănătoasă de incertitudine, care ne va determina să ne păstrăm o atenție mereu trează pentru a putea observa lucruri noi.

Profesorul Robert J. Sternberg consideră că acest sistem de învățare bazat pe starea de mindfulness este asemănător cu stilul cognitiv (2000). Cercetările privind învățarea bazată pe o stare de atenție și prezență (Langer, 1989) sugerează că aceasta este caracterizată printr-o permanentă deschidere față de nou, printr-o vigilență față de individualitate și diferențiere, prin sensibilitatea față de diferitele contexte, printr-o conștientizare implicită (dacă nu explicită) a perspectivelor

multiple și printr-o focalizare a atenției asupra momentului prezent. Aplicarea acestor aspecte ale stării de mindfulness în învățământ și educație le poate permite elevilor să aprofundeze și să extindă natura învățării pe tot parcursul vieții lor de elevi. Profesorii pot folosi termeni precum „poate”, „ar putea fi” sau „uneori” în loc de „este”, cu scopul de a promova incertitudinea condițională. (Vezi Capitolul 12 pentru mai multe amănunte legate de rolul stării de mindfulness în educație.)

În anul 1989, Langer a sugerat faptul că atunci când folosim conceptul de mindfulness în contextul prezentat de ea trebuie să fim atenți să nu-i dăm aceeași semnificație pe care o are atunci când a fost sau este utilizat de practicile contemplative. Pentru moment, noi vom folosi conceptul de *mindful learning* sau „învățarea conștientă” atunci când ne vom referi la ideile extrem de importante pe care Langer le-a enunțat cu privire la modul în care mintea pare să se detașeze de concluziile și categorisirile premature și de modalitățile rutiniere de a percepe și de a gândi. Langer spune că atunci când suntem siguri „nu mai simțim nevoia să fim atenți. Având în vedere că lumea din jurul nostru se află întotdeauna într-un flux continuu, certitudinea noastră este o iluzie” (Langer, august 2006, comunicare personală). În cele din urmă, această formă de mindfulness este o stare mintală flexibilă, în care se observă în mod activ lucruri noi, în care suntem receptivi față de context și trăim și acționăm în clipa prezentă.

Nu am putut găsi niciun studiu oficial publicat care să facă o paralelă între învățarea conștientă, alături de componenta sa educațională, și mai vechea formă contemplativă pe care o numim „atenție conștientă contemplativă” (*reflective mindfulness*). Această formă contemplativă a atenției conștiente (pentru care vom folosi, de asemenea, formula „conștientizare atentă” sau doar „mindfulness”) a început acum să fie studiată foarte intens, iar noile descoperiri vor fi discutate în capitolele următoare.

Sublinierea asemănarilor și deosebirilor dintre aceste două utilizări ale termenului de mindfulness ne poate ajuta să elucidăm natura profundă a fiecăreia dintre versiuni. Un lucru foarte

interesant este acela că studierea ambelor forme a relevat faptul că, deși sunt realizate prin mijloace diferite, ele sunt asociate, în mod independent, cu rezultate pozitive în viața oamenilor, cum ar fi un sentiment sporit de plăcere, de conștientizare interioară și de sănătate fiziologică. În această carte vom explora mecanismele neuronale comune importanțelor și aparent diferitelor forme care ne modelează mințile în momentul de față.

CONȘTIENTIZAREA ATENTĂ (*MINDFUL AWARENESS*)

Experiența directă a momentului prezent constituie o parte fundamentală a învățăturilor budiste, creștine, hinduse, islamice, ebraice și taoiste (Armstrong, 1993; Goleman, 1988). În aceste tradiții religioase și spirituale, începând de la creștinismul mistic centrat pe rugăciune (Fitzpatrick-Hopler, 2006; Keating, 2005) până la starea de mindfulness din meditația budistă (Kornfield, 1993; Nhat Hahn, 1991; Wallace, 2006), putem observa ideea că a fi conștient de momentul prezent este văzut într-o lumină total diferită de aspectul cognitiv al stării de mindfulness.

Multe dintre formele de rugăciune ale diferitelor tradiții cer ca individul să facă o pauză și să participe într-un proces intențional de conectare cu o stare mintală sau cu o entitate, având un mod de a fi care să fie diferit de cel din viața de zi cu zi. S-a dovedit că rugăciunea și afilierea religioasă pot fi asociate în general cu o longevitate și o bună stare interioară (Pargament, 1997). Suprapunerea frecventă a apartenenței unei persoane la un grup religios, cu rugăciunea pe care această persoană o practică, face dificilă o separare a aspectului personal de cel interpersonal și, de fapt, putem constata că acesta este un punct extrem de important: adică a te opri pentru a deveni conștient în clipa prezentă poate fi asociat într-adevăr cu un sentiment lăuntric de apartenență.

Aplicarea clinică a practicii meditației stării de mindfulness derivate din tradiția budistă ne-a determinat să ne focalizăm studiul asupra eventualității unei asocieri a laturii neuronale cu conștientizarea atentă. Aici vom utiliza termenul mindful-