

Cuprins

Cuvinte de apreciere despre cartea <i>Creierul în extaz</i>	5
Prefață	13
Capitolul 1 Foc!	19
Capitolul 2 Starea de curgere	72
Capitolul 3 Extazul obișnuit	111
Capitolul 4 Cei 1%	151
Capitolul 5 Molecula extazului	207
Capitolul 6 Modificarea circuitelor creierului prin programarea minții	255
Capitolul 7 Creierul rezilient	286
Capitolul 8 Înflorirea prin compasiune	312
Postfață Cel mai fericit obicei	343
Sursele imaginilor	353
Note	355
Mulțumiri	377
Despre autor	381

PREFAȚĂ

Oamenii de știință credeau cândva despre creierul cu care te naști că este și creierul cu care mori. Cu toate că specialiștii în neuroștiințe știau că mușchii cresc dacă faci exerciții fizice, ei credeau despre creier că se dezvoltă până la un nivel maxim, când corpul încetează să mai crească, la maturitate.

Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Creierul tău crește și se schimbă până când mori. De fiecare dată când înveți ceva nou, citești ceva nou, guști ceva nou etc., în fiecare secundă ceva se schimbă înăuntrul capului tău.

Neuroplasticitatea este legea creierului. Ea înseamnă că ceea ce faci tu cu creierul tău poate de fapt să producă modificări ale structurii lui. Indiferent dacă îți dai seama sau nu, creezi căi neurale în creier prin ceea ce gândești, faci și simți.

În cartea *Creierul în extaz*, cercetătorul Dawson Church scoate la lumină cele mai recente studii cu privire la schimbările creierului și îți spune exact ce să faci ca să-ți racordezi creierul la stările pozitive. Îți oferă, astfel, asigurări că schimbările structurale pe care le produci prin emoțiile, gândurile, obiceiurile și comportamentele tale sunt cele care îți vor susține o viață fericită pe termen lung, combătând declinul timpuriu.

Dawson este extrem de concentrat pe tehnicile ce contracarează stresul cronic și te eliberează de emoțiile care te

mențin într-o stare reactivă (reacționând la trecut în loc să fi conectat la prezent). Îți arată cum să atingi unde cerebrale specifice asociate cu relaxarea și reziliența. Prin aceste metode, poți atinge o stare meditativă profundă în doar câteva minute. El arată efectele remarcabile pe care le are această stare asupra corpului, de la crearea de noi celule stem până la activarea mitocondriilor pentru prelungirea telomerilor antiîmbătrânire.

Cercetarea meticuloasă a lui Dawson urmărește markeri biologici cheie pentru a măsura atât stresul, cât și relaxarea. El trasează harta stărilor cerebrale prin teste EEG (electroencefalografie) și RMN (imagini de rezonanță magnetică) și folosește indicatori precum cortizolul și imunoglobulinele pentru a măsura nivelul de stres din corp. Când recomandă o anumită metodă, nu se bazează pe presupuneri sau tradiție, ci își fondează recomandările pe date științifice solide.

Însă el ilustrează știința și cu studii de caz din viață. *Creierul în extaz* este o carte plină de relatări despre oameni reali, a căror viață a fost schimbată prin aceste tehnici: veterani de război, supraviețuitori ai incestului, pacienți cu cancer, victime ale unor traume, oameni care suferă de anxietate, depresie și de alte afecțiuni care le limitează potențialul. Până și un traficant de droguri reformat!

Personal și profesional, eu susțin performanța înaltă. Am lucrat mult cu electroencefalografia, deci știu că studiile bazate pe această tehnică sunt de încredere și le cunosc potențialul ca instrument. Dacă ai feedbackul corect, poți să-ți antrenezi creierul să realizeze stări de undă cerebrale care cresc performanța personală, inspiră creativitatea, resetează reacțiile și promovează sănătatea fizică și mentală.

În compania mea, 40 Years of Zen, folosim chiar și antrenamentul de neurofeedback cu ajutorul electroencefalografului pentru a-i antrena pe oamenii care au suferit traume grave. Veterani, victime ale accidentelor rutiere și supraviețuitori ai abuzurilor din copilărie își pot găsi vindecarea prin aceste metode. Pot fi antrenați să-și elimine

tiparele de unde cerebrale asociate cu traumele, astfel încât să nu mai fie controlați de ele. Folosind înregistrările EEG, le arătăm în ce stare se află creierul lor când e stimulată trauma și cum s-o oprească.

Unul dintre motivele pentru care am fondat 40 Years of Zen a fost încercarea de a-mi crește nivelul de unde cerebrale alpha. Nu cred că puteam să fac toată gama de lucruri creative pe care le fac dacă nu aș fi avut unde cerebrale necesare. Și știu cu certitudine că acestea pot fi antrenate. Tehnicile pe care le folosește Dawson în acest domeniu mă intrigă, iar faptul că, folosindu-le, pot să ajung foarte rapid în starea în care vreau să fiu este un mare dar.

