

Το βαθύ και το πλατύ μονοπάτι

Ένα ιδιαίτερα φωτεινό φθινοπωρινό πρωινό, ο αντισυνταγματάρχης Στιβ Ζ., που εργαζόταν στο Πεντάγωνο, άκουσε έναν «τρελό, εκκωφαντικό θόρυβο» και την ίδια στιγμή θάφτηκε κάτω από συντρίμμια. Το ταβάνι γκρεμίστηκε κι εκείνος έπεσε αναίσθητος στο πάτωμα. Ήταν 11 Σεπτεμβρίου 2001. Ένα αεροσκάφος όρμησε πάνω στο τεράστιο κτίριο, πάρα πολύ κοντά στο γραφείο του.

Τα συντρίμμια που τον σκέπασαν του έσωσαν τη ζωή όταν έσκασε η άτρακτος του αεροπλάνου και πύρινες φλόγες τύλιξαν το γραφείο. Ο Στιβ έπαθε διάσειση, αλλά έπειτα από τέσσερις μέρες επέστρεψε στην εργασία του, δουλεύοντας πυρετωδώς τις νύχτες, από τις 6 το απόγευμα ως τις 6 το πρωί, λόγω της διαφοράς ώρας με το Αφγανιστάν. Πολύ σύντομα έπειτα απ' όλα αυτά, έφυγε εθελοντής στο Ιράκ για έναν χρόνο.

«Ο βασικός λόγος για τον οποίο πήγα στο Ιράκ ήταν ότι μου ήταν αδύνατον να περπατάω στο εμπορικό κέντρο χωρίς να βρίσκομαι σε υπερδιέγερση, επιφυλακτικός για τον τρόπο που με κοίταζαν οι άνθρωποι, σε συνεχή εγρήγορση», θυμάται ο Στιβ. «Δεν μπορούσα καν

να μπω στο ασανσέρ. Αν έπεφτα σε κίνηση, ένιωθα παγιδευμένος μέσα στο αυτοκίνητό μου».

Παρουσίαζε τα κλασικά συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες. Και μια μέρα συνειδητοποίησε πως δεν μπορούσε να διαχειριστεί την κατάσταση μόνος του. Αποφάσισε, λοιπόν, να επισκεφθεί μια ψυχοθεραπεύτρια, την οποία εξακολουθεί να βλέπει ακόμη σήμερα. Με πολύ διακριτικό τρόπο, εκείνη του συνέστησε να δοκιμάσει την ενσυνειδητότητα.

Η ενσυνειδητότητα, θυμάται ο Στιβ, «είχε να μου προσφέρει κάτι να κάνω για να αισθάνομαι πιο ήρεμος, λιγότερο στρεσαρισμένος, με όχι τόσο έντονες αντιδράσεις». Καθώς η εξάσκηση του προόδευε, πρόσθεσε στο μείγμα τη στοργική καλοσύνη και συμμετείχε σε σεμινάρια διαλογισμού, τα συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες άρχισαν σιγά σιγά να εμφανίζονται όλο και πιο αραιά, και να έχουν μικρότερη ένταση. Παρότι εξακολουθούσε να είναι ευερέθιστος και ανήσυχος, καταλάβαινε από μόνος του τα σημάδια.

Ιστορίες σαν αυτή του Στιβ αποτελούν ενθαρρυντικά μηνύματα για τον διαλογισμό. Και εμείς κάνουμε διαλογισμό σε όλη την ενήλικη ζωή μας και, όπως ο Στιβ, γνωρίζουμε από προσωπική πείρα ότι προσφέρει αμέτρητα οφέλη.

Όμως και το επιστημονικό μας υπόβαθρο μας ωθεί να καθίσουμε και να σκεφτούμε. Δεν θα μπορούσαν όλα όσα αποδίδονται στις μαγικές ιδιότητες του διαλογισμού να περάσουν από αυστηρές δοκιμασίες. Έτσι αποφασίσαμε να αποσαφηνίσουμε τι ισχύει και τι όχι.

Κάποια πράγματα που γνωρίζετε για τον διαλογισμό μπορεί να είναι εσφαλμένα. Αλλά αυτό που ίσως δεν γνωρίζετε είναι η αλήθεια για τον διαλογισμό.

