

Naslov originala:
EMOTIONAL LIFE OF YOUR BRAIN
Richard J. Davidson, Sharon Begley

Copyright © 2012 by Richard J. Davidson and Sharon Begley
Illustrations by Dave Barash. This edition published by
arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC
Copyright © ovog izdanja Kontrast izdavaštvo 2024

Za izdavača:
Vladimir Manigoda

Glavni i odgovorni urednik:
Ivan Isailović

Izvršna urednica:
Tamara Sokić

Prevod:
Nikola Matić

Lektura:
Tamara Sokić

Dizajn korica:
Viktorija Čeliković

Prelom:
Anica Lapčević

Štampa:
F.U.K. d.o.o. Beograd

Tiraž:
1000

Izdavač:
Kontrast izdavaštvo
Terazije 35, Beograd
info@kontrastizdavastvo.rs
kontrastizdavastvo.com
www.glif.rs

RİČARD DŽ. DEJVIDSON
SA ŠERON BEGLI

EMOCIONALNI ŽIVOT VAŠEG MOZGA

Kako da koristite moć neuroplastičnosti
da unapredite svoju samosvet i društvenu funkcionalnost



KONTRAST

Beograd, 2024.

Sadržaj

Uvod

NAUČNA POTRAGA.....	9
----------------------------	----------

Prvo poglavlje

ISTI MOZAK NE ODGOVARA SVIMA.....	21
--	-----------

Drugo poglavlje

OTKRIĆE EMOCIONALNOG STILA.....	35
--	-----------

Treće poglavlje

PROCENA VAŠEG EMOCIONALNOG STILA.....	71
--	-----------

Četvrto poglavlje

MOŽDANA OSNOVA EMOCIONALNOG STILA.....	99
---	-----------

Peto poglavlje

KAKO SE RAZVIJA EMOCIONALNI STIL.....	129
--	------------

Šesto poglavlje

VEZA UM-MOZAK-TELO, ILI KAKO EMOCIONALNI STIL UTIČE NA ZDRAVLJE.....	157
---	------------

Sedmo poglavlje

NORMALNO I ABNORMALNO, I KADA „DRUGAČIJE” POSTAJE PATOLOŠKO.....	187
---	------------

Osmo poglavlje

PLASTIČNI MOZAK.....	217
-----------------------------	------------

Deveto poglavlje

IZLAZAK IZ ORMARA.....	235
-------------------------------	------------

Deseto poglavlje	
MONAH U MAŠINI.....	261

Jedanaesto poglavlje	
PRESPAJANJE ŽICA ILI NEURALNE VEŽBE ZA PROMENU VAŠEG EMOCIONALNOG STILA.....	293

<i>Zahvalnice.....</i>	327
------------------------	------------

<i>Napomene.....</i>	333
----------------------	------------

<i>Kratke recenzije.....</i>	355
------------------------------	------------

<i>Biografije autora.....</i>	359
-------------------------------	------------

*Suzan, Ameli i Setu za ljubav,
stabilnost i beskrajna podučavanja koje mi pružate*

UVOD

Naučna potraga

Ova knjiga opisuje lično i profesionalno putovanje ka razumevanju zašto i kako se ljudi razlikuju u svojim emocionalnim reakcijama na ono što im život donosi, motivisano mojom željom da pomognem ljudima da vode zdravije živote koji ih više ispunjavaju. „Profesionalna” nit u ovoj tapiseriji opisuje razvoj hibridne discipline koja se zove afektivna neuronauka, proučavanje moždanih mehanizama koji leže u osnovi naših emocija i potragu za načinima da se poboljša osećaj blagostanja kod ljudi i podstaknu pozitivne odlike uma. „Lična” nit je moja životna priča. Podstaknut uverenjem da, kao što je Hamlet rekao Horaciju, „ima više stvari na zemlji i na nebesima no što se sanja” u standardnom prikazu uma koje pružaju popularna struja u psihologiji i neuronauka, odvažio sam se da odem i van granica koje obuhvataju ove discipline, ponekad bivajući opovrgnut ali na kraju, nadam se, postigao sam bar nešto od onoga što sam nameravao da uradim: da kroz rigorozno istraživanje pokažem da su emocije daleko od toga da budu neurološki opiljci kojim ih je nauka nekada smatrala i da su centralne za funkcije mozga i za život uma.

