

Însușiri modificate

Știința și arta meditației

DANIEL GOLEMAN
și
RICHARD J. DAVIDSON

Traducere din engleză de
MIHAELA RĂILEANU

| | |
|--|-----|
| Capitolul 1 | |
| Calea profundă și cea vastă | 7 |
| Capitolul 2 | |
| Indicii străvechi | 29 |
| Capitolul 3 | |
| „După“ înseamnă „înainte“ pentru următorul „între“ | 56 |
| Capitolul 4 | |
| Cel mai bun lucru pe care l-am avut | 79 |
| Capitolul 5 | |
| O minte netulburată | 106 |
| Capitolul 6 | |
| Pregătit pentru iubire | 129 |
| Capitolul 7 | |
| Atenție!..... | 155 |
| Capitolul 8 | |
| Iluminarea ființei..... | 183 |
| Capitolul 9 | |
| Minte, corp și genom | 205 |
| Capitolul 10 | |
| Meditația ca psihoterapie | 237 |
| Capitolul 11 | |
| Creierul unui yoghin..... | 258 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Comoara ascunsă | 282 |
| Capitolul 13 | |
| Însușiri modificate | 307 |
| Capitolul 14 | |
| O minte sănătoasă | 339 |
| <i>Resurse suplimentare</i> | 361 |
| Mulțumiri | 363 |
| Note | 365 |
| Indice | 392 |

Calea profundă și cea vastă

Într-o dimineață luminoasă de toamnă, Steve Z, locotenent-colonel care lucra la Pentagon, a auzit „un zgomot foarte puternic”, pentru ca, în clipa următoare, să se pomenească acoperit de moloz de la tavanul care, în cele din urmă, a căzut peste el, lăsându-l inconștient. Era 11 septembrie 2001, iar un avion de pasageri se prăbușise peste clădirea uriașă, foarte aproape de biroul în care lucra bărbatul.

Dărâmăturile care l-au acoperit pe Steve i-au salvat viața, pentru că fuselajul avionului a explodat, iar mingi de foc au cuprins întregul birou. În ciuda șocului, Steve s-a reîntors la slujbă patru zile mai târziu, muncind febril în timpul nopților, de la 6 seara la 6 dimineață, pentru că, în acel interval, în Afganistan era zi. Curând după aceea, a plecat voluntar în Irak pentru un an.

„Ajunsesem să nu mai pot intra într-un centru comercial fără să fiu hipervigilent, suspicios din cauza felului în care simteam că mă privește lumea, eram mereu în alertă. Acestea sunt motivele care m-au determinat să plec în Irak”, își amintea Steve. „Nu mai puteam folosi liftul și mă simteam prins ca într-o capcană atunci când mă aflam în trafic, în propria mașină.”

Respectăm proprietatea intelectuală și autorială a cărții
Cele descrise de Steve sunt simptomele tulburării clasice de stres post-traumatic (TSPT). Apoi a venit ziua în care și-a dat seama că nu mai poate face acestei afecțiuni de unul singur. Așa a ajuns la o psihoterapeută pe care o mai consultă din când în când și astăzi și care l-a convins să încerce mindfulness*.

Minfulness, a povestit Steve, „m-a ajutat să fiu mai calm, mai puțin stresat, m-a făcut să nu mai reacționez impulsiv”. Pe măsură ce exersa, adăugând în această combinație bunătatea plină de iubire și practicând retragerea, simptomele de TSPT au devenit treptat mai puțin frecvente și și-au pierdut din intensitate. Deși iritabilitatea și neliniștea încă nu au dispărut cu totul, acum le poate anticipa.

Povești precum cea a lui Steve oferă informații încurajatoare cu privire la meditație. Noi însine am practicat acest exercițiu spiritual pe tot parcursul vieții noastre adulte și, asemenea lui Steve, am descoperit că are nenumărate beneficii.

Pregătirea noastră profesională nu este însă de ajuns. Nu orice se încadrează în magia meditației poate face față testelor științifice riguroase. Prin urmare, am încercat să aflăm ce anume funcționează și ce nu funcționează.

O parte dintre informațiile pe care le ai despre meditație pot fi greșite, iar ceea ce este adevărat s-ar putea să nu știi.

* Termenul englezesc *mindfulness* nu are o traducere consacrată în limba română, dar înseamnă *trăirea conșientă sau conștientizarea clipei prezente*. Este o tehnică de relaxare și destresare. Înseamnă să trăim în prezent, să conștientizăm acțiunile pe care le facem în prezent. Nu înseamnă să ne gândim la prezent. Pentru a ușura lectura acestei cărți, voi folosi termenul de *mindfulness*, mult mai cunoscut decât corespondentul românesc. (N. trad.)