Ας επιστρέψουμε στην ιστορία του Στιβ. Τα ίδια έχουν επαναλάβει, σε άπειρες παραλλαγές, αμέτρητοι άλλοι που ισχυρίζονται ότι βρήκαν ανακούφιση με μεθόδους του διαλογισμού όπως η ενσυνειδητότητα – όχι μόνο περιπτώσεις μετατραυματικού στρες, αλλά ουσιαστικά όλου του φάσματος των συναισθηματικών διαταραχών.

Ωστόσο η ενσυνειδητότητα, μέρος μιας πανάρχαιας παράδοσης του διαλογισμού, δεν προοριζόταν να γίνει τέτοιου είδους θεραπεία. Πολύ πρόσφατα η μέθοδος υιοθετήθηκε ως βάλσαμο για τις σημερινές μορφές άγχους. Ο αρχικός σκοπός, τον οποίο κάποιοι ασπάζονται ακόμη και σήμερα, εστιάζει στη βαθιά εξερεύνηση του νου με στόχο τη ριζική αλλαγή του ίδιου μας του είναι.

Από την άλλη πλευρά, οι πρακτικές εφαρμογές του διαλογισμού, όπως η ενσυνειδητότητα που βοήθησε τον Στιβ να ανακάμψει από το ψυχικό του τραύμα, ασκούν ευρύτατα γοητεία, αλλά δεν προχωρούν πολύ σε βάθος. Ακριβώς επειδή αυτή η ευρεία προσέγγιση γίνεται εύκολα προσβάσιμη, πολλοί άνθρωποι βρήκαν τον τρόπο να συμπεριλάβουν τουλάχιστον μία μικρή δόση διαλογισμού στην καθημερινότητά τους.

Υπάρχουν, λοιπόν, δύο μονοπάτια: το πλατύ και το βαθύ. Τα δύο αυτά μονοπάτια, παρότι διαφέρουν πολύ μεταξύ τους, συχνά συγχέονται.

Βλέπουμε το βαθύ μονοπάτι να ενσαρκώνεται σε δύο επίπεδα. Ας ονομάσουμε πρώτο επίπεδο την εντατική άσκηση, την καθαρή μορφή που ενυπάρχει στις πανάρχαιες γενεαλογίες του βουδισμού Τεραβάντα και ασκείται στη Νοτιοανατολική Ασία, ή από τους Θιβετανούς γιόγκι (για τους οποίους θα μάθουμε κάποια πολύ σημαντικά στοιχεία στο Κεφάλαιο 11, «Στο μυαλό ενός γιόγκι»).

Στο δεύτερο επίπεδο, αυτές οι παραδόσεις παύουν να αποτελούν μέρος ενός ολόκληρου τρόπου ζωής –όπως η ζωή ενός μοναχού ή ενός γιόγκι– και προσαρμόζονται σε μορφές πιο εύκολα αποδεκτές από τους ανθρώπους της Δύσης. Στο δεύτερο επίπεδο, ο διαλογισμός εμφανίζεται με μορφές που εγκαταλείπουν κάποιες πτυχές της αρχικής ασιατικής πηγής του, οι οποίες πιθανώς θα δυσκόλευαν το διαπολιτισμικό ταξίδι του.

Στη συνέχεια ακολουθούν οι ευρύτερες προσεγγίσεις. Στο τρίτο επίπεδο, οι ίδιες αυτές πρακτικές του διαλογισμού αποσπώνται από το πνευματικό τους πλαίσιο και απευθύνονται σε ένα ευρύτερο

φάσμα αναγκών. Παράδειγμα, η μέθοδος μείωσης του στρες μέσω της ενσυνειδητότητας (γνωστής περισσότερο ως MBSR, δηλαδή Mindfulness-Based Stress Reduction), που επινόησε ο καλός μας φίλος Jon Kabat-Zinn και η οποία διδάσκεται σήμερα σε χιλιάδες κλινικές και ιατρικά κέντρα, και όχι μόνο. Άλλο παράδειγμα, ο Υπερβατικός Διαλογισμός που προσφέρει στον σημερινό κόσμο κλασικά σανσκριτικά μάντρα σε «φιλικές προς τον χρήστη» μορφές.

