

Cuprins

Prefață:

Pacea este doar un gând la distanță 9

PARTEA I:

O scurtă privire în interiorul creierului tău 13

Capitolul 1:

Povestea mea și creierul nostru 15

Capitolul 2:

Anatomia creierului și personalitatea 37

Capitolul 3:

Echipa creierului nostru: Cele Patru Personaje 51

PARTEA A II-A:

Cele Patru Personaje ale tale 69

Capitolul 4:

Personajul 1 – Emisfera stângă rațională 71

Capitolul 5:

Personajul 2 – Emisfera stângă emoțională 109

Capitolul 6:

Personajul 3 – Emisfera dreaptă emoțională 151

Capitolul 7:

Personajul 4 – Emisfera dreaptă rațională 183

Capitolul 8:	
Ședința Creierului: Instrumentul tău de putere pentru pace	217
 PARTEA A III-A:	
Cele Patru Personaje în libertate	251
Capitolul 9:	
Conexiunea cu noi înșine – Cele Patru Personaje și corpul	253
Capitolul 10:	
Conexiunea cu ceilalți – Cele Patru Personaje ale noastre în relațiile romantice	275
Capitolul 11:	
Deconectare și reconectare – Cele Patru Personaje ale noastre în dependență și recuperare	293
Capitolul 12:	
Ultimii 100 de ani – Cele Patru Personaje ale noastre și influența tehnologiei	335
Capitolul 13:	
Perfect, întreg și frumos.	371
 Mulțumiri	 397
Despre autoare	401
Index	402



PREFAȚĂ

Pacea este doar un gând la distanță

În 2008, am primit o invitație de a ține o conferință TED. În acel moment, existau doar șase discursuri TED online și nu aveam nicio idee despre ce era TED (s-a dovedit a fi acronimul de la Tehnologie, Entertainment și Design). Discuția TED *My Stroke of Insight* (Accidentul meu vascular cerebral profund) pe care am susținut-o la Monterey, California, a fost prima care a devenit virală pe internet. Ca urmare, TED și eu am devenit simultan faimoși, la nivel mondial.

În cadrul aceluia discurs, am împărtășit publicului povestea mea de supraviețuire a unui hemoragii cerebrale masive, în urma căreia emisfera stângă a creierului meu cedase, iar emisfera dreaptă a devenit dominantă. Am descris cum, prin ochii unui cercetător în neuroștiințe, am privit cu fascinație cum circuitele și facultățile mele mintale s-au deconectat. Am luat publicul într-o călătorie, în

deteriorarea propriei emisfere stânga, prin care am trecut la o stare de beatitudine și de unitate cu universul, diferită de tot ceea ce cunoscusem până atunci.

La trei luni după ce am ținut acea prelegere, am fost aleasă drept una dintre cele mai influente 100 de persoane din lume, conform revistei *Time* din anul 2008. Am devenit invitata principală a emisiunii webcast *Soul (Suflet)*, a lui Oprah, iar cartea mea de memorii, *My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey* (Accidentul meu vascular cerebral profund: Călătoria personală a unui om de știință a creierului), a fost publicată de Penguin Books. A stat 63 de săptămâni pe lista bestsellerurilor *New York Times*. Astăzi, 12 ani mai târziu, rămâne cartea numărul unu de pe piața Amazon, pe tema de accident vascular cerebral, și în top zece, la alte subiecte, inclusiv Anatomie știință, Biografii ale profesioniștilor din domeniul medical și Bolile sistemului nervos.

Acea prezentare de 18 minute mi-a schimbat instantaneu lumea, iar alte vieți au fost și ele schimbate definitiv. Încă mai vin la mine entuziaști TED pentru a-mi împărtăși în ce rând stăteau în acea după-amiază fatidică, iar peste 25 de milioane de vizionări mai târziu, acea prezentare rămâne una dintre cele mai populare discursuri TED din toate timpurile. Am primit sute de mii de e-mailuri, de-a lungul anilor, de la oameni care mă întrebau cum pot atinge și ei acea stare de beatitudine pe care am descris-o. Indiscutabil, în multe privințe, acea conferință TED s-a bucurat de un succes uimitor.

Dar, în inima mea, discursul nu a reușit să realizeze un lucru la care am sperat. Am vrut ca noi, ca ființe umane, să recunoaștem că suntem conectați ca parte a unui întreg,

mi-am dorit să ne tratăm unii pe alții cu un grad mai mare de respect și de bunătate. În schimb, în loc de asta, respectul și empatia dintre noi au decăzut în mod clar în ultimul deceniu și chiar mai mult.

Poate că acest lucru nu este atât de surprinzător, având în vedere că trăim într-o lume în care politica, relațiile și viața noastră, în general, intră într-o stare inconfortabilă de haos. Viața este dură, cu bune și cu rele, și niciunul dintre noi nu a venit pe lume cu un manual prin care să facem totul bine. Dar ceea ce am învățat este că avem puterea de a lua o pauză, de a ocoli tiparele noastre obișnuite și de a face alegeri mai bune. Avem puterea de a alege, clipă de clipă, cine și cum vrem să fim în lume.

Această abilitate, ca orice abilitate pe care o avem, depinde de celulele din creierul nostru care îndeplinesc această funcție. Creierul nostru este un magnific instrument care este casa gândurilor noastre, a emoțiilor, a experiențelor și a comportamentelor. Atunci când înțelegem la nivel celular ce se întâmplă în relația dintre gândurile și emoțiile noastre, nu mai trebuie să fim legați de reactivitatea noastră emoțională. În schimb, noi putem motiva să trăim cele mai bune vieți și să fim cele mai bune versiuni ale noastre. Avem mult mai multă putere asupra a ceea ce se întâmplă în interiorul capetelor noastre decât am fost învățați vreodată.

O mare parte din materialul din această carte provine din propria experiență, de a-mi vedea creierul cum se distruge din cauza unei traume și apoi perspectivele pe care le-am dobândit, pe măsură ce celulele din creierul meu și-au revenit. În ansamblu, această carte este despre călătoria noastră împărtășită prin provocările vieții noastre și care sunt

alegerile noastre, în ceea ce privește modul în care ne putem trăi cea mai bună viață, ținând cont în același timp de anatomia creierului nostru. În aceste pagini vei întâlni o nouă paradigmă pentru înțelegerea modului în care diferitele părți ale creierului nostru conlucrează pentru a manifesta percepția noastră asupra realității, împreună cu un set de instrumente tangibile pe care le poți folosi nu numai pentru a-ți stăpâni reactivitatea emoțională a creierului tău, ci, în cele din urmă, să trăiești o viață fructuoasă.

Ești forța vitală a universului și creierul uman este mult mai grozav decât ai fi putut crede vreodată. Această carte îți va clarifica exact ce înseamnă asta și care îți sunt opțiunile, pe măsură ce înveți să-ți însușești puterea și să aplici aceste instrumente pentru a crea viața pe care dorești s-o trăiești. Această carte este harta ta către pace, care este cu adevărat doar la un gând distanță.

PARTEA I:

O scurtă privire

în interiorul

creierului tău