

ROB CARTER III
KIRTI SALWE CARTER

Deșteptarea

Un început de zi
mai bun



PREFAȚĂ

„A crede înseamnă a pune piciorul pe prima treaptă, chiar dacă nu vezi toată scara.”

MARTIN LUTHER KING JR.

Dis-de-dimineață, odată cu răsăritul soarelui, apar noi oportunități de creștere, de dezvoltare și de îmbunătățire. Dimineața ești nerăbdător să te pui în mișcare, bucuros să sari din pat și să începi o nouă zi? Sau tot apeși butonul de amânare a alarmei, morocănos și nemulțumit că ai în față încă o zi monotonă? Oricum ar fi, felul cum îți începi dimineața este o decizie pe care o iei în fiecare zi.

Ce ar fi dacă ai deveni un maestru al dimineților și ți-ai forma o rutină care să te ajute nu doar să te trezești, ci și să definești și să creezi viața pe care ți-o dorești?

Am scris această carte pentru a te ajuta să iei decizii mai bune cu privire la diminețile tale, să te trezești devreme și cu o stare de bine, să creezi un început de zi care să-ți aducă satisfacție și să-ți insuflă încredere. Construind o bază solidă pentru începutul zilei, vei avea succes în fiecare domeniu al vieții tale.

Orele dimineții sunt cele mai importante din zi. Pentru a le optimiza, trebuie să ne cunoaștem ceasul intern de 24 de ore (ritmul circadian) și rolul acestuia în funcționarea creierului. De altfel, între diversele regiuni ale creierului, simțuri și sistemul nervos are loc o permanentă luptă biologică, care influențează semnificativ măsura în care reușim să ne formăm noi rutine pentru orele dimineții, menite să ne dea încredere în forțele proprii. Obiectivul este să învățăm cum să devenim măștri în a ne gestiona eficient dimineața și restul zilei. Toate componentele creierului sunt esențiale pentru buna funcționalitate a vieții, în general, și sunt interconectate; prin urmare, depind una de alta. Cei mai mulți oameni nu sunt deloc conștienți de deficiențele de structură și de funcționalitate ale celui mai vital organ. Dacă înveți să-ți gestionezi psihicul printr-o mai bună înțelegere a neuroștiinței, asta îți va da mai multă putere decât îți poți imagina.

Pentru început, trebuie să conștientizezi conflictul dintre două forțe interne ale creierului. Acestea sunt Șopârla și Magicianul. Și ambele există în capul tău.

MULȚUMIRI

Deșteptarea aduce la un loc experiența noastră comună, cercetările, experiențele de viață, de voluntariat și formare profesională în știință și medicină. Am învățat și ne-am inspirat de la numeroși savanți, profesori, colegi, membri ai familiei și prieteni. Fiecare dintre ei a jucat un rol esențial în dezvoltarea noastră ca soț și soție și, individual, ca profesioniști. Am decis să scriem această carte pentru a transpune cercetarea și cultura științifică într-o serie de soluții din viața reală, pentru a-i ajuta pe oameni să înțeleagă cum să-și folosească creierul ca să se simtă mai bine și să se bucure de o viață mai bună.

În primul rând, îi suntem recunoscători Dr. Michael Smith. Ne-am cunoscut în 2010 în laboratorul său de fiziologie integrativă. Dr. Smith ne-a fost mai mult decât profesor, ajutându-ne să înțelegem fiziologia, studiul științific al mecanismelor standard și al interacțiunilor dintr-un sistem viu.

În calitate de prim beneficiar al programului Gates Millennium Scholars, aș dori (Rob) să le mulțumesc lui Bill și Melindei Gates pentru că mi-au finanțat studiile și pentru că „au luat de pe umerii mei cele mai grele probleme“. Sunt recunoscător față de American Physiological Society pentru contribuția adusă studiilor mele și pentru că încearcă să rezolve problemele majore de viață și sănătate.

