

Cuprins

Introducere		7
Capitolul 1	Eul ar trebui să rămână uimit în fața minții umane	11
Capitolul 2	Tehnicile necorespunzătoare ale Eului ca administrator psihic	19
Capitolul 3	Definirea Eului și a funcțiilor sale vitale	31
Capitolul 4	Memoria genetică, centrală și periferică	40
Capitolul 5	Categoriile de raționament	66
Capitolul 6	Tipurile de gânduri	91
Capitolul 7	Natura virtuală a gândurilor	108
Capitolul 8	Conștiința de sine	134
Capitolul 9	Percutorul memoriei: o petrecere la care Eul n-a fost invitat	152
Capitolul 10	Eul constructor și reconstructor	161

Introducere

Ai avea curajul să te urci într-un avion și să faci o călătorie lungă știind că pilotul nu are experiență, că are puține ore de zbor? Ai fi relaxat dacă ai ști că el nu cunoaște instrumentele de navigare? Ai dormi dacă el n-ar avea priceperea de a evita rutele cu turbulențe, cu aglomerări de nori și cu descărcări electrice?

Am adresat aceste întrebări simple într-o conferință intitulată „Educația secolului XX“, pe care am susținut-o în fața a vreo 300 de rectori, prorectori și decani de facultăți din Brazilia, reprezentând un univers de peste 100 000 de studenți. Evident că toți au răspuns că nu s-ar simți deloc confortabil. Mulți nici măcar n-ar îndrăzni să pună piciorul într-o astfel de aeronavă. I-am descumpănit, însă, când le-am spus că ne imbarcăm zilnic în cea mai complexă dintre aeronave, comandată de un pilot adeseori nepregătit, prost echipat și prost educat și, prin urmare, susceptibil să provoace nenumărate accidente. Această aeronavă e mintea umană, iar pilotul este însuși Eul.

Dacă te-ai urca într-un avion de ultimă generație, ai rămâne uimit în fața mulțimii de instrumente necesare navigării. Dar la ce bun atâtea instrumente dacă pilotul nu știe să le folosească? La ce-i servește Eului să aibă atâtea mijloace de dirijare a psihismului sau a intelectului uman dacă, în timpul procesului de formare a personalității, nu dobândește cunoștințele de bază referitoare la aceste instrumente și nici nu-și dezvoltă niște capacități minime de a opera cu ele?

Nimeni nu este atât de important în teatrul social ca profesorii – deși societatea aceasta lipsită de fermitate nu le acordă *statutul* pe care îl merită. Sistemul în care sunt integrați este teribil de stresant. Educația modernă nu formează, la modul colectiv, ființe umane care să fie conștiente de faptul că au un Eu, că acest Eu se construiește prin intermediul unor mecanisme extrem de sofisticate, că aceste mecanisme ar trebui să dezvolte funcții vitale deosebit de nobile și că, fără dezvoltarea acestor funcții, va fi complet nepregătit pentru a pilota aparatul mental. Și, pentru că este nepregătit, va fi condus prin furtunile sociale și prin crizele psihice ca o barcă în derivă, fără cârmă.

Un Eu prost format are mari șanse să rămână imatur, chiar dacă va deveni un gigant într-ale științei, lipsit de strălucire, chiar dacă este aplaudat de societate. Va trăi din firmituri de bucurie, chiar dacă are bani să cumpere tot ce vrea. Va fi închistat, chiar dacă are un mare potențial creator.

Ce face Eul tău cu turbulențele emoționale? Le lasă să treacă, le ocolește sau le înfruntă? Dacă am fi piloți de avion, cea mai bună atitudine ar fi, poate, să fugim de formațiunile dense de nori, dar, ca piloți mentali, aceasta ar fi atitudinea cea mai nefericită, cu toate că este decizia care se ia cel mai adesea – din cel puțin trei motive:

- Este imposibil ca Eul să fugă de sine.

- Dacă Eul ar exersa răbdarea de a lăsa emoțiile angoasante să se risipească spontan și să meargă mai departe, ar cădea în capcana autoiluzionării. Răbdarea, atât de importantă în relațiile sociale, este foarte dăunătoare dacă reprezintă inerția sau neglijența Eului în acțiunea în timpul crizelor psihice. Ele se vor risipi numai aparent. Vor fi arhivate pe scoarța cerebrală și vor face parte din matricele personalității noastre.
- Eul va forma ferestre traumatice, cu mare putere de atracție și agregare. Vom studia acest subiect mai pe îndelete în cartea de față, dar merită subliniat de pe acum că asemenea ferestre încarcerează Eul și-l destabilizează ca administrator al minții umane.

Eul ar trebui să știe să utilizeze instrumente necesare pentru a înfrunta și a recicla rănilor emoționale. Dar ce fel de mecanisme folosește el în fața fricilor care îi răpesc pacea interioară? Fricile sau fobiile vin și, aparent, pleacă, dar în fond ele rămân, sunt depozitate în culisele memoriei și, treptat, pustiesc teritoriul emoțional. Și ce fel de atitudine ia Eul în fața dispoziției depresive care distruge încântarea în fața existenței? Dar în fața stimulilor stresanți care ne scot din punctul de echilibru? Dar în fața gândurilor anticipative, a anxietății și iritabilității?

Din nefericire, Eul este antrenat să rămână tăcut – în singurul loc unde nu e admisibil să fim liniștiți. Este instruit să fie supus – în singurul loc unde nu e admisibil să fie liniștit. Este deprins să fie supus – în singurul loc în care nu e admisibil să fie serv. Este întemnițat – în singurul ambient în care suntem inteligenți, sănătoși și fericiți numai dacă suntem liberi.