

Ronald D. Siegel



# soluția mindfulness

practici zilnice pentru probleme zilnice

NICULESCU



RONALD D. SIEGEL

# SOLUȚIA , MINDFULNESS

**Practici zilnice pentru probleme zilnice**

Traducere: Luiza Mohonea



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**SIEGEL, RONALD D.**

**Soluța mindfulness : practici zilnice pentru probleme zilnice** / Ronald D. Siegel ; trad.: Luiza Mohonea. -

București : Editura Niculescu, 2024

ISBN 978-606-38-0975-0

I. Mohonea, Luiza (trad.)

159.9

© 2010 Ronald D. Siegel

A Division of Guilford Publications, Inc.

Published by arrangement with The Guilford Press

Titlu original: *THE MINDFULNESS SOLUTION. Everyday practices for everyday problems*, by Ronald D. Siegel

© Editura NICULESCU, 2024

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82

E-mail: [editura@niculescu.ro](mailto:editura@niculescu.ro)

Internet: [www.niculescu.ro](http://www.niculescu.ro)

Comenzi online: [www.niculescu.ro](http://www.niculescu.ro)

Comenzi e-mail: [vanzari@niculescu.ro](mailto:vanzari@niculescu.ro)

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Renata Roșu

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Design copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0975-0

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU. Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

---

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

E-mail: [oxford@niculescu.ro](mailto:oxford@niculescu.ro); Internet: [www.oxford-niculescu.ro](http://www.oxford-niculescu.ro)



# Cuprins

PREFAȚĂ .....	9
<b>PARTEA I - Importanța mindfulnessului .....</b>	<b>15</b>
CAPITOLUL 1    Viața este grea, pentru toată lumea.....	17
CAPITOLUL 2    Mindfulness: O soluție .....	42
CAPITOLUL 3    Cum să înveți să practici mindfulness.....	70
CAPITOLUL 4    Clădirea unei vieți conștiente .....	100
<b>PARTEA A II-A - Practici zilnice pentru minți, corpuri și relații     greu de stăpânit .....</b>	<b>125</b>
CAPITOLUL 5    Împrietenirea cu frica: <i>Lucrul cu grijile și anxietatea .....</i>	127
CAPITOLUL 6    Explorarea locurilor întunecate: <i>Tristețea și depresia văzute într-o altă lumină .....</i>	164
CAPITOLUL 7    Dincolo de controlarea simptomelor: <i>Transformarea durerii și a problemelor medicale         asociate cu stresul .....</i>	202
CAPITOLUL 8    O „catastrofă” dusă până la capăt: <i>Mindfulness pentru relații amoroase, parenting         și alte tipuri de relații personale.....</i>	240
CAPITOLUL 9    Cum să renunți la obiceiurile proaste: <i>Cum să înveți să iei decizii bune.....</i>	283

CAPITOLUL 10	Nu este ușor să crești: <i>Schimbarea relației tale cu înaintarea în vârstă, boala și moartea</i> .....	317
CAPITOLUL 11	Ce urmează?: <i>Promisiunea mindfulness</i> .....	351
Atunci când ai nevoie de ajutor suplimentar:		
	<i>Cum să găsești un terapeut</i> .....	361
Note.....		365
Despre autor .....		375

# Mindfulness

## *O soluție*

Ce bine ar fi fost dacă Fred și Wilma ar fi învățat să practice mindfulness! Deși tot nu ar fi avut apă curentă și aer condiționat, le-ar fi fost mai ușor să gestioneze iritarea și disconfortul zilnic, și-ar fi făcut mai puține griji în legătură cu boala, bătrânețea și moartea, le-ar fi păsat mai puțin de comparațiile cu vecinii lor, s-ar fi agitat mai puțin din cauza succesului sau a eșecului și ar fi luat totul mai puțin personal. Acest lucru l-ar fi putut scuti pe Fred de apariția problemelor cu stomacul, pe Wilma de nevoia tot mai mare de suc de fructe de pădure fermentat pentru a dormi noaptea, iar pe fiul lor de a petrece atât de mult timp în peșteră, ascunzându-se de animalele despre care era sigur că îl vor devora. Le-ar fi permis tuturor să observe și să savureze cu adevărat prezentul, să fie în conexiune cu vecinii lor, mediul natural și unul cu altul și să lucreze mai creativ cu amenințările și dezamăgirile de zi cu zi. Ar fi putut deveni *Homo sapiens sapiens* – ființe umane cu adevărat înțelepte.

Noi avem oportunitatea care lor le-a lipsit – de a beneficia de practici mindfulness dezvoltate de-a lungul a mii de ani. Pentru a profita la maximum de ele, trebuie să aruncăm o privire mai profundă la modul în care mintea noastră operează în mod obișnuit.

### **Sună atât de simplu**

La ce ne referim atunci când spunem „mindfulness”? Aceasta nu face referire la o anumită stare de spirit (cum ar fi cea de pace sau bucurie) sau la un anumit conținut al minții (cum ar fi gândurile sau sentimentele pozitive), ci mai degrabă la o anumită *atitudine* față de experiențele noastre – oricare ar fi ele. Acest lucru este

greu de transmis pe deplin în cuvinte deoarece mindfulnessul este în esență o atitudine nonverbală. Cu toate acestea, cuvintele ne pot ajuta să ne găsim calea către mindfulness, după cum ne pot ajuta și să o cultivăm.