Dacă ideile și prezentarea gândurilor noastre ne aparțin, dovezile științifice și conceptele din carte sunt opera multor oameni de știință, clinicieni și cercetători universitari de înaltă clasă, care au avut o influență semnificativă asupra ideilor noastre fundamentale cu privire la funcționarea omului. Ne exprimăm recunoștința față de toți cei care ne-au susținut pe parcursul scrierii acestei cărți – cei care ne-au sprijinit, care au discutat cu noi, au citit, au scris, au făcut observații, ne-au permis să-i cităm și ne-au ajutat în procesul de editare, corectură și design. De asemenea, îi mulțumim lui Giles Anderson, agentul nostru literar, care ne-a îndrumat și ne-a sfătuit pe tot parcursul procesului.

Ne exprimăm recunoștința față de International Association for Human Values pentru că ne-a permis să activăm în calitate de voluntari și să oferim sprijin și asistență veteranilor și victimelor traumelor, oameni afectați de stres și de greutatea vieții. Adresăm mulțumiri speciale lui Sri Sri Ravi Shankar, îndrumătorul nostru spiritual, pentru înțelepciunea împărtășită și pentru că ne îndrumă în viață.

Le suntem deosebit de recunoscători membrilor familiei noastre pentru încurajare și pentru sprijinul generos pe care ni l-au oferit în timp ce lucram la această carte: Camilla (Dear), Mary, Robert, Ashley, Shashikala, Pradnya, Prashant, Manoj și Jagruti. Îi suntem recunoscători fiicei noastre Rajshri, care ne-a fost alături, deși lucrul la cartea de față ne-a împuținat orele de joacă. Scrierea acestei cărți a fost o călătorie lungă și solicitantă pentru familia noastră.

SCURTĂ PREZENTARE A CĂRȚII

Partea I: **Ceasul corpului uman** tratează aspectele fizice și biologice specifice corpului uman dimineața. Vom vorbi despre ritmurile circadiene și vom vedea ce se întâmplă în corpul tău în timp ce dormi și când ești treaz. Examinăm felul în care te afectează diverse schimbări ale corpului și facem sugestii privind cele mai potrivite momente pentru a întreprinde diverse activități – de exemplu, când e cel mai bine să faci sport, să mânânci, să mergi la culcare sau să te trezești – pentru a-ți maximiza performanțele în aceste privințe.

Partea a II-a: **Mintea și corpul dimineața** abordează aspectele psihice specifice corpului uman dimineața. Vom aborda câteva dintre cele mai captivante instrumente spirituale care să te ajute să profiți la maximum de dimineațile tale. Ne vom referi inclusiv la

autodisciplină, la formarea de noi obiceiuri utile și la creativitatea prin scris dimineața.

Partea a III-a: **Cum să profiți de restul zilei** face legătura dintre aspectul fizic și cel psihic, așa cum se prezintă acestea dimineața. Vom vedea cum poți să profiți din plin de dimineață și de celelalte momente ale zilei, pregătindu-te pentru un somn bun și un început de campion a doua zi. Vom vorbi despre sport, alimentație, somn, hidratare, relaxare și meditație. Apoi vom vedea cum își încep ziua oamenii de mare succes și îți vom oferi câteva idei și instrumente pentru ca tu să devii maestrul dimineților tale.

INTRODUCERE

Șopârla și Magicianul

„Creierul este un organ minunat, care începe să lucreze din momentul în care te trezești dimineața și nu se oprește decât atunci când ajungi la birou.“

ROBERT FROST

Creierul se împarte în trei părți distincte: creierul reptilian, creierul limbic și creierul uman, atât din perspectivă anatomică, cât și din perspectivă evolutivă. Vom analiza rolul esențial pe care îl are fiecare parte în tot ceea ce facem în viață. Înțelegând mai bine anatomia creierului, fiziologia simțurilor și funcționarea corpului uman, ne putem optimiza performanțele creierului și ale corpului.