În *Creierul în extaz*, Dawson explică întreaga gamă de unde cerebrale, cum modifică fiecare corpul și cum să le atingi pe cele care îți susțin funcția cerebrală și sănătatea în general. Starea cerebrală optimă este starea de „curgere“ (*flow*). Studiile pe bază de electroencefalograme au identificat-o la maeștrii spirituali, la pianisti, sportivi de elită, creatori de top și oameni de mare succes.

Dawson numește această stare „creierul în extaz“ datorită aflului de substanțe neurochimice care produc plăcerea ce însoțește curgerea/*flow*. El descrie cei șapte hormoni și neurotransmițători principali produși de curgerea meditativă și cum poate fi stimulată eliberarea lor folosind poziții mentale și fizice specifice.

Sunt un meditator experimentat și cunosc dificultățile încercării de a intra într-un spațiu mental de calm. Dawson explică de ce este atât de dificil acest lucru și de ce nu ne putem opri gândurile atunci când încercăm să medităm. Neuroștiința ne spune că activitatea creierului nu fluctuează cu mai mult de 5% în sus sau în jos, fie zi sau noapte, indiferent ce facem sau ce nu facem.

Când te relaxezi, nu se relaxează și creierul tău. Activitatea lui rămâne la același nivel înalt. Când nu faci nimic, creierul vede că toată capacitatea ta e liberă, nefolosită – și profită. Regiunile creierului angajate atunci sunt denumite

„rețeaua modului implicit“. Și, din păcate, nu fericirea e ceva implicit pentru creierul tău, ci ruminarea despre dezastrele din trecutul tău și posibilele amenințări din viitor. De aceea le este atât de greu oamenilor când încearcă să mediteze!

În *Creierul în extaz*, aflăm despre EcoMeditație, metoda dezvoltată de Dawson pe baze științifice pentru a intra rapid în stări elevate de conștiință. Cercetările arată că aceste tehnici reduc la tăcere rețeaua modului implicit și deschid robinetul de compuși chimici ai plăcerii. Nu cunosc nicio altă metodă care să realizeze acest lucru într-un timp atât de scurt – în doar 4 minute!

Dawson prezintă cercetări ce demonstrează că la finalul unei sesiuni de EcoMeditație oamenii își păstrează starea de curgere chiar și după ce își deschid ochii. Aceasta înseamnă că poți să-ți păstrezi starea emoțională elevată și toate beneficiile ei pe parcursul întregii zile: la lucru, cu copiii, cu prietenii, când faci sport, în demersurile tale creative – în toate dimensiunile vieții tale.

Instrumentele din această carte îți pot îmbunătăți dramatic sănătatea și longevitatea. Mi-am consumat tone de timp, energie și bani pe această temă, culminând, cel mai recent, cu cartea mea *Super Human*. Sunt extrem de multe lucruri pe care le poți face ca să-ți crești longevitatea, dar bornele de cotitură sunt reducerea stresului, meditația regulată și re-antrenarea creierului. Ele sunt nucleul creierului în extaz.

Intervievând și scriind despre câțiva dintre performerii de top de pe această planetă, oameni pe care eu îi numesc „promotorii schimbării“, am fost izbit de cât de mulți dintre ei meditează. Cei mai mulți nu sunt maestri în meditație, sunt doar interesați să-și optimizeze viața. Este practica cel mai des descrisă de promotorii schimbării. În *Creierul în extaz*, Dawson arată ce poți să faci astfel încât să ai cele mai bune performanțe.

Traectoria din *Creierul în extaz* este impunătoare. Dawson împărtășește câteva dintre catastrofele personale pe care le-a trăit, folosind istoria personală ca exemplu de

reziliență pe care ne-o poate oferi meditația pe termen lung. El împărtășește cât de dificil i s-a părut să mediteze, în ciuda faptului că a făcut parte dintr-o comunitate spirituală în adolescență. El explică într-un limbaj simplu, clar, brodat cu povestiri și analogii, atât rețeaua modului implicit, cât și circuitul iluminării din creier. Ne arată cum ne indică știința o cale către atingerea rapidă a stărilor de curgere profundă.

Dawson ilustrează felul în care programul pe care îl rulează mintea noastră modelează componentele hardware ale creierului în opt săptămâni de la începerea unei practici efective de meditație și cum sunt produse moleculele extazului încântător care ne inundă creierul când intrăm în stările de curgere. Dawson descrie fiecare regiune a creierului care se modifică prin meditație și concluzionează cu o viziune asupra realizării potențialului uman care te va inspira și îți va ridica starea de spirit.

Fă din „obiceiul fericirii“ al lui Dawson obiceiul tău, folosește instrumentele din această carte și ele îți vor transforma viața. *Creierul în extaz* îți arată calea către descătușarea potențialului natural de extaz al creierului tău.

Dave Asprey, autorul volumului
*Super Human: The Bulletproof Plan to Age
Backward and Maybe Even Live Forever*