Definiția neoficială a mindfulnessului, care mie și colegilor mei ni se pare cea mai folositoare, este *acceptarea conștientă a experiențelor prezente*. Sună destul de simplu, așa că ai putea crede, „Hei, sunt deja conștient și îmi accept experiența prezentă.” De cele mai multe ori gândim acest lucru până când aruncăm o privire atentă stărilor noastre mentale normale, cele mai multe dintre ele dovedindu-se a fi orice altceva *în afară de* conștientie. De fapt, cercetătorii au descoperit că ne pot măsura cu precizie nivelul de mindfulness, cerându-ne să ne analizăm momentele de *inconștientă de zi cu zi*.

## *Inconștientă de zi cu zi*

Ai vrea să ghicești care este cea mai frecventă cauză a vizitelor de duminică dimineața la camera de urgență din spitalele din Manhattan? Acordă-ți un moment pentru a-ți închipui ce-ar putea fi. (Nu trage cu ochiul). Este vorba despre *accidentele ce au loc în timpul tăierii covrigilor*. În timp ce sporovăie cu membrii familiei duminică dimineața, o mulțime de persoane sunt atât de absorbite de cei dragi încât mâinile lor taie covrigii în mod automat – iar mâinile nu se pricep foarte bine la acest lucru fără îndrumare din partea minții conștiente.

Frecvența accidentelor ce au loc în timpul tăierii covrigilor n-ar trebui să ne surprindă. Chiar și o ușoară introspecție dezvăluie faptul că starea noastră mentală tipică – mai ales dacă ducem o viață agitată într-o societate modernă – este destul de lipsită de conștientă. Ne petrecem majoritatea timpului pierduți printre amintirile din trecut și fanteziile despre viitor. Cel mai adesea, funcționăm pe „pilot automat”, caz în care mintea noastră ocupă un anumit spațiu, iar corpul un alt spațiu. Ca și când mintea ar avea o minte proprie.

Permite-mi să-ți ofer un exemplu stânenitor. Acest lucru mi s-a întâmplat recent, în timp ce mergeam cu mașina să prezint un atelier despre – ironia sortii – *mindfulness și psihoterapie*:

Mă grăbeam și eram în întârziere. Deodată, în timp ce conduceam de câteva minute, mi-am dat seama că o luasem pe Massachusetts Turnpike în direcția greșită. Ei bine, „Mass Pike” este un drum cu poartă de taxare pe care ieșirile, când ai ratat una, par să fie plasate la 100 km una de alta. Îndreptându-mă în direcția

greșită și fiind în întârziere, aveam destul timp să reflectez la „Cine conducea mașina?”, dar nu-mi aminteam sub nicio formă să fi decis s-o iau înspre vest în loc de est. Îmi puteam aminti ce priveliști văzusem în timp ce mașina mea se încadra pe banda spre dreapta în loc de cea spre stânga, dar nu-mi aminteam deloc să fi luat hotărârea de a merge către vest. Mintea mea pregătise prezentarea, în timp ce corpul meu condusesese mașina – cu totul pe pilot automat.

Există o sumedenie de exemple de inconștiență cotidiană. Ai observat vreodată cât de des, atunci când ești la restaurant, conversația divaghează către locuri în care ai mâncat în trecut sau în care ai putea mânca în viitor? Stăm împreună cu prietenii sau familia, adânciți în amintiri despre mese trecute sau în fantezii despre mese viitoare, gustând doar ocazional mâncarea care se află în prezent pe farfurie. Sau ți s-a întâmplat vreodată să visezi cu ochii deschiși la vacanță în timp ce erai la muncă, doar ca să te gândești la dosarele care ți se adună pe birou în timp ce erai în vacanță?

Este posibil să poți observa un exemplu de inconștiență cotidiană chiar acum. În timp ce citești această carte, unde ți-a zburat mintea? Ți-au trecut prin cap gânduri precum „Va fi oare cartea asta într-adevăr folositoare”, „Mă voi pricepe oare la chestia asta numită mindfulness” sau „Sper că acest capitol va fi mai puțin deprimant decât primul”? Poate ai pus cartea deoparte cu totul și ai început să te gândești la ce vei face mai târziu sau la ce s-a întâmplat pe parcursul zilei. Oricare dintre aceste gânduri te-ar fi răpit de la experiența de a citi aceste cuvinte aici și acum. De fapt, simplul fapt de a citi probabil că te-a răpit de la conștientizarea poziției corpului, a temperaturii aerului din jurul tău, dacă este noapte sau zi sau dacă din întâmplare ți-e foame sau sete.

A deveni conștient presupune a observa către ce se îndreaptă atenția noastră în fiecare minut. Aceasta include observarea diferitelor moduri în care mintea noastră este distrasă sau preocupată. Cei mai mulți dintre noi sunt atât de obișnuiți să fie inconștienți încât sunt ca peștele în apă – nu observăm că mintea noastră părăsește prezentul deoarece acest lucru se întâmplă tot timpul. Te poți convinge singur de momentul în care ești cel mai mult inconștient completând *Inventarul de Inconștiență* de la pagina următoare.

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, vei observa probabil că în majoritatea timpului mintea ta este departe de a fi complet într-o *acceptare conștientă a experiențelor prezente*.



## Ce contează cel mai mult

Frecvența inconștienței cotidiene este cu atât mai pregnantă atunci când ne gândim la ce contează cel mai mult pentru noi. Încearcă exercițiul *ce contează cu adevărat* de la pagina următoare pentru a face acest lucru.