Creierul reptilian (Șopârla)

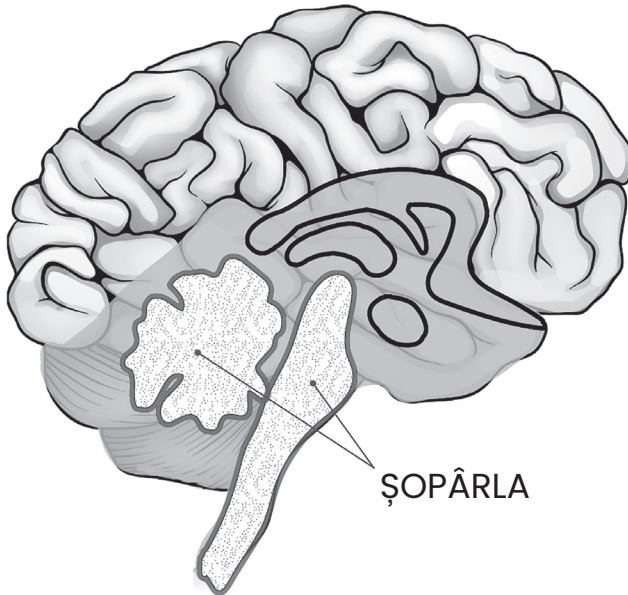
Situat în partea superioară a coloanei vertebrale, creierul reptilian, sau complexul R, este format din trunchiul cerebral, cerebel și ganglionii bazali. Se crede că această porțiune a creierului există din perioada noastră evolutivă

în care eram reptile, de unde i se trage și numele. Creierul reptilian controlează funcțiile vitale, precum respirația și ritmul cardiac, și răspunde, de asemenea, de supraviețuire și de emoțiile de bază, precum frica. Această parte primitivă a creierului are grijă să ne țină în viață, dar este responsabilă și de ceea ce ne sabotează planurile și obiectivele, precum și de ceea ce ne ține pe loc. (Vezi figura de pe pagina următoare.)

Atunci când ne convingem pe noi înșine să nu facem ceva pentru că este prea riscant sau ne temem de părerea celorlalți, când ne este teamă că vom pierde ceva, că vom da faliment, că vom rămâne singuri sau că vom muri, cea care ne vorbește este Șopârla. Aceasta nu învață din greșeli, ci ripostează imediat, în loc să gândească la rece și să reacționeze rațional. La fel ca o reptilă, cercetează împrejurimile fără încetare, ca să detecteze orice posibil pericol, iar dacă se simte amenințată, devine instantaneu dominatoare și nu ține cont de tipare mai sofisticate de gândire și de comportament. Pe toate acestea le resimțim sub formă de panică și de frică.

Preocupările Șopârlei au la bază supraviețuirea: aceasta caută să asigure hrana, condițiile de reproducere, să reacționeze la informații senzoriale și la situații noi și să-și stabilească locul în ierarhiile sociale. Pentru a face toate acestea, se folosește de instinctul „luptă sau fugi“. Comportamentele sale sunt automate și instinctive și includ agresiunea, dominarea, rasismul, amăgirea, insensibilitatea, rigiditatea, caracterul ritualic și apărarea teritoriului¹. Preluarea controlului de către Șopârlă poate

Creierul reptilian



PRIMAR

- ☑ Prezintă siguranță în funcționare, dar tinde să fie oarecum rigid și compulsiv
- ☑ **Controlează funcțiile vitale:**
ritmul cardiac, respirația, temperatura corpului și echilibrul
- ☑ Este responsabil cu lupta, fuga, alimentația și frica
- ☑ Reacții automate, fără gândire conștientă

cauza probleme simple, cum ar fi certurile nejustificate cu colegii, prietenii și membrii familiei, și probleme mai complexe, cum ar fi războaiele mondiale.