Οι ακόμη ευρύτερα προσβάσιμες μορφές διαλογισμού, στο τέταρτο επίπεδο, είναι αναπόφευκτα οι πιο νοθευμένες, σε μια προσπάθεια να γίνουν προσιτές σε ένα κατά το δυνατόν ευρύτερο κοινό. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν η σημερινή μόδα της άσκησης της ενσυνειδητότητας στο γραφείο ή διάφορες εφαρμογές βασισμένες στον ολιγόλεπτο διαλογισμό.

Εμείς προβλέπουμε και ένα πέμπτο επίπεδο, το οποίο υπάρχει μόνο στοιχειωδώς, αλλά ελπίζουμε ότι με τον χρόνο θα αυξηθεί όσον αφορά τόσο τον αριθμό των ανθρώπων που θα το ασκούν όσο και την προσβασιμότητά του. Στο πέμπτο επίπεδο, τα όσα αποκόμισαν οι επιστήμονες μελετώντας όλα τα προηγούμενα επίπεδα θα οδηγούν σε καινοτομίες και προσαρμογές που θα συμβάλλουν στο γενικό καλό – μια τέτοια πιθανότητα εξετάζουμε στο τελευταίο Κεφάλαιο, «Νους υγιής».

Οι βαθιές μεταμορφώσεις του πρώτου επιπέδου μάς γοήτευσαν όταν ήρθαμε για πρώτη φορά σε επαφή με τον διαλογισμό. Ο Νταν μελετούσε αρχαία κείμενα και εξασκούσε τις μεθόδους που περιγράφουν, ιδίως τα δύο χρόνια που έζησε στην Ινδία και τη Σρι Λάνκα, στη διάρκεια των μεταπτυχιακών του σπουδών, και λίγο αργότερα. Ο Ρίτσι (όπως τον φωνάζουμε όλοι) ακολούθησε τον Νταν στην Ασία, κάνοντας μια επίσκεψη διαρκείας, όπου ασκήθηκε και αυτός σε retreat εκεί, συναντήθηκε με δασκάλους του διαλογισμού, και πιο πρόσφατα, στο εργαστήριό του στο Πανεπιστήμιο του Ουισκόνσιν, εξέτασε με απεικονιστικές μεθόδους τον εγκέφαλο διαλογιζόμενων πολύ υψηλού επιπέδου.

Ο δικός μας διαλογισμός εντάσσεται κυρίως στο δεύτερο επίπεδο. Αλλά από την αρχή, το πλατύ μονοπάτι, το τρίτο και το τέταρτο επίπεδο, είχαν μεγάλη σημασία για εμάς. Οι Ασιάτες δάσκαλοί μας έλεγαν πως αν κάποια πτυχή του διαλογισμού μπορεί να ανακουφίσει τον πόνο, πρέπει να προσφέρεται σε όλους, όχι μόνο σε εκείνους που βρίσκονται σε πνευματική αναζήτηση. Στις διδακτορικές διατριβές μας ακολουθήσαμε αυτή τη συμβουλή μελετώντας τρόπους διαλογισμού που θα μπορούσαν να αποφέρουν γνωστικά και συναισθηματικά οφέλη.

Η ιστορία που αφηγούμαστε είναι το προσωπικό και το επαγγελματικό μας ταξίδι. Είμαστε φίλοι και συνεργάτες στην επιστήμη του διαλογισμού από τη δεκαετία του 1970, όταν συναντηθήκαμε στο Χάρβαρντ, στη διάρκεια των μεταπτυχιακών μας σπουδών, και ασκούμε και οι δύο αυτή την εσωτερική τέχνη όλα αυτά τα χρόνια (αν και απέχουμε πολύ από το να την κατακτήσουμε).