Să ne întoarcem însă la relatarea lui Steve. Aceasta a fost spusă la nesfârșit, în nenumărate variante, de nenumărați oameni care au pretins că au găsit alinare în metode de meditație precum mindfulness, nu numai în cazuri de TSPT, ci și în ce privește multe alte tulburări emoționale.

Totuși, mindfulness, considerată parte a unei străvechi tradiții de meditație, nu a fost menită să fie un asemenea leac și abia recent a fost luată în considerare pentru vindecarea formelor moderne de angoasă. Scopul originar al acestei meditații, îmbrățișat de unele grupuri până în zilele noastre, se referă la o explorare intensă a mintii și la o profundă schimbare a întregii noastre ființe.

Pe de altă parte, aplicațiile pragmatice ale meditației – precum mindfulness, care l-a ajutat pe Steve să își revină în urma traumei suferite – se bucură de interes la scară largă, dar acționează în profunzime. Pentru că este accesibilă, foarte mulți oameni au găsit o modalitate de a include în programul lor zilnic cel puțin o scurtă meditație.

Putem vorbi, aşadar, despre două cai: una profundă și una vastă. Aceste cai sunt adesea confundate una cu cealaltă, în ciuda faptului că diferă substanțial.

Calea profundă prezintă două niveluri: intr-o formă pură, de exemplu, în descendență antică a budismului Theravada, aşa cum a fost el practicat în Asia de Sud-Est sau printre yoghinii tibetani (despre care vom prezenta câteva date interesante în capitolul al unsprezecelea, „Creierul unui yoghin“). Vom numi acest exercițiu foarte intens nivelul 1.

La nivelul 2, tradițiile au fost împrumutate dintr-un anumit stil de viață – al călugărilor sau al yoghinilor, de

exemplu – și au fost adaptate în forme mai accesibile pentru Occident. În acest caz, cei care apelează la meditație ca la un exercițiu spiritual renunță la unele părți din meditația asiatică originală, mai exact la acelea pentru care transferul cultural nu se realizează foarte ușor.

De asemenea, există și abordări mai vaste. La nivelul 3, aceleași exerciții de meditație sunt scoase din contextul lor spiritual, fiind răspândite mai larg – aşa cum este cazul reducerii stresului prin mindfulness (mai cunoscută ca MBSR*), metodă fondată de bunul nostru prieten Jon Kabat-Zinn și predată în mii de clinici, centre medicale și nu numai. Există și meditația transcendentală (MT), care oferă lumii moderne mantră sanscrite clasice, într-o formă mai prietenoasă.

Din necesitate, la nivelul 4, cele mai accesibile forme de meditație sunt cele mai atenuate, pentru a putea fi mai lesne de exersat de un număr cât mai mare de oameni. Moda tehnicilor de mindfulness la birou sau prin intermediul aplicațiilor cu meditații care durează doar câteva minute exemplifică foarte bine acest nivel.

Preconizăm, de asemenea, apariția nivelului 5, care acum există doar fragmentar, dar care, în timp, ar putea evoluă. La acest nivel, lecțiile pe care oamenii de știință le-au învățat studiind celelalte niveluri vor conduce la inovații și adaptări care pot oferi beneficii substantiale – un potential pe care îl explorăm în ultimul capitol, „O minte sănătoasă“.

Transformările profunde de la nivelul 1 ne-au fascinat încă de la prima noastră întâlnire cu meditația. Dan a

* *Mindfulness-based stress reduction* (în lb. engleză). (N. trad.)

cercetat texte străvechi și a pus în practică metodele descrise de acestea, în special în timpul celor doi ani de studii postuniversitare petrecuți în India și în Sri Lanka și imediat după aceea. Richie (cum îi spune toată lumea) l-a urmat pe Dan în Asia într-o vizită prelungită, optând, de asemenea, pentru o retragere, întâlnindu-se cu mentorii spirituali, și, mai recent, scanând creierele celor care meditează mult în laboratorul său de la Universitatea din Wisconsin.

Practica noastră de meditație este, în principal, de nivelul al doilea. Calea cea vastă, respectiv nivelurile 3 și 4, trebuie spus de la bun început, sunt, de asemenea, importante pentru noi. Maeștrii spirituali asiatici consideră că, dacă vreun aspect al meditației poate să aline suferința, acesta trebuie împărtășit tuturor oamenilor, nu numai celor interesați de căutările spirituale. Disertațiile noastre doctorale au oferit o aplicație practică acestui sfat, prin studierea modurilor prin care meditația poate oferi beneficii cognitive și emoționale.