Acum amintește-ți unde îți stătea mintea în timpul acestui moment important. Era concentrată la a invoca trecutul sau la a imagina viitorul? Sau era concentrată la experiența prezentă și la îndemână? (Răspunsul corect este: *era concentrată la experiența prezentă și la îndemână.*)

### INVENTAR DE INCONȘTIENȚĂ

1 – Rareori 2 – Uneori 3 – Deseori 4 – Foarte des 5 – De cele mai multe ori

Folosind această scară de la 1 la 5, evaluează cât de des are loc fiecare dintre următoarele acțiuni:

- Sparg sau vărs lucruri. (\_\_\_)
- Funcționez pe pilot automat fără să fiu prea mult conștient de ceea ce fac. (\_\_\_)
- Trec de la un lucru la altul fără să fiu cu adevărat atent la ele. (\_\_\_)
- Mă concentrez atât de mult asupra țelurilor încât pierd legătura cu ceea ce fac în prezent. (\_\_\_)
- Ascult pe cineva cu o ureche, făcând altceva în același timp. (\_\_\_)
- Mă preocupă viitorul sau trecutul. (\_\_\_)
- Iau gustări fără să fiu conștient că mănânc. (\_\_\_)
- Mă pierd printre gândurile și sentimentele mele. (\_\_\_)
- Mintea mea hoinărește, iar atenția îmi este distrasă cu ușurință. (\_\_\_)
- Conduc pe „pilot automat” fără să fiu atent la ceea ce fac. (\_\_\_)
- Visez cu ochii deschiși sau mă gândesc la alte lucruri atunci când fac treburi gospodărești – cum ar fi când fac curățenie sau când spăl rufe. (\_\_\_)
- Fac mai multe lucruri în același timp în loc să mă concentrez la un singur lucru. (\_\_\_)

## CE CONTEAZĂ CU ADEVĂRAT

Rezervă câteva secunde pentru a-ți aminti un moment pe care l-ai apreciat cu adevărat. Poate o ocazie specială cu cineva drag sau o experiență specială trăită în mijlocul naturii. Poate a fost un moment în care ai ținut în brațe un copil, ai urcat pe munte sau ai sprijinit un prieten. Notează ce s-a întâmplat atunci.

---

---

---

Deși cele mai semnificative experiențe ale noastre implică să fim prezenți, mintea noastră încearcă de regulă să evadeze din acel moment – vrând de obicei să ajungă la „partea bună”. Aceasta este o formă de inconstiență deosebit de frecventă:

- Ți se întâmplă vreodată să speli în grabă vasele pentru a te bucura de ceașca ta de ceai, de cartea pe care o citești sau de programul de televiziune pe care vrei să-l urmărești?
- Ți se întâmplă vreodată să verifici ceasul la muncă, vrând ca timpul să treacă mai repede?
- Mintea ta seamănă vreodată cu un copil aflat într-o mașină, care întreabă „Când ajungem?”

Atunci când reflectăm cu sinceritate, observăm că foarte des suntem pe fugă, încercând de fapt să scăpăm de *această* experiență de viață pentru a ajunge la un moment mai bun. Acesta este rezultatul principiului plăcerii care ne ghidează viețile. Pornirea noastră permanentă de a căuta plăcerea și de a evita disconfortul ne face să ne năpustim către ceea ce ne imaginăm că va fi un nou moment mai bun. În mod bizar, acest lucru ne face să ne grăbim înspre moarte, pierzând momentele în care chiar suntem în viață.

O altă formă de inconstiență – de asemenea alimentată de principiul plăcerii – ne face să ne ratăm viața deoarece încercăm din răspuțeri să o facem să decurgă conform planurilor noastre:

Susie aștepta mereu cu nerăbdare Crăciunul. Era singurul moment al anului în care se strângea toată lumea, și voia ca totul să fie perfect. A început să se

pregătească imediat după Ziua Recunoștinței – cumpărând cadouri, decorând casa și planificând meniuri.

Însă când a venit Crăciunul, ea s-a simțit neliniștită. Casa nu era decorată complet, iar ea încă nu avea un cadou grozav pentru fiica ei. Când a sosit toată lumea, Susie era cu mintea în altă parte. Voia să se bucure de compania familiei, dar nu reușea să se relaxeze – se gândea întruna la ceea ce mai avea de făcut și la ceea ce nu era tocmai în regulă.

Când totul s-a terminat, iar toată lumea plecase, Susie a simțit că a eșuat. Fusesse atât de preocupată ca lucrurile să iasă bine încât nu se bucurase cu adevărat de timpul petrecut cu familia ei.

Cu toții am avut experiențe similare. Ni se poate întâmpla când dăm o petrecere, pregătim o masă, ținem un discurs sau mergem cu copilul la grădina zoologică. Pentru a-l parafraza pe filozoful Voltaire, „Mai binele devine dușmanul binelui.”

La începutul pregătirii mele, un supervisor superior mi-a spus că spre sfârșitul vieții, rareori oamenii se gândesc: „La naiba – ar fi trebuit să petrec mai mult timp la birou.” Foarte puțini regretă că nu au realizat mai multe, că nu au câștigat mai mulți bani, că nu au avut mai mult succes sau că nu au atins alte obiective. Dimpotrivă, oamenii regretă cel mai adesea că nu s-au ocupat mai mult de relațiile importante – și că nu au fost mai mult prezenți în momentele obișnuite de zi cu zi ale vieții lor. Putem observa acest lucru chiar și când nu credem că ne confruntăm cu o moarte iminentă. Atunci când copiii noștri pleacă de acasă sau când cineva drag moare, cine nu a privit în urmă și nu a regretat că a ratat momentele mărunte?

