

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**Siegel, Daniel J./ Mindfulness și neurobiologie / Daniel Siegel;**  
trad.: Marilena Constantinescu. - București: Herald, 2016  
Conține bibliografie;  
ISBN 978-973-111-589-4  
159.964.2



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

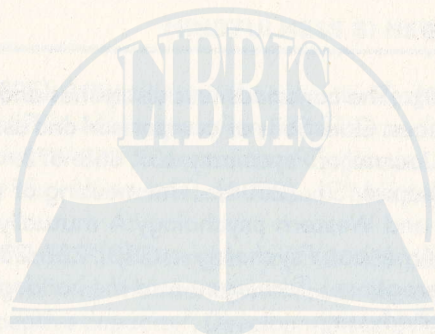
# MINDFULNESS ȘI NEUROBIOLOGIE

CALEA CĂTRE CULTIVAREA  
STĂRII DE BINE

Traducere din limba engleză:  
MARILENA CONSTANTINESCU

EDITURA  HERALD

București



## CUPRINS

Mulțumiri	7
Prefață	11
<b>Partea I: Minte, creier și stare de conștiență</b>	21
Capitolul 1: Starea de prezență conștientă	23
Capitolul 2: Elementele de bază ale creierului	51
<b>Partea a II-a: Cufundarea în experiența directă</b>	75
Capitolul 3: O săptămână de tăcere	77
Capitolul 4: Suferința și fluxurile conștientizării	94
<b>Partea a III-a: Aspecte ale creierului conștient</b>	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

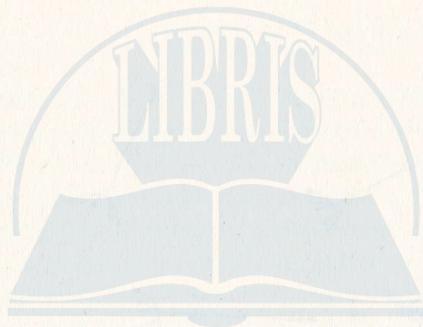
Postfață 377

Anexa I 386

Anexa II 390

Anexa III 396

Bibliografie 425



## 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 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 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 MINȚII

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 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 – mintea 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.

Putem vedea puterea pe care starea de conștientizare atentă 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 folosită. 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 mindfulness 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



## CE ESTE MINDFULNESS?

*Mindfulness*, starea de atenție conștientă, este o vechi practică budistă, dar cu o profundă relevanță pentru viața noastră de astăzi. Această relevanță nu are nimic de-a face cu budismul în sine sau cu o eventuală convertire la budism, ci are o totală legătură cu a ne trezi și a trăi în armonie cu noi înșine, și cu lumea care ne înconjoară. Ea are de a face cu examinarea propriei persoane, a cine suntem noi, cu analizarea viziunii noastre asupra lumii și a locului pe care îl ocupăm în cadrul ei, și cu acțiunea de a cultiva o anumită apreciere față de plinătatea fiecărui moment pe care îl trăim. Dar, mai mult decât orice, ea are de a face cu a păstra contactul cu realitatea.

Din punctul de vedere budist, starea conștiinței pe care noi o avem de obicei în momentul în care suntem treji este văzută ca fiind extrem de limitată și limitativă, fiind în multe privințe mai degrabă asemănătoare unui vis prelungit, decât unei stări de trezie. Meditația ne ajută să ne trezim din acest somn al automatismului și al inconștienței, dându-ne astfel posibilitatea de a ne trăi viața având acces la întregul spectru al posibilităților noastre conștiente și inconștiente. Timp de mii de ani înțelepții, yoghinii și maeștrii Zen au explorat sistematic acest teritoriu; ca urmare a acestui proces ei au descoperit ceva ce poate fi extrem de benefic Occidentului zilelor noastre, ce ar putea contrabalansa orientarea noastră culturală