Povestea pe care o spunem în cartea de față oglindește călătoria noastră personală și profesională. Suntem buni prieteni și colaboratori în ceea ce privește știința meditației încă din anii 1970, când ne-am întâlnit în perioada studiilor la Harvard și am început să practicăm această artă (în ciuda faptului că nu am ajuns niciodată la perfecțiune).

Deși avem amândoi pregătire de psihologi, în timp, am dobândit abilitățile complementare necesare pentru a spune această poveste. Dan este specializat în journalism științific și scrie pentru *New York Times* de mai bine de un deceniu. Richie, neurolog, a fondat și conduce Center for Healthy Minds [Centrul pentru Investigarea Minților Sănătoase] de

la Universitatea din Wisconsin, pe lângă faptul că se ocupă de laboratorul de imagistică cerebrală de la Centrul Waisman din cadrul aceleiași universității, folosind imagistica prin rezonanță magnetică funcțională (fRMN), un scanner PET și alte aparate de ultimă generație pentru programele de analiză a datelor, împreună cu sute de servere necesare calculelor complicate cerute de această investigație. Grupul său de cercetare numără mai mult de o sută de experți, de la fizicieni, statisticieni și oameni de știință în domeniul informaticii, la neurologi și psihologi, dar și inițiați în tradiția meditației.

Să fii coautor al unei cărți poate fi o experiență inedită – a fost și pentru noi, fără îndoială –, dar oricâte neajunsuri ar fi existat, toate au fost puse în umbră de bucuria de a lucra împreună. Suntem prieteni de câteva decenii, dar, cea mai mare parte a carierelor noastre, am lucrat separat. Această carte ne-a ajutat să fim din nou o echipă, lucru care nu a făcut decât să ne umple de bucurie.

Ții în mână cartea pe care am vrut dintotdeauna să-o scriem, dar nu am reușit decât acum. Partea teoretică și dătele de care aveam nevoie pentru a ne susține ideile nu au fost elaborate decât recent. Acum, că ambele au ajuns într-o etapă avansată, suntem încântați să ne împărtăşim cunoștințele.

Bucuria noastră vine și din misiunea asumată de a transmite mai departe informații: urmărим să aducem în discuție o reinterpretare radicală a actualelor beneficii ale meditației – sau lipsa acestora – și să subliniem adevăratul scop al acestui exercițiu spiritual.

După întoarcerea din India, în toamna anului 1974, Richie a urmat un seminar de psihopatologie tot la Harvard. Cu părul lung și îmbrăcat după moda Cambridge a vremurilor – inclusiv cu o eșarfă țesută pe care o purta pe post de centură –, s-a speriat când profesorul a spus că „un indiciu al schizofreniei este dat de felul bizar în care se îmbracă o persoană“ și i-a aruncat o privire cu subînțeles.

Când Richie i-a mărturisit unui profesor că își dorea ca tema sa pentru disertație să fie meditația, răspunsul a venit pe loc și nu a fost prea politicos: o astfel de decizie îl putea costa cariera, pe care, de altfel, nici nu o începuse bine.

Dan a hotărât să cerceteze efectul meditațiilor care folosesc mantră. Auzind asta, unul dintre profesorii de psihologie clinică l-a întrebat nedumerit: „Cu ce este diferită o mantra de pacienții mei obsedați care nu se pot abține să repetă întruna cuvinte vulgare?“¹ Explicația că înjurăturile sunt involuntare în psihopatologie, în vreme ce repetarea liniștită a unei mantră este un exercițiu de concentrare intenționat și voluntar, nu a reușit să-l facă pe profesorul respectiv să-și schimbe părerea.

Aceste reacții au fost tipice pentru opoziția pe care am întâmpinat-o din partea șefilor departamentelor noastre, care încă respingeau pe un ton tăios și fără să se gândească că prea mult orice avea legătură cu conștiința – probabil o formă blândă de TSPT, după episodul bine-cunoscut în care au fost implicați Timothy Leary și Richard Alpert. Aceștia au fost demisi de conducerea departamentului nostru din cauza

unei cercetări care implicase administrarea de substanțe psihedelice unor studenți de la Harvard. Experimentul avuse loc cu cinci ani înainte de a ajunge noi acolo, dar ecouriile scandalului nu se stinseră încă.