Παρότι και οι δύο σπουδάσαμε ψυχολογία, αφηγούμαστε την ιστορία μας χρησιμοποιώντας και άλλες δεξιότητες που έχουμε αποκτήσει. Ο Νταν είναι έμπειρος δημοσιογράφος, συνεργάτης σε επιστημονικά θέματα, για περισσότερα από δέκα χρόνια, της εφημερίδας *The New York Times*. Ο Ρίτσι είναι νευροεπιστήμονας, ιδρυτής και προϊστάμενος του Κέντρου Healthy Minds του Πανεπιστημίου του Ουισκόνσιν, ενώ παράλληλα διευθύνει το εργαστήριο απεικονιστικής εξέτασης εγκεφάλου στο Waisman Centre του ίδιου πανεπιστημίου, το οποίο διαθέτει δικό του εξοπλισμό Λειτουργικής Μαγνητικής Τομογραφίας (fMRI) και τομογραφίας εκπομπής ποζιτρονίων (PET), καθώς και μια σειρά πρωτοποριακών προγραμμάτων ανάλυσης δεδομένων, μαζί με εκατοντάδες σέρβερ για το εξαιρετικά απαιτητικό υπολογιστικό έργο που προϋποθέτει η δουλειά του. Η ερευνητική του ομάδα περιλαμβάνει περισσότερους από εκατό ειδικούς, από γιατρούς, στατιστικούς και επιστήμονες ηλεκτρονικών υπολογιστών έως νευροεπιστήμονες και ψυχολόγους, αλλά και μελετητές των παραδόσεων του διαλογισμού.

Η από κοινού συγγραφή ενός βιβλίου μπορεί να αποδειχθεί δύσκολη υπόθεση. Είχαμε κάποιες δυσκολίες, ασφαλώς, αλλά όσα προβλήματα και να μας προκάλεσε αυτή η συν-συγγραφή, μας αποζημίωσε η απίστευτη χαρά που νιώσαμε δουλεύοντας μαζί. Είμαστε πολλά χρόνια στενοί φίλοι, αλλά στο μεγαλύτερο μέρος της καριέρας μας εργαζόμασταν χωριστά. Αυτό το βιβλίο μάς έφερε πάλι κοντά, πράγμα που μας δίνει μεγάλη χαρά.

Η χαρά μας πηγάζει επίσης από την αίσθηση ότι έχουμε μια κοινή, σημαντική αποστολή: στοχεύουμε να αλλάξουμε το θέμα του επιστημονικού διαλόγου μέσα από μια ριζική επανεμφάνιση του ποια είναι τα πραγματικά οφέλη του διαλογισμού –και ποια δεν είναι– και ποιος ήταν ανέκαθεν ο πραγματικός στόχος της άσκησής του.

ΤΟ ΒΑΘΥ ΜΟΝΟΠΑΤΙ

Μετά την επιστροφή του από την Ινδία, το φθινόπωρο του 1974, ο Ρίτσι παρακολούθησε στο Χάρβαρντ ένα σεμινάριο ψυχοπαθολογίας. Με μακριά μαλλιά και ντυμένος σύμφωνα με το πνεύμα του Κέμπριτζ εκείνης της εποχής (αντί για ζώνη, λόγω χάρη, φορούσε πλεκτές χρωματιστές κορδέλες), έμεινε έκπληκτος όταν ο καθηγητής είπε «Ένα σημάδι της σχιζοφρένειας είναι ο αλλόκοτος τρόπος με τον οποίο ντύνεται κανείς», κοιτάζοντας με νόημα τον Ρίτσι.

Και όταν ο Ρίτσι είπε σε κάποιον καθηγητή του στο Χάρβαρντ ότι ήθελε να εστιάσει τη διατριβή του στον διαλογισμό, εκείνος του απάντησε απερίφραστα ότι κάτι τέτοιο θα σήμαινε το τέλος της σταδιοδρομίας του.

Ο Νταν άρχισε να ερευνά τις επιπτώσεις του διαλογισμού που χρησιμοποιεί μάντρα. Ακούγοντάς το, ένας από τους καθηγητές κλινικής ψυχολογίας τον ρώτησε καχύποπτα: «Σε τι διαφέρει ένα μάντρα από τους ιδεοληπτικούς ασθενείς μου που δεν μπορούν να σταματήσουν να λένε “σκατά-σκατά-σκατά”»;»¹ Η εξήγηση, ότι οι

βωμολοχίες αυτές είναι ακούσιες στην ψυχοπαθολογία ενώ η σιωπηρή επανάληψη ενός μάντρα είναι εκούσιος και εμπρόθετος μηχανισμός εστίασης της προσοχής, δεν τον έπεισε καθόλου.