Alternativa la inconștiență este să trăiești cu adevărat ceea ce se întâmplă în prezent: să fim atenți la ceea ce facem în loc să acționăm mecanic, să apreciem momentul în loc să ne dorim să trecă. Aceasta presupune să ne observăm corpul și senzația că ținem în mână un covrig atunci când îl tăiem. Înseamnă să fim conștienți de mintea și de corpul nostru atunci când conducem și să observăm dacă ne îndreptăm spre est sau spre vest. Înseamnă să savurăm mâncarea atunci când mâncăm și să le acordăm atenție prietenilor și celor dragi atunci când suntem cu ei. *Chiar acum* înseamnă să observi poziția mâinilor în timp ce ții această carte, să fii conștient de experiența fizică a corpului tău în spațiu și să observi modul în care mintea ta reacționează la aceste cuvinte. După cum pune problema colega mea, Metta McGarvey, „Mindfulness înseamnă *singletasking*<sup>4</sup>”. Aceasta presupune să fim pe deplin prezenți în viețile noastre.

---

<sup>4</sup> Sarcină unică; joc de cuvinte care face referire la multitasking. (*n. trad.*)

## Originea mindfulnessului

Termenul de „mindfulness”, așa cum este folosit în cercurile de psihologie occidentale, își are în mare parte originea în tehnici budiste vechi de 2.500 de ani. Deși multe culturi diferite au dezvoltat metode pentru a cultiva mindfulnessul, sute dintre aceste tehnici au fost descrise și îmbunătățite continuu în tradiția budistă de-a lungul a 25 de secole. (Asta nu înseamnă că trebuie să devii budist pentru a beneficia de aceste practici. Ci mai degrabă că poți profita de instrucțiunile detaliate despre practica mindfulness ale acestei tradiții și de descrierile revelațiilor care decurg din ea și să le aplici propriei tale vieți indiferent de convingerile personale.)

Pentru a relua de unde am lăsat legenda lui Buddha în capitolul precedent, îți amintești probabil că tânărul prinț a devenit neliniștit când a realizat inevitabilitatea bătrâneții, a bolii și a morții. Viața lui de huzur și răsfăț părea acum a fi nesatisfăcătoare dată fiind conștientizarea pronosticului nostru colectiv. Așa că el s-a hotărât să părăsească palatul și să caute o altă cale spre împlinire.

Potrivit legendei, timp de 5 sau 6 ani acesta a practicat un ascetism strict, ajungând aproape în pragul morții prin înfometare. Deși stăpâna tot felul de practici spirituale, și această abordare i s-a părut nesatisfăcătoare – s-a simțit în continuare nemulțumit în condițiile în care conflictele și dorințele persistau. Într-o zi, acesta era atât de slăbit încât aproape că s-a înecat și a realizat că apucase pe o cale greșită. S-a hotărât să înceapă din nou să mănânce cât de cât normal pentru a-și hrăni mintea și corpul. Apoi prințul și-a propus să stea sub un copac și să mediteze până când va găsi o cale de a face față condiției lui (și a noastre) existențiale. Se spune că după 49 de zile și nopți acesta s-a „trezit”. Găsise o modalitate de a alina suferința psihologică.

Această trezire s-a produs prin observarea atentă a mecanismelor propriei sale minți și prin îndurarea unei serii de stări mentale plăcute și neplăcute. El s-a angajat în unele dintre practicile mindfulness similare cu cele despre care vom discuta aici și care se dovedesc a fi uimitor de folositoare în a face față unei game largi de probleme psihologice contemporane.

Ce a făcut mai exact prințul sub acel copac? Se presupune că *mindfulness* este o traducere englezească a termenului pali *sati*, care denumește conștientizare, atenție și aducere-aminte (pali este limba în care poveștile și învățăturile lui Buddha au fost consemnate inițial). Cuvintele *conștientizare* și *atenție* sunt folosite în această definiție mai mult sau mai puțin cum le folosim în mod normal în limba română

– pentru a ști că ceva se întâmplă și pentru a te concentra la acel lucru. Partea cu „aducerea-aminte” este totuși diferită – nu ține atât de mult de rememorarea unor evenimente trecute, cât de a ne *aduce aminte* încontinuu să fim conștienți și atenți.

Am avut privilegiul de a participa la o conferință susținută de John Donne, savant la Universitatea Emory care studiază textele pali. El a subliniat faptul că modul în care folosim în prezent termenul *mindfulness* în Occident depășește de fapt cu mult conștientizarea, atenția și aducerea-aminte. El a folosit exemplul cu un lunetist cocoțat pe acoperișul unei clădiri care țintește cu o pușcă de mare putere către o victimă inocentă. Lunetistul ar fi foarte conștient și atent, iar de fiecare dată când mintea lui ar hoinări, și-ar aminti să-și întoarcă atenția către a-și observa victima prin luneta telescopică. Acest tip de concentrare, deși folositor pentru sarcini precum împușcarea cuiva de la distanță, nu este tocmai starea de spirit care să-i ajute pe cei mai mulți dintre noi să facă față provocărilor vieții.