În ciuda faptului că mentorii noștri academici considerau că un studiu asupra meditației era echivalentul unui drum închis, intuiția ne spunea că o astfel de întreprindere putea aduce o contribuție substanțială în domeniul științific. Aveam o idee grozavă: dincolo de starea plăcută pe care o produce meditația, adevăratale recompense sunt reprezentate de *însușirile* de lungă durată care pot apărea.

O *însușire modificată* – o nouă caracteristică rezultată în urma meditației – se formează separat de meditația însăși. Însușirile modificate modeleză felul în care ne comportăm în fiecare zi, nu numai în timp ce sau imediat după ce medităm.

Acest concept s-a dovedit a fi o preocupare constantă pe tot parcursul vieții noastre profesionale, fiecare dintre noi având un rol bine determinat în desfășurarea cercetării de față. Deosebit de importanți au fost anii petrecuți de Dan în India ca participant-observator al rădăcinilor asiatice ale acestor metode care reușesc să schimbe comportamente umane. Totuși, odată întors în America, Dan nu a avut prea mult succes atunci când a încercat să explice reprezentanților psihologiei contemporane schimbările benefice care pot apărea în urma meditației și a metodelor de lucru străvechi care ajută la obținerea lor.

Experiențele lui Richard în ceea ce privește meditația au dus la decenii de analiză a elementelor științifice care să sprijine teoria noastră privind *însușirile modificate*. Grupul său de

cercetare generează date care susțin ceea ce, altfel, ar putea părea simple fantezii. Punând bazele unui nou domeniu de studiu, neuroștiințele contemplative, el a contribuit la apariția unei generații de savanți care a venit cu dovezi surprinzătoare.

Ca o consecință a valului de entuziasm generat de abordarea căii vaste, varianta alternativă, mai exact, calea profundă, considerată adevăratul scop al meditației, este adesea trecută cu vederea. Așa cum privim acum lucrurile, rezultatul cel mai important al practicării meditației nu este o stare de sănătate mai bună sau succesul în afaceri, ci, mai degrabă, un nivel superior atins în natura noastră umană.

Valul de observații despre calea profundă a stimulat în mod deosebit modelele științifice privind limitele superioare ale potențialului nostru pozitiv. Descoperirile ulterioare ale căii profunde au cultivat calități de lungă durată precum altruismul, echilibrul sufletesc, o prezență iubitoare și compasiunea imparțială, care nu sunt altceva decât trăsături pozitive modificate.

Când am început, toate acestea ar fi putut căpăta eticheta de descoperiri importante pentru psihologia modernă, dacă s-ar fi ținut seama de ele. Indiscutabil, inițial, conceptul de însușire modificată avea puține în comun cu practicienii asiatici, raportarea la textele vechi de meditație și încercările noastre cu privire la această artă interioară. După decenii de tăcere și nepăsare, în ultimii ani, au apărut numeroase observații care ne-au confirmat ceea ce bănuiam. Abia recent datele științifice au fost suficiente, confirmând ceea ce intuția și textele ne spuseseră deja: aceste schimbări profunde

Multe dintre informații ne-au fost furnizate de laboratorul lui Richie, singurul centru științific care a adunat informații de la numeroși maeștri ai practicilor spirituale contemplative, majoritatea yoghini tibetani și cea mai importantă sursă de practicieni ai spiritualității profunde.

Acești neobișnuiți parteneri de cercetare au avut o contribuție esențială la construirea unei baze științifice privind existența unui mod de a fi care a scăpat gândirii moderne, deși era punctul central al celor mai importante tradițiilor spirituale din lume. Acum avem confirmarea acestor modificări profunde ale ființei, o transformare care împinge dramatic limitele psihologice umane.

Pentru sensibilitatea modernă, chiar și ideea de „trezire” – scopul căii profunde – pare o poveste demodată. Totuși, datele furnizate de laboratorul lui Richie (unele dintre acestea au văzut lumina tiparului în diverse publicații în vreme ce cartea de față se află ea însăși în curs de publicare) confirmă faptul că modificările pozitive, remarcabile, care au loc în creier și în comportament de-a lungul etapelor descrise pentru calea profundă nu sunt un mit, ci o realitate.

Calea vastă

Amândoi am fost, vreme îndelungată, membri în consiliul de conducere al Mind and Life Institute [Institutul pentru Minte și Viață], fondat inițial pentru a crea un dialog susținut între Dalai Lama și cercetători din diferite domenii.² În anul 2000,