Αυτές οι αντιδράσεις ήταν χαρακτηριστικές της αντίστασης που συναντήσαμε από τους προϊστάμενους των πανεπιστημιακών τμημάτων μας, οι οποίοι αντιδρούσαν ακόμη με αντανakλαστική αρνητικότητα σε οτιδήποτε είχε να κάνει με τη συνείδηση – ίσως μια ήπια μορφή διαταραχής μετατραυματικού στρες έπειτα από το περιβόητο φιάσκο με τον Timothy Leary και τον Richard Alpert. Οι Λίρι και Άλπερτ εκδιώχθηκαν από το Τμήμα μας μέσα σε έναν απίστευτο σαματά επειδή επέτρεπαν σε προπτυχιακούς φοιτητές του Χάρβαρντ να πειραματίζονται με ψυχεδελικές ουσίες. Παρότι όλα αυτά είχαν συμβεί περίπου πέντε χρόνια προτού βρεθούμε εμείς εκεί, ο απόηχος παρέμενε έντονος.

Σε πείσμα της άποψης των ακαδημαϊκών δασκάλων μας ότι η έρευνά μας για τον διαλογισμό ήταν αδιέξοδη, η καρδιά μας έλεγε ότι είχε τεράστια σημασία. Είχαμε μια σπουδαία ιδέα: πέρα από τις ευχάριστες καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσει ο διαλογισμός, το πραγματικό όφελος είναι τα μόνιμα *χαρακτηριστικά* που μπορεί να προκύψουν.

Ένα αλλαγμένο χαρακτηριστικό –ένα νέο χαρακτηριστικό που προκύπτει με την εξάσκηση στον διαλογισμό– παραμένει ανεξάρτητα από τον διαλογισμό καθαυτόν. Τα αλλαγμένα χαρακτηριστικά διαμορφώνουν τον τρόπο συμπεριφοράς μας στην καθημερινή ζωή, και όχι μόνο ενώ διαλογιζόμαστε ή για λίγη ώρα αφότου σταματήσουμε.

Σε όλη μας τη ζωή διερευνούσαμε τη θεωρία των αλλαγμένων χαρακτηριστικών, και καθένας μας είχε τη δική του συνεισφορά με τον προσωπικό του ρόλο στο ξετύλιγμα της ιστορίας. Ο Νταν έζησε στην Ινδία και ήταν ένας από τους πρώτους παρατηρητές που συμμετείχαν οι ίδιοι στις ασιατικές ρίζες αυτών των μεθόδων που αλλάζουν τη διάνοιά μας. Επέστρεψε στην Αμερική, αλλά η προσπάθειά

του να μεταφέρει στη σύγχρονη ψυχολογία τις ευεργετικές αλλαγές που προκαλεί ο διαλογισμός, και τα αρχαία μοντέλα εργασίας για την επίτευξή τους, δεν στέφθηκε με ιδιαίτερη επιτυχία.

Οι εμπειρίες του Ρίτσι αναφορικά με τον διαλογισμό είχαν ως αποτέλεσμα δεκαετίες αναζήτησης της επιστημονικής βάσης που θα υποστήριζε τη θεωρία μας. Η ερευνητική του ομάδα έχει πλέον συγκεντρώσει τα δεδομένα που προσφέρουν αξιοπιστία σε κάτι το οποίο διαφορετικά φαντάζει ως ευφάνταστο αφήγημα. Όντας επικεφαλής της δημιουργίας ενός τόσο νέου ερευνητικού πεδίου, της νευροεπιστήμης του διαλογισμού, προετοίμασε μία ολόκληρη γενιά επιστημόνων, το έργο των οποίων βασίζεται σε αυτά τα αποδεικτικά στοιχεία και προχωρεί ακόμη περισσότερο.

Μέσα στον τρελό ενθουσιασμό που έχει προκαλέσει το πλατύ μονοπάτι, ο άλλος δρόμος πολύ συχνά χάνεται. Με άλλα λόγια, χάνεται το βαθύ μονοπάτι, που ήταν πάντα ο πραγματικός στόχος του διαλογισμού. Κατά τη δική μας άποψη, τα συγκλονιστικά αποτελέσματα του διαλογισμού δεν αφορούν τόσο τη βελτίωση της υγείας ή την αύξηση της επαγγελματικής απόδοσης, αλλά τη μεγαλύτερη προσέγγιση σε ό,τι καλύτερο έχουμε μέσα μας.