Ceea ce-i lipsește lunetistului este acceptarea, sau lipsa criticii. Aceasta adaugă căldură, prietenie și compasiune atitudinii. Pentru mulți dintre noi, a cultiva o atitudine de acceptare față de experiențele noastre este și cel mai important, dar și cel mai dificil aspect al practicii *mindfulness*. Acceptarea ne permite să fim deschiși atât față de plăcere, cât și față de durere, să îmbrățișăm atât câștigurile, cât și pierderile și să avem compasiune față de noi înșine și față de ceilalți atunci când se fac greșeli. Acceptarea ne permite să spunem „da” acelor părți ale personalității noastre pe care vrem să le eliminăm sau să le ascundem. Acest lucru se află în centrul modului în care *mindfulness* ne permite să lucrăm eficient cu frica, îngrijorarea, tristețea, depresia, durerea fizică, dependențele și dificultățile în relații – fiecare dintre ele, după cum vom vedea în scurt timp, fiind perpetuată de refuzul nostru de a accepta un anumit gând, sentiment sau experiență. În fond, acceptarea este cea care ne permite să îmbrățișăm atât viața în continuă schimbare, cât și realitatea omniprezentă a morții.

## *Practica mindfulness*

Deși poate fi tulburător să observăm cât de des suntem inconștienți, câte momente din viața noastră ne dorim să treacă și câtă suferință ne provocăm nouă înșine și altora neacceptând lucrurile așa cum sunt, există vești bune: *mindfulness* poate fi cultivat. Beneficiile cultivării *mindfulness*ului sunt variate. Oferind o modalitate eficientă de a face față condiției noastre umane, despre care am discutat în capitolul precedent, aceasta ne poate îmbunătăți considerabil experiențele de zi cu zi.

Mindfulnessul ne poate ajuta să vedem și să acceptăm lucrurile așa cum sunt. Aceasta înseamnă că putem să ne împăcăm cu inevitabilitatea schimbării și cu imposibilitatea de a câștiga mereu. Grijiile pe care ni le facem cum că lucrurile ar putea merge prost și care ne umplu mintea în fiecare zi încep să piardă teren. Ambuteiajul, picnicul anulat din cauza ploii, cheile pierdute și reducerile ratate sunt toate mai ușor de acceptat. Ne obișnuim din ce în ce mai mult cu realitatea faptului că uneori ne vom alege cu întâlnirea sau cu promoția dorită, iar alteori nu. Renunțând la încrâncenarea noastră de a controla totul, devenim mai greu de zdruncinat de suferințele și coborâșurile cotidiene ale vieții – și mai puțin predispuși la a fi angrenați în probleme emoționale precum depresia și anxietatea sau în probleme fizice asociate cu stresul precum durerea cronică și insomnia.

De asemenea, mindfulnessul ne ajută să diminuăm preocuparea noastră dure-roasă cu „sinele”. Ceea ce face în mare parte ca realitatea să fie atât de dureroasă sunt implicațiile pentru *mine*. Mindfulnessul ne poate ajuta pe toți să fim mai puțin preocupați de ceea ce se întâmplă cu acest *eu*. Grijiile legate de sănătatea, bunăstarea, frumusețea și stima mea de sine sunt privite în ansamblu. Dacă ești răcit, ți s-a stricat mașina, nu îți stă bine părul și nu ți-e teamă că ai părut un idiot mai devreme, toate devin mai ușor de suportat. Devenind mai puțin preocupat de *mine* este o mare ușurare – mai ales dacă ținem cont de ceea ce ni se va întâmpla inevitabil fiecăruia dintre noi.

În afară de diminuarea suferinței în aceste moduri, mindfulnessul ne permite să trăim plenitudinea momentelor din viața noastră. Apreciem lucrurile mărunte, savurăm mâncarea, observăm apusul și simțim cu adevărat legătura cu ceilalți în fiecare zi. Plictiseala dispare pe măsură ce descoperim complexitatea fiecărui moment. Totul devine viu pe măsură ce atenția noastră se mută de la gândurile noastre despre viață către a observa cum te simți cu adevărat să mergi, să stai în picioare, să stai jos sau să conduci. Înțelegând că nu există două momente identice, toate devin neprețuite și interesante.

În cele din urmă, mindfulnessul ne oferă libertatea de a acționa mai înțelept și mai abil în deciziile pe care le luăm zilnic pe măsură ce devenim mai puțin preocupați de implicațiile acțiunilor noastre pentru propria noastră bunăstare și mai concentrați asupra întregului tablou. Acest lucru ne permite să trăim fiecare zi cu un sentiment de demnitate și apreciere. Descoperim de fapt că mintea noastră funcționează cu mai multă claritate atunci când nu este atât de împovărată de grijiile pe care ni le facem în legătură cu ceea ce vor crede ceilalți despre noi sau dacă vom

obține ceea ce ne dorim. Devine distractiv să ne urmărim mintea cum lucrează liber în timp ce creativitatea noastră se desfășoară.

## Sprijin din laborator

Dacă nu ai prea multă experiență legat de practica mindfulness, toate acestea pot suna prea frumos ca să fie adevărate. Poate simpla cultivare a unei atitudini diferite față de experiențele noastre zilnice să ne schimbe viața atât de profund?

O mulțime de dovezi științifice susțin acest lucru. Cercetările documentează atât schimbările ce privesc experiența interioară, cât și pe cele ce privesc comportamentul exterior care rezultă din tehnica mindfulness. Recent, studiile care demonstrează efectele practicii mindfulness asupra funcționării și structurii creierului au creat de asemenea destul de multă vâlvă în rândul oamenilor de știință. Aceste studii implică o formă de practică despre care vom discuta imediat: meditația mindfulness formală.

### Efectele asupra funcționării creierului

Seria mea preferată de studii provine de la Laboratory for Affective Neuroscience, Universitatea din Wisconsin. Să începem cu câteva informații generale: Dr. Richard Davidson și colegii săi au demonstrat că persoanele care sunt de regulă stresate înregistrează o activitate mai intensă în cortexul prefrontal drept al creierului (zonă aflată dinapoia frunții) decât în cortexul prefrontal stâng. Această activare a părții drepte este vizibilă mai ales la persoanele anxioase, deprimare sau hipervigilente (care își scanează mediul în căutare de pericole). Pe de altă parte, persoanele care de regulă sunt mulțumite și au stări mai puțin negative tind să înregistreze o activitate mai intensă în cortexul prefrontal stâng.

Dr. Richard Davidson și colegii săi au strâns date despre activitatea cerebrală de la sute de persoane. În mod surprinzător, persoana care a demonstrat cea mai intensă activare a cortexului prefrontal stâng dintre toți subiecții testați a fost un călugăr Tibetan cu mulți ani de experiență în practicile de meditație mindfulness (și în altele). Efectul nu a fost limitat la un singur caz. Au fost descoperite schimbări notabile în direcția activării părții prefrontale stângi din creierul mai multor călugări tibetani care aveau la activ între 10.000 și 15.000 de ore de meditație practicate.

În calitate de cercetător, Dr. Richard Davidson a trebuit să ia în calcul posibilitatea ca persoanele care au în mod natural o activitate mai intensă în partea stângă a creierului aleg să practice meditația sau să devină călugări – așadar, este posibil ca activitatea mai intensă înregistrată la acești subiecți să nu fi fost cauzată de practicarea meditației, ci să-i fi îndemnat în schimb să se apuce de meditație de la bun început. Pentru a proba acest lucru, Dr. Davidson și Dr. Jon Kabat-Zinn au recrutat un grup de angajați tensionați de la o firmă de biotehnologie, iar pe jumătate dintre ei i-au învățat meditația mindfulness trei ore pe săptămână timp de opt săptămâni. Au comparat acest grup cu un grup similar de angajați de la aceeași firmă care nu au fost învățați să mediteze. În mare, activitatea cortexului prefrontal a tins către dreapta la toți angajații înainte de a se apuca de meditație. Totuși, după ce au urmat cursul de opt săptămâni, grupul celor care practicaseră meditație arăta o activare mai pronunțată a părții stângi decât cei care nu practicaseră meditația. De asemenea, aceștia au raportat că dispoziția lor s-a îmbunătățit și că se simțeau mai implicați în activitățile lor.

Deși aceste rezultate erau impresionante, cercetătorii au mai descoperit ceva foarte interesant atunci când au măsurat reacția subiecților la vaccinurile împotriva gripei. S-a dovedit că grupul care practicase meditația a avut un răspuns imun mai bun (corpul lor a produs mai mulți anticorpi necesari) decât al doilea grup. Proporția acestei diferențe corespundea cu gradul schimbării lor către activarea cortexului prefrontal stâng. Aceasta înseamnă că meditația nu doar a făcut un grup de angajați să se simtă mai bine, dar și că schimbările produse de ea erau vizibile în creierul lor și, de asemenea, pare să le fi întărit răspunsul imun.

## **Efectele asupra structurii creierului**

O altă zonă interesantă a cercetării în domeniul meditației mindfulness implică modificările pe care le produce în structura fizică a creierului. Mulți dintre noi își fac griji pentru că părul se rărește sau albește pe măsură ce îmbătrânim. Aceasta nu înseamnă mare lucru atunci când realizăm că și cortexul cerebral se subțiază, iar creierul nostru pierde la propriu materie cenușie în timp. Din fericire, meditația mindfulness poate ajuta.

O prietenă și colegă de-ale mele, doctorița Sara Lazar, este cercetătoare în biologie la Massachusetts General Hospital din Boston. Aceasta studiază imagini prin rezonanță magnetică nucleară (RMN) ale unor subiecți din Occident – ca grup de control –, dintre care unii sunt vechi practicanți ai meditației, iar ceilalți sunt



nepracticanți. Unul dintre studiile ei a bulversat comunitatea științifică. Ea a urmărit un grup de persoane cu o experiență în meditație de nouă ani în medie, presupunând în medie șase ore de practică pe săptămână. Pe urmă le-a comparat cu subiecți de control de aceeași vârstă. S-a dovedit că cei care practicau meditația aveau un cortex cerebral mai gros în trei zone: insula anterioară, cortexul senzorial și cortexul prefrontal. Toate cele trei zone au un rol în atenția acordată respirației și altor stimuli senzoriali, așa cum se întâmplă de regulă în timpul meditației. Cortexul prefrontal mai are un rol și în ceea ce se numește memoria de lucru – care păstrează gândurile în mintea noastră suficient de mult pentru ca noi să reflectăm asupra lor, să luăm decizii și să rezolvăm probleme. Diferențele în densitate erau mai pronunțate la subiecții mai vârstnici, iar densitatea era proporțională cu timpul petrecut de o persoană meditând de-a lungul vieții. Deși implicațiile acestor rezultate în conservarea abilităților noastre cognitive încă mai sunt studiate, ele sunt promițătoare. (Am avut privilegiul de a fi unul dintre subiecții care practicau meditația ce participau la studiul doctoriței Lazar și deși am deseori impresia că îmi pierd mințile pe măsură ce îmbătrânesc, cred că lucrurile ar sta mai prost dacă nu aș fi meditat.) Alte studii au arătat o pierdere mai mică a materiei cenușii odată cu înaintarea în vârstă în rândul celor care meditau, lucru care coincidea cu o scădere mai mică a abilității lor de a-și păstra atenția – o componentă importantă a multor sarcini mentale –, comparativ cu subiecții de control care nu practicaseră meditația.

Într-un alt studiu încurajator, doctorița Lazar a descoperit de asemenea schimbări semnificative într-o zonă a trunchiului cerebral care are rolul de a produce serotonina, un neurotransmițător care reglează starea de bine. Această zonă a devenit mai densă după doar opt săptămâni de practicare a mindfulnessului. Creșterea în densitate a fost cea mai mare la subiecții care au exersat cel mai mult. Aceiași subiecți au raportat cele mai ridicate creșteri în starea de bine după ce începuseră tehnica mindfulness.

## **Efectele asupra gândurilor și sentimentelor**

Aceste schimbări în funcționarea și structura creierului oferă un sprijin extraordinar în favoarea a ceea ce practicantii mindfulnessului susțin de mii de ani, fără ca acest lucru să fi fost confirmat – aceste exerciții ne schimbă mintea în mod spectaculos. În timp ce psihoterapeuții și cercetătorii în psihologie din Occident concep cu entuziasm tratamente care includ meditația mindfulness, se fac descoperiri

similare despre efectul pe care aceasta îl are asupra sentimentelor și comportamentului. Descoperirile sunt cuprinzătoare și explică atât motivele pentru care mindfulness atrage atât de multă atenție din partea profesioniștilor, cât și de ce ne poate ajuta să gestionăm extrem de multe probleme diferite.

După cum vei vedea în **Partea a II-a** a acestei cărți, meditația mindfulness s-a dovedit a fi folositoare în a lucra cu depresia, anxietatea, problemele legate de abuzul de substanțe, tulburările alimentare, furia și alte dificultăți în relații, durerile de spate și alte dureri cronice musculo-scheletale și o varietate de alte probleme medicale asociate cu stresul. Aceasta îi face pe oameni chiar și să acționeze cu mai multă compasiune.

## Una sau mai multe probleme?

În ciuda numeroaselor dovezi potrivit cărora mindfulness poate modifica funcționarea și structura creierului, ne poate fi greu să ne imaginăm cum ar putea să ne ajute cu o varietate atât de mare de probleme cotidiene. Este posibil ca toate acestea să aibă ceva în comun?

Când mi-am început pregătirea ca psiholog în anii 1970, sistemul nostru de diagnosticare era relativ simplu. Majoritatea pacienților păreau să aibă unul dintre câteva diagnostice diferite, cum ar fi anxietatea, depresia, abuzul de substanțe sau, mai puțin comun, boli mintale grave precum schizofrenia sau tulburarea maniac-depresivă (bipolară). Existau destul de puține dovezi experimentale care să susțină diferite tratamente, așa că profesorii și supervizorii noștri ne-au învățat câteva tehnici care se bazau pe propria lor pregătire și pe succesele și eșecurile clinice anterioare.

Cu trecerea anilor, cercetările în domeniul sănătății mintale au explodat. Acest domeniu a dezvoltat sisteme de diagnosticare din ce în ce mai detaliate, concepute pentru a ne ajuta să stabilim ce terapii vor fi folositoare pentru diferiți pacienți. Pe măsură ce numărul de diagnostice posibile s-a multiplicat, probabilitatea ca un anumit individ să sufere de mai multe tulburări de asemenea a crescut.

Cercetătorii care revizuiesc în prezent sistemul de diagnosticare se luptă cu o problemă care s-a transformat într-o luptă politică între două facțiuni: *Splitters*<sup>5</sup> susțin că sistemul nostru de diagnosticare nu este suficient de sofisticat – încă mai

---

<sup>5</sup> *To split* – a diviza (n. trad.)

amestecăm merele cu perele – și că trebuie să subdivizăm categoriile mai departe pentru a testa mai eficient noi medicații și psihoterapii; *Lumpers*<sup>6</sup> sunt în schimb de părere că ne-am pierdut calea și am devenit atât de fermecați de etichetele noastre încât nu mai înțelegem factorii comuni care stau la baza suferinței emoționale a omului. Majoritatea clinicienilor practicanți tind să fie de acord cu tabăra *Lumpers*, în vreme ce mulți cercetători se regăsesc în tabăra *Splitters*.

Cei din tabăra *Lumpers* susțin că ideea potrivit căreia diferite forme de suferință psihologică au într-adevăr ceva în comun este de fapt dovedită de o recenzie a studiului. Iar ingredientul comun este atât la îndemână, cât și surprinzător.

## Evitarea experiențială

Susținătorii *Lumpers* consideră că o foarte mare parte din suferința noastră psihologică provine din încercările noastre de a evita acest tip de suferință. Tocmai lucrurile pe care le facem pentru a scăpa de durere – conștient sau inconștient – sunt cele care stau la originea greutăților noastre. Acest lucru se numește *evitare experiențială*. Include tot ceea ce facem în încercarea de a bloca, a evita, a nega, a înăbuși sau orice alt mod de a scăpa de disconfort.

Bineînțeles, nu este surprinzător, având în vedere posibilitatea de a alege, că cei mai mulți dintre noi vom alege să facem lucruri despre care credem că ne vor face să ne simțim mai bine în detrimentul celor despre care ne închipuim că ne vor face să ne simțim mai rău. Aceasta este de fapt esența *principiului plăcerii* descris în **Capitolul 1**. Problema este că multe dintre lucrurile care ne fac să ne simțim bine pe termen scurt pot de fapt să ne facă să ne simțim mai rău pe termen lung.

## Abordarea de tip *Diver*<sup>7</sup> *Dan*

Cu mult înainte ca termenul *evitare experiențială* să intre în uz, unul dintre prietenii mei a numit-o „abordarea *Diver Dan* față de viață”. La fel ca scafandrii de pe vremuri, care își puneau costume masive cu căști mari din oțel pentru a se proteja de apa rece a mării, și noi încercăm să ne protejăm de orice ar putea să ne supere. Facem acest lucru în diferite moduri.

---

<sup>6</sup> *To lump* – a îngloba (*n. trad.*)

<sup>7</sup> Scafandru (*n. trad.*)

## Anxioliticele

Cei mai mulți dintre noi anesteziază disconfortul într-un fel sau altul. Alcoolul este bineînțeles foarte popular. Chiar și băutul social obișnuit implică folosirea alcoolului pentru „a ne relaxa” sau „a ne distra”. Nu bem doar pentru că alcoolul „are un gust bun” (deși oamenii s-au descurcat de minune la a da gust acestui drog specific). Ci mai degrabă ne plac efectele psihofarmacologice – în mare parte, modul în care alcoolul reduce anxietatea sau tensiunea și poate alina tristețea, frustrarea sau furia. Drogurile mai ușoare, cum ar fi cafeina, fac atât de mult parte din viața noastră de zi cu zi încât cei mai mulți dintre noi nu se gândesc deloc la ele ca la niște droguri – până când nu mai sunt disponibile. În afară de acestea, mai există plaja de droguri prescrise legal și procurate ilegal care alterează mintea și pe care industria farmaceutică le promovează, iar dealerii de droguri le distribuie. Toate acestea sunt menite să ne devieze trăirile de la ceva neplăcut către ceva mai plăcut; toate implică blocarea gândurilor sau a sentimentelor stingheritoare.

Cei mai mulți dintre noi sunt conștienți de pericolele medicației neprescrise de un doctor atunci când este luată în exces. Medicamentele pot afecta modul în care funcționăm, stricându-ne viața în moduri care provoacă noi sentimente dureroase – pe care apoi le tratăm cu și mai multe medicamente. Uneori, medicamentele ne fac rău fizic; alteori, ne pot împiedica pur și simplu să ne maturizăm. Apelând la substanțe de fiecare dată când apar sentimente dificile, nu învățăm niciodată să gestionăm prea bine acele sentimente. (Vom vedea în **Capitolul 9** cum să folosim practicile mindfulness pentru a lucra cu substanțele intoxicante și cu problemele asociate.)

## Bucuriile distracției

Multe dintre „drogurile” pe care le folosim pentru a ne simți mai bine nu sunt chimicale. Aproape cu toții ne agățăm de o activitate sau alta deoarece ne ajută să ocolim gânduri sau sentimente neplăcute. U.S. Bureau of Labor Statistics (*Biroul de Statistică a Muncii din SUA*) strânge date nu doar despre ceea ce facem la locul de muncă, dar și despre ceea ce facem în timpul liber. Poți să ghicești care este cea mai populară activitate de recreere în America? Cei mai mulți dintre noi pot ni meri răspunsul corect gândindu-se pur și simplu la propria lor viață: este vorba despre urmărirea emisiunilor de la televizor. Acum încearcă să ghicești cea de-a doua activitate recreativă în topul celor mai populare. În zilele noastre, multe persoane își închipuie că este vorba despre navigarea pe internet. De fapt, aceasta

face parte din aceeași categorie cu cea de-a doua activitate: *shoppingul*. Avem norocul de a trăi într-o cultură care ne îmbină perfect strădaniile preferate. În timp ce ne uităm la televizor, o dată la câteva minute ne sunt oferite cu generozitate sugestii de lucruri pe care le-am putea cumpăra când mergem la shopping.

Pe urmă, mai există acea mică problemă cu obezitatea în cultura noastră. Aceasta se întâmplă pe de-o parte pentru că petrecem atât de mult timp consolându-ne cu televizorul și pe de altă parte pentru că petrecem atât de mult timp consolându-ne cu mâncarea. Aproape toată lumea mănâncă, cel puțin uneori, pentru a se liniști. Uneori, ne combinăm viciile, mâncând în timp ce ne uităm la televizor sau în timp ce facem shopping.

După cum se întâmplă în cazul multor droguri, avem tendința de a dezvolta în timp toleranță pentru distracțiile noastre, astfel încât avem nevoie de doze din ce în ce mai mari ca ele să aibă efect. Când eram tânăr, se difuza o emisiune de televiziune despre un avocat pe nume Perry Mason, care își investiga cazurile pentru a descoperi adevărul ascuns. Dacă ești prea tânăr pentru a-ți aminti de ea, emisiunea semăna puțin cu *Lege și ordine*. