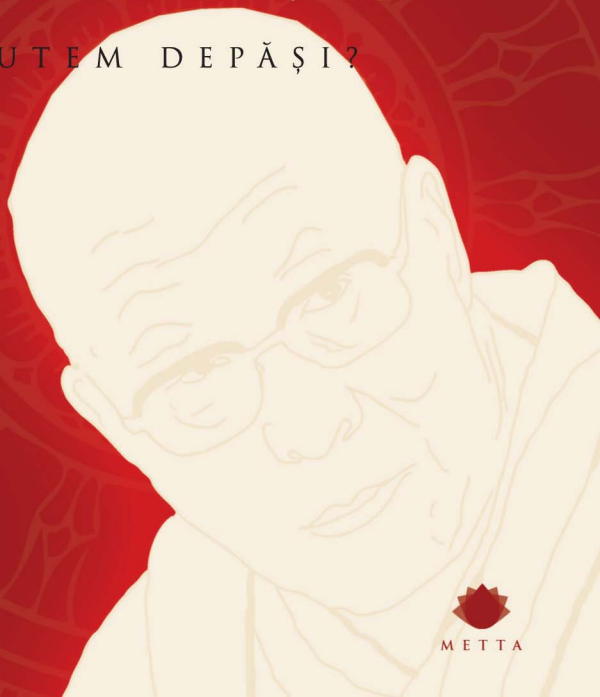


DANIEL GOLEMAN  
ÎNTR-UN DIALOG ȘTIINȚIFIC CU

# DALAI LAMA

## Emoțiile distructive

CUM LE PUTEM DEPĂȘI?



---

---

## CUPRINS

<i>Participanți</i> (cu titlurile și afilierile din momentul întâlnirii) . . . . .	5
<i>In memoriam.</i>	
<i>Francisco Varela</i> (7 septembrie 1946–28 mai 2001) . . . . .	7
<i>Mulțumiri</i> . . . . .	9
<i>Cuvânt înainte</i> de Dalai Lama . . . . .	15
<i>Prolog. O provocare pentru omenire</i> . . . . .	19
O colaborare științifică	
1. Un călugăr lamaist în laborator . . . . .	31
2. Un cercetător al naturii . . . . .	67
Prima zi: Ce sunt emoțiile distructive ?	
3. Perspectiva occidentală . . . . .	91
4. O psihologie budistă . . . . .	128
5. Anatomia perturbărilor mintale . . . . .	149
A doua zi: Sentimentele în viața obișnuită	
6. Universalitatea emoției . . . . .	189
7. Cultivarea echilibrului emoțional . . . . .	242
A treia zi: Ferestre spre creier	
8. Neurologia emoțiilor . . . . .	271
9. Potențialul nostru pentru schimbare . . . . .	307
A patra zi: Dobândirea abilităților emoționale	
10. Influența culturii . . . . .	351
11. Educarea bunăvoinței . . . . .	379
12. Încurajarea compasiunii . . . . .	413

A cincea zi: Motive de optimism

13. Studiul științific al conștiinței . . . . .	447
14. Creierul proteiform . . . . .	487
<i>Postfață. Călătoria continuă . . . . .</i>	<i>515</i>
<i>Despre participanți . . . . .</i>	<i>531</i>
<i>Despre Institutul pentru Minte și Viață . . . . .</i>	<i>539</i>
<i>Note . . . . .</i>	<i>549</i>

---

---

## *Un călugăr lamaist în laborator*

Toți cei care l-au cunoscut pe lama Öser au fost uimiți de strălucirea sa — care nu se datorează straielor sale de călugăr tibetan, colorate în castaniu și auriu, ci zâmbetului său luminos. Öser s-a născut în Europa și s-a convertit la budism; el s-a pregătit mai bine de trei decenii în Himalaya pentru a deveni călugăr tibetan, petrecând mulți dintre acești ani alături de câțiva dintre cei mai mari maștri spirituali ai Tibetului.

Însă astăzi Öser (al cărui nume a fost schimbat aici pentru a-i proteja intimitatea) este pe cale să facă un pas revoluționar în istoria tradiției spirituale din care face parte acum: el se va adânci în meditație în timp ce creierul său va fi scanat de aparate de ultimă oră, destinate captării de imagini ale creierului. Trebuie precizat faptul că s-au mai făcut încercări de a studia activitatea creierului unor practicanți ai meditației — în laboratoarele occidentale, decenii de-a rândul s-au efectuat experimente cu călugări și yoghini. Unele dintre aceste experimente au dat la iveală capacități extraordinare de controlare a respirației, a undelor cerebrale și a temperaturii corpului. Însă acesta — primul experiment cu o persoană aflată la un nivel atât de avansat de pregătire precum Öser și în care sunt folosite aparate de măsură atât de sofisticate — va duce cercetările la un nivel cu totul nou, mai evoluat decât orice s-a făcut până acum, încercând

să scoată în evidență legăturile specifice dintre tehnici mintale extrem de riguroase și impactul acestora asupra funcționării creierului. Experimentul are un obiectiv practic: acela de a evalua eficacitatea meditației ca antrenament mental și ca posibil răspuns practic la eterna dilemă a oamenilor: cum putem să ne administrăm mai bine emoțiile distructive.

În vreme ce știința modernă s-a concentrat asupra descoperirii unor compuși chimici cât mai ingenioși care să ne ajute să depășim emoțiile toxice, budismul oferă un traseu diferit, dar care necesită un efort mult mai mare: metode pentru antrenarea minții, bazate în principal pe practica meditației. Mai mult, budismul explică în mod clar că antrenamentul pe care l-a parcurs Öser este un antidot pentru vulnerabilitatea minții în fața emoțiilor toxice. Dacă emoțiile toxice se află la o extremă a tendințelor umane, acest experiment caută să descopere antipodul acestora, adică în ce măsură creierul poate fi antrenat să se stabilizeze într-o zonă mai constructivă: mulțumire în locul dorinței, calm în locul agitației, compasiune în locul urii.

În Occident, principala modalitate de a contracara emoțiile supărătoare este prescrierea de medicamente și, de bine, de rău, nu este nicio îndoială că pastilele care modifică starea emoțională au adus o alinare pentru milioane de oameni. Însă experimentul desfășurat cu Öser a ridicat o întrebare foarte interesantă, anume dacă o persoană, prin propriile sale eforturi, poate produce, în funcționarea creierului, schimbări pozitive de durată, care să aibă asupra emoțiilor un impact mult mai mare decât medicamentele. Și această întrebare a dat apoi naștere la altele: de pildă, dacă oamenii chiar pot să-și antreneze mintea pentru a depăși emoțiile distructive, nu s-ar putea oare include în educația copiilor anumite aspecte practice, nereligioase ale acestui antrenament? Sau oare le-am putea oferi adulților un astfel de antrenament în administrarea individuală a stărilor emoționale, indiferent că au sau nu înclinații spirituale?

Aceste întrebări au fost discutate pe parcursul unui remarcabil dialog de cinci zile, care a avut loc cu un an în urmă între Dalai Lama, un mic grup de oameni de știință și un filozof al minții la reședința privată a Sanctității Sale din Dharamsala, India. Experimentul cu Öser a fost punctul culminant al mai multor direcții de cercetare, deschise în decursul acestui dialog. Cu acea ocazie, Dalai Lama a fost unul dintre principalii susținători ai inițierii acestor cercetări: de fapt, el a fost un colaborator activ, care a ajutat știința să-și concentreze atenția asupra practicilor din tradiția spirituală budistă.

Dar experimentele din Madison au constituit doar una dintre concretizările acestei sondări colective profunde în natura emoțiilor, a felului în care devin ele distructive și a posibilelor antidoturi eficiente. Această carte conține relatarea mea asupra conversațiilor care au inspirat cercetările din Madison, asupra marilor întrebări care au stat la baza experimentului și asupra marilor implicații ale acestei explorări, extinse în sfera posibilităților aflate la îndemâna oamenilor pentru a contracara curentul centrifugal al emoțiilor noastre distructive.

## SCRUTAREA TRANSCENDENTULUI

Öser a venit la Laboratorul E. M. Keck pentru Studiarea Funcționării și Comportamentului Creierului, situat în campusul din Madison al Universității Wisconsin, la invitația lui Richard Davidson, unul dintre oamenii de știință care a participat la dialogurile de la Dharamsala. Laboratorul a fost întemeiat de Davidson, un pionier în domeniul neurologiei afectelor, o ramură care studiază conexiunile dintre creier și emoții. Davidson dorea ca Öser — un subiect extrem de interesant — să fie studiat intensiv cu aparate de ultimă oră pentru măsurarea funcțiilor creierului.

Öser a petrecut mai multe luni la rând într-o sihăstrie aproape completă. Puse cap la cap, aceste luni însumează cam

doi ani și jumătate. Însă pe lângă aceasta, în decursul anilor în care a fost asistentul personal al unui maestru tibetan, n-a uitat să practice meditația, chiar și în mijlocul activităților sale zilnice, aproape în mod constant. Acum, în laborator, întrebarea era ce modificări produsese acest antrenament.

Colaborarea a început încă dinainte ca Öser să se apropie măcar de aparatele RMN\*, cu o întâlnire în care urma să se pună la punct protocolul cercetării. În timp ce echipa de opt cercetători îi furniza lui Öser informațiile, toată lumea și-a dat seama că se aflau într-o cursă contra cronometru. Dalai Lama urma să viziteze laboratorul a doua zi și sperau să obțină până atunci măcar câteva rezultate preliminare pe care să i le prezinte.

Consultându-se și cu Öser, echipa de cercetare a stabilit un protocol potrivit căruia el urma să treacă succesiv de la o stare obișnuită, de repaos a minții la mai multe stări meditative specifice. Pentru cineva care ar fi crezut că meditația este un gen de exercițiu mental unitar, definit în mod vag, în maniera Zen, discuția aceasta i-ar fi schimbat complet opiniile. Ar fi ca și cum am presupune că orice mâncare gătită este la fel, ignorând diversitatea bucătăriilor, a rețetelor și a ingredientelor din întreaga lume gastronomică. Tot așa, există nenumărate tipuri, foarte bine delimitate, de antrenament mental — reunite cu prea multă ușurință sub termenul occidental de „meditație“ — fiecare urmând instrucțiuni proprii și conducând la experiențe distincte și, așa cum spera echipa, la efecte clare asupra activității creierului.

Există totuși și asemănări între genurile de meditație practicate în diferite tradiții spirituale: un călugăr trapist\*\* care recită Rugăciunea Inimii, „Kyrie eleison“\*\*\*, are multe în comun cu

\* RMN (Rezonanță Magnetică Nucleară), în *orig. engl.*, MRI (Magnetic Resource Imaging); procedura denumită astfel reprezintă folosirea unui spectrometru cu rezonanță magnetică nucleară pentru a produce imagini electronice ale unor structuri moleculare și atomice din solide, în special ale părților corpului uman (*n. red.*).

\*\* Membru al ordinului romano-catolic cistercian, reorganizat de abatele de Rance în 1664, în cadrul mănăstirii La Trappe din Normandia. Acest ordin are reguli foarte stricte printre care și regula tăcerii (*n. red.*).

\*\*\* Doamne, fie-ți milă de noi! (*n. red.*).

un călugăr tibetan care intonează „Om mani padme hum“\*. Însă dincolo de aceste asemănări generale, există o mare diversitate de practici de meditație specifice, fiecare având propriile strategii cognitive, afective și de concentrare a atenției și, prin urmare, rezultate specifice.

Se poate spune că budismul tibetan oferă cea mai cuprinzătoare listă de opțiuni în ce privește metodele de meditație — și din această ofertă bogată a început echipa de cercetători din Madison să aleagă ce să studieze. Sugestiile inițiale ale echipei s-au oprit asupra a trei stări meditative: vizualizarea, concentrarea asupra unui punct și generarea compasiunii. Cele trei metode implicau strategii mintale suficient de distincte, astfel încât echipa era destul de sigură că acestea vor scoate în evidență configurații diferite ale activității cerebrale. Și într-adevăr, Öser a putut să ofere descrieri precise pentru fiecare.

Una dintre metodele alese, concentrarea asupra unui punct — o concentrare deplină asupra unui singur obiect al atenției — poate fi considerată cea mai elementară și universală dintre toate practicile; ea se regăsește, într-o formă sau alta, în toate tradițiile spirituale ce folosesc meditația. Pentru concentrarea asupra unui singur lucru este nevoie să se dea deoparte zeci de mii de alte gânduri și dorințe care plutesc prin minte, perturbând-o; așa cum spunea filozoful danez Kierkegaard: „Puritatea inimii înseamnă a dori un singur lucru și numai unul.“

În sistemul tibetan (ca și în multe altele) cultivarea concentrării este un exercițiu pentru începători, o cerință preliminară pentru a putea trece la metode mult mai complexe. Într-un anumit sens, concentrarea este cea mai generală formă de antrenament mental, având multe aplicații care nu țin de spiritualitate. Pentru acest test, Öser a ales pur și simplu un anumit punct (care ulterior s-a dovedit a fi un mic șurub situat deasupra lui, în aparatul RMN) asupra căruia să-și fixeze îndelung privirea, redirecționându-și atenția asupra lui ori de câte ori în minte îi veneau alte gânduri.

---

\* Mantra lui Chenrezig (Buddha al Compasiunii) (*n. red.*).



---

„Budismul și știința nu se constituie în perspective opuse asupra lumii, ci mai degrabă în abordări diferite care vizează aceeași finalitate: căutarea adevărului.“

## Sanctitatea Sa Dalai Lama

---

„Daniel Goleman, autorul cărții *Inteligența emoțională* și coordonatorul reuniunii de la Dharamsala, consemnează aceste discuții (uneori ezoterice și foarte specifice) cu claritate și umor. Din expunerea elocventă a lui Goleman ies la iveală câteva revelații neașteptate, referitoare la felul în care și-ar putea reface oamenii echilibrul emoțional.“

[www.berkeley.edu](http://www.berkeley.edu)

---



M E T T A



CURTEA  VECHЕ

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează [www.curteaveche.ro](http://www.curteaveche.ro)

începi să afli

ISBN 978-606-588-575-2



9 786065 885752