Μια σειρά ευρημάτων από το βαθύ μονοπάτι ενισχύει σημαντικά τα επιστημονικά μοντέλα σχετικά με τα ανώτατα όρια των θετικών δυνατοτήτων μας. Όσο περισσότερο προχωρούμε στο βαθύ μονοπάτι, καλλιεργούμε ανθεκτικές ιδιότητες όπως η ανιδιοτέλεια, η γαλήνη, η στοργική παρουσία και η αμερόληπτη συμπόνια – εξαιρετικά θετικά αλλαγμένα χαρακτηριστικά.

Όταν ξεκινήσαμε, όλα αυτά ακούγονταν σπουδαία νέα για τη σύγχρονη ψυχολογία – αν βέβαια υπήρχε η θέληση να ακουστούμε. Ομολογουμένως, η θεωρία της αλλαγής των χαρακτηριστικών βρήκε ελάχιστη υποστήριξη. Στηριχτήκαμε μόνο στη διαίθησή μας, την οποία είχαμε χάρη στις συναντήσεις μας με πολύπειρους διαλογιζόμενους στην Ασία, στους ισχυρισμούς των αρχαίων κειμένων για τον διαλογισμό, και στις πρώτες μας απόπειρες σε αυτή

την εσωτερική τέχνη. Σήμερα, έπειτα από δεκαετίες αποσιώπησης και απαξίωσης, τα τελευταία λίγα χρόνια υπήρξε πλήθος ευρημάτων που ενισχύουν το αρχικό μας προαίσθημα. Πολύ πρόσφατα, τα επιστημονικά δεδομένα απέκτησαν κρίσιμη μάζα επιβεβαιώνοντας όσα μας είχαν πει η διαίσθησή μας και τα αρχαία κείμενα: αυτές οι βαθιές αλλαγές είναι εξωτερικά σημάδια μιας εντυπωσιακά διαφορετικής λειτουργίας του εγκεφάλου.

Πολλά από αυτά τα δεδομένα προέρχονται από το εργαστήριο του Ρίτσι, το μοναδικό επιστημονικό κέντρο που έχει συγκεντρώσει ευρήματα από δεκάδες δασκάλους του διαλογισμού, κυρίως Θιβετανούς γιόγκι, που αποτελούν τη μεγαλύτερη ομάδα βαθιά διαλογιζόμενων που έχει μελετηθεί οπουδήποτε.

Αυτοί οι απρόσμενοι συνεργάτες μας στην έρευνα έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη μιας επιστημονικής υπόθεσης σχετικά με την ύπαρξη ενός τρόπου ζωής που έχει διαφύγει της σύγχρονης σκέψης, αν και επί της ουσίας βρισκόταν σε κοινή θέα όντας ο στόχος των σημαντικότερων πνευματικών παραδόσεων του κόσμου. Τώρα μπορούμε να έχουμε την επιστημονική επιβεβαίωση αυτών των βαθιών αλλαγών της ύπαρξης – μια μεταμόρφωση που αυξάνει θεαματικά τα ανώτατα όρια των δυνατοτήτων του ανθρώπου όπως τα αντιλαμβάνεται η επιστήμη της ψυχολογίας.

Η ίδια η ιδέα της «αφύπνισης» –ο στόχος του βαθιού μονοπατιού– ακούγεται σαν γραφικό παραμύθι με τα κριτήρια των σύγχρονων αντιλήψεων. Και όμως, δεδομένα από το εργαστήριο του Ρίτσι, κάποια από τα οποία δημοσιεύθηκαν σε εφημερίδες την ώρα που το βιβλίο όδευε στο τυπογραφείο, επιβεβαιώνουν ότι σημαντικές θετικές αλλαγές στον εγκέφαλο και στη συμπεριφορά μας, παρόμοιες με εκείνες που περιγράφηκαν διεξοδικά για το βαθύ μονοπάτι, δεν είναι μύθος, είναι πραγματικότητα.