Mojih trideset godina istraživanja u oblasti afektivne neuro nauke dovelo je do stotina otkrića: od moždanih mehanizama koji leže u osnovi empatije i razlika između autističnog mozga i mozga koji se normalno razvija, do toga kako nas sedište racionalnosti u mozgu može gurnuti u uzburkane emocionalne dubine depresije. Nadam se da su ti rezultati doprineli razumevanju toga šta je ljudsko biće i šta znači imati emocionalni život. Ali kako su se ta otkrića i nalazi nagomilavali, uhvatio sam sebe

u povlačenju iz svakodnevnog života svoje laboratorije na Univerzitetu Viskonsina u Medisonu, koja je tokom godina prerasla u nešto što liči na malu kompaniju: u trenutku kada ovo pišem, u proleće 2011. godine, imam jedanaest postdiplomaca, deset postdoktoranada, četiri programera, dvadeset jednog člana iz dodatnog istraživačkog i administrativnog osoblja i nekih dvadeset miliona dolara grantova za istraživanje od Nacionalnog instituta za zdravlje i drugih finansijera.

Od maja 2010. godine takođe sam bio i direktor univerzitetskog Centra za istraživanje zdravih umova, istraživačkog kompleksa posvećenog istraživanju kako odlike uma koje je čovečanstvo cenilo pre početka civilizacije – saosećanje, blagostanje, milosrđe, altruizam, dobrota, ljubav i drugi plemeniti aspekti ljudskog stanja – nastaju u mozgu i kako se mogu negovati. Jedna od velikih vrlina Centra je to što svoj rad ne ograničavamo samo na istraživanje. Mi izrazito želimo da rezultate tog istraživanja iznesemo u svet, gde oni zapravo mogu da prave razliku u životima ljudi. S tim ciljem, razvili smo nastavni plan i program za predškolske ustanove i osnovne škole koji je osmišljen da podstiče dobrotu i pažljivost, i ocenjujemo uticaj te obuke na akademska postignuća dece, kao i na njihovu pažnju, empatiju i sposobnost za saradnju. Drugi projekat ispituje da li podučavanje tehnikama disanja i meditacije može pomoći veteranima koji se vraćaju iz Avganistana i Iraka da se izbore sa stresom i anksioznošću.

Ja volim sve ovo, i osnovnu nauku i širenje naših otkrića u stvarni svet. Ali, suviše je lako da vas to pojede. (Često se šalim da imam nekoliko poslova sa punim radnim vremenom, od nadgledanja prijave za grantove do pregovora sa univerzitetskim komitetima za bioetiku kako bismo dobili dozvolu da radimo istraživanja na dobrovoljcima.) Nisam želeo da se to desi.

Stoga sam pre desetak godina počeo da popisujem i sagledavam svoja istraživanja i istraživanja drugih laboratorija koje se bave afektivnom neuronaukom – ne zanimljive pojedinačne

nalaze, već širu sliku. I video sam da su decenije našeg rada otkrile nešto fundamentalno o emocionalnom životu mozga: da svakog od nas karakteriše ono što sam nazvao Emocionalnim stilom.

Pre nego što ukratko opišem komponente Emocionalnog stila, dozvolite mi da na brzinu objasnim u kakvom je on odnosu sa drugim sistemima klasifikacije koji pokušavaju da rasvetle ogromnu raznolikost varijanti na koje se kombinuju elementi koji čine ljudsko biće: emocionalna stanja, emocionalne odlike, ličnost i temperament

Najmanja, najprolaznija jedinica emocija je emocionalno stanje. Obično traje samo nekoliko sekundi i najčešće biva izazvano doživljajem – nalet radosti koju osećate zbog kolaža od makarona koje vam je vaše dete napravilo za Dan majki, osećaj uspeha koji imate kada završite veliki projekat na poslu, bes koji osećate zbog toga što morate da radite sva tri dana prazničnog vikenda, tuga koju osećate kada je vaše dete jedino u razredu koje nije pozvano na zabavu. Emocionalna stanja takođe mogu proizići samo iz mentalne aktivnosti, kao što je sanjarenje, ili introspekcija, ili razmatranje budućnosti. Ali, bilo da su izazvana mentalnim iskustvima i doživljajima, ili iskustvima i doživljajima iz stvarnog sveta, emocionalna stanja imaju tendenciju da se rasprše, svako brzo ustupa mesto sledećem.

Osećanje koji traje i koje ostaje stalno tokom nekoliko minuta ili sati ili čak dana je *raspoloženje*, od one „on je loše raspoložen” vrste. A osećanje koje vas karakteriše ne danima, već godinama je emocionalna *odlika*. Za nekoga za koga se čini da je stalno iznerviran mislimo da je mrzovoljna osoba, ili za nekoga za koga se čini da je stalno ljut na svet mislimo da je besna osoba. Emocionalna odlika (npr. hronični bes koji stalno samo što ne proključa) povećava verovatnoću da ćete doživeti određeno emocionalno stanje (gnev) jer snižava prag potreban da osetite to emocionalno stanje.

Emocionalni *stil* je konzistentan način reagovanja na iskustva u našim životima. Njime upravljaju specifične, prepoznatljive moždane kola i može se meriti korišćenjem objektivnih laboratorijskih metoda. Emocionalni stil utiče na verovatnoću da se suočimo sa određenim emocionalnim stanjem, odlikom i raspoloženjem. Pošto su Emocionalni stilovi mnogo bliži osnovnim moždanim sistemima nego emocionalnim stanjima ili osobinama, oni se mogu smatrati atomima naših emocionalnih života – njihovim osnovnim jedinicama građe.

Nasuprot tome, ličnost, poznatiji način opisivanja ljudi, nije fundamentalna u tom smislu, niti je utemeljena na prepoznatljivim neurološkim mehanizmima. Ličnost se sastoji od skupa svojstava koji obuhvata određene emocionalne odlike i Emocionalne stilove. Uzmimo, na primer, dobro proučenu karakternu osobinu *srdačnosti*. Ljudi koji su izuzetno srdačni, mereno standardnim psihološkim procenama (kao i njihovim sopstvenim i onih koji ih dobro poznaju), empatični su, obzirni, druželjubivi, velikodušni i rado pomažu. Ali svaka od ovih emocionalnih odlika je sama po sebi proizvod različitih aspekata Emocionalnog stila. Za razliku od ličnosti, Emocionalni stil se može povezati sa specifičnim, karakterističnim moždanim obrascem. Da bismo razumeli moždanu osnovu srdačnosti, moramo dublje da ispitamo Emocionalne stilove koji je sačinjavaju.

Psihologija u poslednje vreme sa zadovoljstvom štancuje klasifikacione šeme, tvrdeći da postoje četiri vrste temperamenta ili pet komponenti ličnosti ili bog zna koliko tipova karaktera. Iako su vrlo interesantne – popularni mediji se silno zabavljaju opisujući koji tipovi karaktera su dobri romantični parovi, uspešni poslovni lideri ili psihopate – ove šeme su slabe po pitanju naučne validnosti jer nisu zasnovane na bilo kakvoj strogoj analizi osnovnih moždanih mehanizama. Sve što ima veze sa ljudskim ponašanjem, osećanjima i načinima razmišljanja proističe iz mozga, tako da se i svaka validna klasifikaciona šema takođe

mora zasnivati na osobinama mozga Što me vraća na Emocionalni stil.

Emocionalni stil obuhvata šest dimenzija. Tih šest dimenzija nisu konvencionalni aspekti ličnosti, niti su jednostavne emocionalne osobine ili raspoloženja, a kamoli dijagnostički kriterijumi za mentalne bolesti. One odražavaju otkrića savremenih neuronaučnih istraživanja:

- **Otpornost:** koliko se sporo ili brzo oporavljate od nedaća.
- **Perspektiva:** koliko dugo ste u stanju da održite pozitivne emocije.
- **Društvena intuicija:** koliko ste vični hvatanju društvenih signala koje šalju ljudi oko vas.
- **Samosvest:** koliko dobro opažate telesne osećaje koji odražavaju emocije.
- **Osetljivost na kontekst:** koliko ste dobri u regulisanju svojih emocionalnih reakcija s ciljem da razumete kontekst u kome se nalazite.
- **Pažnja:** koliko je vaš fokus oštar i jasan.

Ovo verovatno nije šest dimenzija do kojih biste vi došli kada biste seli i razmišljali o svojim emocijama i o tome kako bi se one mogle razlikovati od emocija drugih. Isto tako, Borov model atoma verovatno nije model do kojeg biste došli kada biste seli i razmišljali o strukturi materije. Ne želim da izjednačavam svoj rad sa radom osnivača moderne fizike, već samo da iznesem uopštenu poentu: retko ljudski um može da odredi istine prirode, pa čak i nas samih, intuicijom ili usputnim posmatranjem. Zato imamo nauku. Samo kroz metodične, stroge eksperimente, i to puno njih, možemo da shvatimo kako svet funkcioniše – i kako mi sami funkcionišemo.

Ovih šest dimenzija je proizašlo iz mojih istraživanja u polju afektivne neuronauke, dopunjenih i ojačanih otkrićima kolega širom sveta. One odražavaju svojstva i obrasce u mozgu, *sine qua*

non svakog modela ljudskog ponašanja i emocija. Ako šest dimenzija ne rezonira sa vašim razumevanjem sebe ili onih koji su vam bliski, to je verovatno zato što nekoliko njih funkcioniše na nivoima koji nisu uvek očigledni. Na primer, u najvećem broju slučajeva nemamo jasnu svest o tome kakvi smo u dimenziji Otpornosti. Uz nekoliko izuzetaka, ne obraćamo pažnju na to koliko se brzo oporavljamo od stresnog događaja. (Izuzetak bi bilo nešto krajnje traumatično, kao što je smrt deteta; u tom slučaju ste i previše svesni da ste mesecima i mesecima ostali sluđeni.) Ali doživljavamo posledice tog događaja. Na primer, ako se ujutru posvađate sa svojim partnerom, možda ćete se osećati razdražljivo ceo dan, a da ne shvatate da je razlog zbog kog ste svadljivi, mrzovoljni i grubi to što niste povratili svoju emocionalnu ravnotežu, što je oznaka stila Sporog oporavka. U trećem poglavlju ću vam pokazati kako možete postati svesniji svojih Emocionalnih stilova, što je prvi i najvažniji korak u svakom pokušaju da prihvatite ono što jeste ili da se promenite.

Opšte pravilo u nauci je da svaka nova teorija koja se nada da će zameniti onu koja već postoji mora da objasni iste fenomene kao i stara teorija, a onda i nove. Da bi bila prihvaćena kao tačnija i sveobuhvatnija teorija gravitacije od one koju je Isak Njutn predložio nakon što je video kako jabuka pada sa drveta (ili ne), Ajnštajnova opšta teorija relativiteta morala je da objasni sve gravitacione fenomene kao i Njutnova, kao što su kretanje planeta oko Sunca i brzina pada predmeta na Zemlju, kao i nove, kao što je savijanje nebeske svetlosti oko velike zvezde. Dozvolite mi da pokažem, dakle, da Emocionalni stil ima dovoljnu moć da objasni odavno utemeljene odlike ličnosti i tipove temperamenta; kasnije, posebno u četvrtom poglavlju, videćemo da ima čvrstu osnovu u mozgu, nešto što druge šeme klasifikacije nemaju.

Ja verujem da svaka individualna ličnost i temperament odražavaju različitu kombinaciju šest dimenzija Emocionalnog stila.

Uzmite „Veliku petorku“ odlika ličnosti, jedan od standardnih sistema klasifikacije u psihologiji: otvorenost za novo iskustvo, savesnost (pouzdanost), ekstrovertnost, prijaznost (slaganje sa drugima) i neurotičnost (emocionalnu stabilnost):

- Neko kome je otvorenost za nova iskustva na visokom nivou ima snažnu Socijalnu intuiciju. Takođe je veoma samosvestan i teži da bude fokusiran u svom Stilu pažnje.
- Savesna osoba ima dobro razvijenu Socijalnu intuiciju, fokusiran stil Pažnje i izraženu Osetljivost na kontekst.
- Ekstrovertna osoba se Brzo oporavlja od nedaća i nalazi se na kraju spektra Otpornosti. Ona održava pozitivnu Perspektivu.
- Prijazna osoba ima veoma usklađenu Osetljivost na kontekst i jaku Otpornost; ona takođe ima tendenciju da zadrži pozitivnu Perspektivu.
- Neko kome je neurotičnost na visokom nivou sporo se oporavlja od nedaća. Ima sumornu, negativnu Perspektivu, relativno je neosetljiv na kontekst i najčešće je nefokusiran u svom stilu Pažnje.

Iako se kombinacije Emocionalnih stilova, koje daju tipove ličnosti iz Velike petorke generalno pokazuju kao tačne, uvek će postojati izuzeci. Neće svako sa određenomličnošću imati sve dimenzije Emocionalnog stila koji opisujem, ali će uvek imati barem jednu od njih.

Ako krenemo dalje od Velike petorke, možemo pogledati osobine na koje svi pomislimo kada opisujemo sebe ili nekoga koga dobro poznajemo. Svaka od njih, takođe, može se shvatiti kao kombinacija različitih dimenzija Emocionalnog stila, mada, opet, neće svako sa tom osobinom ili odlikom posedovati istu dimenziju. Međutim, verovatno će imati većinu njih:

- Impulsivan: kombinacija nefokusirane Pažnje i niske Samosvesti.
- Strpljiv: kombinacija visoke Samosvesti i visoke Osetljivosti na kontekst. Znanje da će se, kada se kontekst promeni, i druge stvari promeniti, pomaže da se učvrsti strpljenje.
- Stidljiv: kombinacija Sporog oporavka u dimenziji Otpornosti i niske Osetljivosti na kontekst. Kao rezultat neosetljivosti na kontekst, stidljivost i oprez se šire van konteksta u kojima bi mogli biti normalni.
- Anksiozan: kombinacija Sporog oporavka, negativne Perspektive, visokog nivoa Samosvesti i nefokusirane Pažnje.
- Optimističan: kombinacija Brzog oporavka i pozitivne Perspektive.
- Hronično nesrećan: kombinacija Sporog oporavka i negativne Perspektive, što rezultuje time da osoba ne može da održi pozitivne emocije i postaje zarobljena u negativnim nakon što je suočena sa preprekama.

Kao što vidite, ovi uobičajeni opisi osobina obuhvataju različite permutacije Emocionalnih stilova. Ova formulacija pruža način da se opiše šta će verovatno biti moždane osnove za neke uobičajene osobine.

Ako čitate originalne naučne radove, lako je steći utisak da su istraživači postavili pitanje, osmislili eksperiment da odgovore na njega i sprovedu studiju bez i jednog ćorsokaka ili prepreke na putu do odgovoraodgovora. Nije tako. Pretpostavljam da ste to shvatili; ali ono što nije tako opštepoznato, čak ni među ljudima koji gutaju popularne izveštaje o naučnim istraživanjima, jeste koliko je teško osporiti preovlađujuću paradigmu. To je bila pozicija u kojoj sam se našao tokom ranih 1980-ih. U to vreme, akademska psihologija prebacila je proučavanje emocija u niži rang socijalne psihologije

i psihologije ličnosti, a ne neurobiologije; mali broj istraživača bio je zainteresovan za proučavanje moždane osnove emocija. Oni su podržavali istraživanje o takozvanim centrima emocija u mozgu, za koje se tada smatralo da su isključivo u limbičkom sistemu. Ja sam imao sasvim drugačiju ideju: da su više kortikalne funkcije, posebno one koje se nalaze u evoluciono naprednom prefrontalnom korteksu, od ključnog značaja za emocije.

Kada sam prvi put izneo hipotezu da je prefrontalni korteks uključen u emocije, sreo sam se sa beskrajnim nizom skeptika. Prefrontalni korteks je, insistirali su, mesto razuma, antiteze emocija. Nipošto ne bi mogao da igra ulogu i u razumu i u emocijama. Pokušavao sam sam da izgradim naučnu karijeru kada su najjači vetrovi duvali u drugom pravcu. Moja potraga za osnovama emocija u sedištu razuma u mozgu smatrana je u najmanju ruku donkihotovskom – neuronaučničkim ekvivalentom lova na slonove na Aljasci. Više od par puta se desilo, posebno dok sam se u ranim danima borio da dobijem finansijska sredstva, da mi se moj skepticizam prema klasičnoj podeli između misli (u visoko evoluiranom neokorteksu) i osećanja (u subkortikalnom limbičkom sistemu) učinio kao dobar način da se okonča naučna karijera, a ne da se započne.

Ako su moje naučne sklonosti bile manje nego pametan karijerni potez, takva su bila i neka moja lična interesovanja. Nedugo nakon što sam upisao postdiplomske studije na Harvardu 1970-ih, upoznao sam izuzetnu grupu dobrodušnih i saosećajnih ljudi koji su, kako sam ubrzo saznao, imali nešto zajedničko: svi su praktikovali meditaciju. Ovo otkriće je do te mere katalizovalo moje, do tada rudimentarno, interesovanje za meditaciju da sam, posle druge godine postdiplomskih studija, otišao na tri meseca u Indiju i Šri Lanku da naučim više o toj drevnoj tradiciji i iskusim šta bi intenzivna meditacija mogla da donese. Imao sam i drugi motiv – želeo sam da vidim da li bi meditacija mogla biti prikladna tema za naučno istraživanje.

Proučavanje emocija bilo je dovoljno kontroverzno. Prakticiranje meditacije bilo je skoro pa jeretičko ponašanje, a njeno proučavanje nije dolazilo u obzir kao naučna aktivnost. Baš kao što su akademski psiholozi i neuronaučnici verovali da postoje delovi mozga za razum i delovi mozga za emocije, i da se to dvoje nikada neće susresti, tako su verovali da postoji rigorozna, empirijska nauka i da postoji vu-vu meditacija – i ako ste praktikovali ovo drugo, vaše kvalifikacije za prvo će biti pod velikom sumnjom.

To je bio period *Taoa fizike* (1975), *The Dancing Wu Li Masters* (1979) i drugih knjiga u kojima se tvrdilo da postoje jake komplementarnosti između otkrića moderne zapadne nauke i uvida drevnih istočnjačkih filozofija. Većina akademskih naučnika je to odbacila kao smeće; biti medijator u toj sredini nije bio, da tako kažemo, najdirektniji put do akademskog uspeha. Moji mentori sa Harvarda su mi jasno stavili do znanja da ako želim uspešnu naučnu karijeru, proučavanje meditacije nije baš dobar način da je započnem. Dok sam se bavio istraživanjem meditacije u ranom delu svoje karijere, video sam koliko je otpor duboko ukorenjen, te sam ostavio to po strani. Ipak, i dalje sam bio prikriveni medijator i na kraju sam se – nakon što sam dobio mesto redovnog profesora na Univerzitetu Viskonsina i imao dugu listu naučnih publikacija i priznanja – vratio meditaciji kao predmetu naučnog proučavanja.

Veliki razlog što sam to uradio bio je transformativni susret koji sam imao sa dalaj-lamom 1992. godine i koji je potpuno promenio tok moje karijere i mog ličnog života. Kao što opisujem u devetom poglavlju, taj susret je bio iskra zbog koje sam odlučio da svoje interesovanje za meditaciju i druge oblike mentalnog treninga izvučem na otvoreno.

Zapanjujuće je videti koliko se toga promenilo u kratkom vremenskom periodu tokom kog se nisam bavio ovim. Za manje od dvadeset godina, naučna i medicinska zajednica postale su mnogo otvorenije za istraživanje mentalnog treninga. Hiljade

novih članaka na ovu temu se sada objavljuje u vrhunskim naučnim časopisima svake godine (činilo me je jako radosnim što smo moje kolege i ja bili autori prvog takvog rada koji se pojavio, u cenjenom Zborniku Nacionalne akademije nauka za 2004. godinu), i Nacionalni instituti za zdravlje sada obezbeđuju znatna sredstva za istraživanje meditacije. Pre jedne decenije to je bilo nezamislivo.

Verujem da je ova promena veoma dobra stvar i to ne iz ikakvog ličnog osećaja konačno pristigle pravde (iako priznajem da je bilo zadovoljstvo videti kako tema koja je bila naučni izopštenik dobija poštovanje koje zaslužuje). Dalaj-lami sam 1992. dao dva obećanja: da ću lično proučavati meditaciju i da ću pokušati da učinim proučavanje pozitivnih emocija, kao što su saosećanje i blagostanje, centralnim fokusom psihologije onoliko koliko je to proučavanje negativnih emocija već dugo bilo.

Sada su se ta dva obećanja slila u jedan tok, a sa njima i moje uverenje slično borbi sa vetrenjačama – da sedište razuma i kognitivnih funkcija višeg reda u mozgu igraju jednako važnu ulogu u emocijama koliko i limbički sistem. Moje istraživanje o ljudima koji praktikuju meditaciju pokazalo je da mentalni trening može da promeni obrasce aktivnosti u mozgu kako bi ojačao empatiju, saosećanje, optimizam i osećaj blagostanja – kulminacija mog obećanja da ću proučavati meditaciju, kao i pozitivne emocije. A moje istraživanje u okviru glavnog toka afektivne neuronauke pokazalo je da upravo ova mesta rasuđivanja višeg reda drže ključ za promenu obrazaca moždane aktivnosti.

Iako je ova knjiga priča o mom ličnom i naučnom preobražaju, nadam se da će vam poslužiti kao vodič kroz vaš sopstveni preobražaj. Na sanskritu, reč za *meditaciju* takođe znači „upoznavanje”. Upoznavanje sa svojim Emocionalnim stilom je prvi i najvažniji korak u transformaciji. I da ova knjiga ne učini ništa više sem da vam pojača svest o vašem Emocionalnom stilu i stilovima ljudi oko vas, ja bih smatrao da je uspešna.