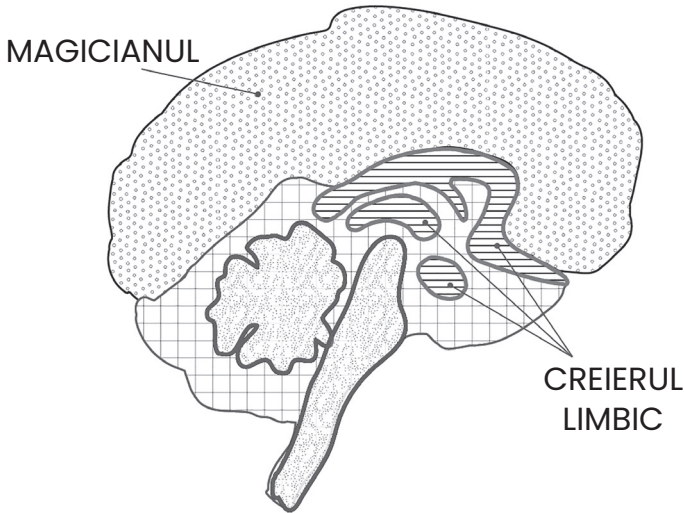
Creierul limbic

După ce am urcat câteva trepte pe scara evoluției, am devenit mamifere și am dezvoltat creierul limbic. Sistemul limbic își trage numele de la membrele posterioare ale câinilor, cu care se aseamănă. Acesta constă din hipocamp, amigdală și hipotalamus. Odată cu evoluția acestei părți a creierului, am ajuns să fim mai conștienți și să ne comportăm în consecință, de exemplu, să avem grijă de copiii noștri, să emitem judecăți de valoare, să ne dezvoltăm memoria de lungă durată și să răspundem emoțional la situații, în loc să reacționăm doar instinctiv sau automat. Creierul limbic este responsabil de emoții care presupun o mai mare profunzime: iubirea, empatia, speranța și alte sentimente profunde.

Creierul uman (Magicianul)

În acest moment din mărețul proces evolutiv al naturii, după ce am depășit stadiul de reptilă și pe cel de mamifer, ne aflăm în etapa speciei bipede denumite *Homo sapiens* – termenul științific din limba latină care înseamnă „om înțelept“, introdus în 1758 de Carl Linnaeus, părintele taxonomiei moderne². Acest proces excepțional se reflectă în dezvoltarea creierului la embrionul uman. Structura celor trei regiuni ale creierului se dezvoltă în ordine: primul care se formează este creierul reptilian, apoi în jurul acestuia se maturizează creierul de mamifer, urmat de creierul uman, Magicianul, care

Creierul uman și creierul limbic



SISTEMUL LIMBIC

- ☑ Emoțiile la ființele umane
- ☑ Judecăți, adeseori inconștiente
- ☑ Influență puternică asupra comportamentului
- ☑ Emoție, motivație, memorie de lungă durată, miros

NEOCORTEX (CREIERUL NOU)

- ☑ Două emisfere cerebrale mari
- ☑ Dezvoltarea limbajului uman
- ☑ Gândire abstractă, imaginație și conștiință
- ☑ Dispune de flexibilitate și de capacitate de învățare aproape nelimitată
- ☑ A făcut posibilă dezvoltarea culturilor umane

formează stratul exterior al acestui organ complex și fascinant.

Creierul uman e compus din emisfera stângă și emisfera dreaptă și din neocortex sau „creierul nou“. Acesta

din urmă este cea mai importantă regiune a creierului, reprezentând 76% din masa totală a organului. Evoluția cerebrală a generat capacitatea de a gândi, limbajul, percepția senzorială și imaginația, dezvoltând semnificativ capacitatea de conștientizare, armonia socială cumulativă și semnalând începutul unei noi culturi umane, a unei evoluții demne de numele de Magician³. (Vezi figura de pe pagina anterioară.)

De ce trebuie să avem grijă de creierul reptilian?

