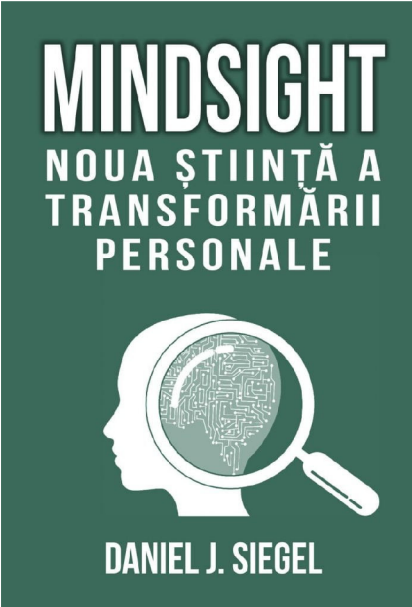


Mindsight

Noua știință a transformării personale

Dr. Daniel Siegel



de Pricop Patricia

Starea noastră de spirit poate transforma chiar și comentariile neutre în cuvinte de luptă, distorsionând ceea ce auzim pentru a se potrivi cu ceea ce ne este frică.

Deși sună a carte de self-help de duzină, Mindsight e orice mai puțin asta. Dacă e să o acceptăm ca o carte de self-help, atunci este una dintre cele mai bune astfel de cărți. Dar Mindsight e în primul rând o carte de popularizare a psihologiei și neuroștiințelor. Iar autorul său, Dr. Daniel Siegel, este medic neurolog și pediatru, specializat în psihoterapie.

Termenul mindsight a fost propus de Siegel pentru a descrie capacitatea omului de a-și percepe și a fi conștient de propria minte. E un soi mai șmecher de auto-cunoaștere, iar această carte își propune să ne ajute în dezvoltarea acestei capacități prin două modalități care îmbină experiența lui Siegel de medic neurolog și de psihoterapeut: familiarizarea creierului uman și tehnici de auto-cunoaștere. Aceste două abordări complementare se împletesc armonios pe parcursul întregii cărți, însă prima parte are o componentă neuroștiințifică mai consistentă, pe când cea de-a doua parte adoptă o perspectivă mai pragmatică asupra observării deschise și detașate a propriei minți.

Să ținem cont de creier

Primele trei capitole au fiecare câte o secțiune denumită "Să ținem cont de creier". Prima explică structura și funcționarea trunchiului cerebral, a sistemului limbic și a cortexului prefrontal (în special cel median), informații necesare pentru a înțelege diferitele tipuri de integrări care vor deveni esențiale în a doua parte a cărții. Siegel prezintă un model ("al mâinii") extrem de simplu și intuitiv pentru a înțelege structura creierului și relațiile dintre structurile sale principale.

Următoarele două secțiuni despre creier sunt dedicate neuroplasticității și circuitelor de rezonanță. Neuroplasticitatea se referă la capacitatea creierului de a se schimba în funcție de experiențele la care este expus, iar circuitele de rezonanță (incluzând neuronii-oglină și cortexul insular) reprezintă substratul neuronal al empatiei.

Următoarele capitole introduc și alte informații despre creier, în funcție de necesități, Siegel considerând că o cunoaștere mai detaliată a modului în care funcționează acesta ne poate ajuta să ne înțelegem mai bine și să fim mai sănătoși psihologic.

Sănătatea mentală ca integrare

Siegel susține că o minte sănătoasă este una capabilă de integrare și o descrie ca pe un flux flexibil, adaptabil, coerent, energizant și stabil (FACES). Mentea este un sistem complex, care se poate menține în echilibru doar dacă reușește să atingă integrarea pe diferite dimensiuni. Siegel consideră integrarea ca fiind **mecanismul-cheie prezent în substrat în cazul absenței bolii, dar și în cel al prezenței stării de bine**. Apoi continuă prin a descrie pe scurt 8 tipuri de integrare, printre care și integrarea conștiinței, integrarea orizontală și cea verticală, integrarea memoriei și altele. Partea a doua a cărții este alcătuită din opt capitole, câte unul despre fiecare nivel de integrare.

Toate capitolele cărții se desfășoară în contextul poveștii unuia (sau mai multora) dintre pacienții lui Siegel. Aceste povești sunt folosite pentru a ilustra concepte abstracte, dar și modul în care pot fi folosite diferite tehnici pentru a obține un anumit tip de integrare.

De ce merită citită această carte

- Mindsight este scrisă de un medic, psihoterapeut și om de știință, iar asta se vede în calitatea informațiilor și rigoarea cu care își alege ideile și își prezintă argumentele.
- Este doldora de tehnici aplicate, cu eficiență dovedită științific, dar testate și în contextul practicii autorului de consiliere psihologică și psihoterapie. Acestea includ tehnici de meditație mindfulness (centrată pe respirație, scanarea corpului, meditația în mers), tehnici de dezvoltare a abilității de a recunoaște expresiile emoționale și schimbările corporale asociate acestora, de identificare a tipului de atașament și așa mai departe.
- Este scrisă extrem de accesibil și intuitiv, cu multe exemple, metafore și modele mentale simplificate pentru a putea înțelege și cele mai complicate procese neurologice și manifestări psihologice.
- Nu exagerează eficiența și nici simplitatea proceselor și tehnicilor pe care le folosește și le descrie. Nu e o colecție de "soluții la minut" sau de "pași simpli", ci un manual complex, dar accesibil care să ne ghideze într-o călătorie de auto-cunoaștere (dacă vom alege să ne angajăm la ea).