Dacă trebuie să scapi dintr-o clădire în flăcări, atunci cu siguranță vrei ca Șopârla să fie la cârmă, dar dacă ești un pompier care trebuie să intre în aceeași clădire ca să salveze pe cineva, atunci vei fi mult mai eficient lăsându-te condus de Magician. Iar pentru asta e nevoie de antrenament. Atât Șopârla, cât și Magicianul au rolul convenit în a te ajuta să gândești și să iei decizii în cunoștință de cauză. Unul dintre cele mai de seamă secrete pentru crearea unor dimineți productive și satisfăcătoare (și, implicit, pentru crearea unei vieți asemenea) este să faci deosebirea între Șopârlă și Magician, să știi care dintre ei se află la conducere și să înveți cum să controlezi situația.

Supraviețuirea este cea dintâi misiune a creierului, în special a Șopârlei. Capacitatea de a face față cerințelor vieții presupune atât să ne protejăm de amenințările exterioare, cât și să ne schimbăm sau să ne adaptăm în funcție

de fluctuațiile și încercările care apar. De vreme ce funcțiile de adaptare ale creierului reptilian ne ajută să rămânem în viață, cu toții dispunem de comportamente de supraviețuire instinctive și automate. Fiind reacții automate, nu trebuie nici măcar să gândim înainte de a acționa ca să ne protejăm atunci când ne simțim amenințați sau răniți (psihic sau fizic).

Oamenii și toate celelalte vertebrate dispun de modalități intuitive de apărare atunci când sunt amenințați sau răniți. Instinctele de adaptare ale creierului reptilian sunt fie să se ascundă, fie să atace pentru a-și proteja viața. Un comportament de adaptare al creierului reptilian este să demonstreze că e mai puternic sau mai robust decât ceilalți, folosindu-se de agresivitate, cum ar fi amenințarea cu violența fizică sau psihologică. De exemplu, în astfel de situații este posibil să vrei să te impui în cadrul unui grup sau să râzi de dificultățile celorlalți. Comportamentele Șopârlei sunt evidente în cazul elevilor care se bat pe terenul de joacă sau în cazul comportamentului de bullying, prin care agresorul îi amenință și îi rănește pe ceilalți.

Furia este o altă reacție automată a creierului reptilian, care ne ajută să-i speriem pe ceilalți pentru a-i împiedica să ne rănească sau să ne controleze. Atunci când avem manifestări de furie, nu numai că-i intimidăm pe ceilalți, dar ne și pregătim pentru luptă. La oameni, comportamentele și emoțiile agresive, cum ar fi furia, cresc tensiunea arterială și pulsul prin eliberarea hormonilor de stres (care ne îndeamnă fie să luptăm, fie să fugim).

O carte minunată, practică,
plină de sfaturi și tehnici menite
să îți stimuleze creierul încă
de dimineață, ca să fii mai activ
pe tot parcursul zilei.

Jack Canfield

Oare e posibil să îți începi ziua mai bine? Rob Carter și Kirti Salwe Carter, medici cu o bogată experiență, sunt convinși că da. Și îți propun strategii inspirate atât din studiile recente în domeniu, cât și din medicina alternativă.

Deși creierul reptilian, sau Șopârla, partea primitivă a creierului uman, și Magicianul, partea evoluată, ne influențează alternativ starea de spirit, reacțiile și deciziile, rămâne la latitudinea noastră să ne construim o dimineață plină de energie, care să dea tonul zilei. Cum? De exemplu, am putea să punem bazele autodiscipliniei și să transformăm exercițiile fizice într-o prioritate.

Deșteptarea oferă informații despre factori care ne influențează organismul: ritmul circadian, secreția cortizolului, dimensiunea creierului la trezire, stabilirea unei rutine clare dimineața devreme. E bine să știi. Nu numai pentru un început de zi mai bun, ci și pentru o viață mai bună.

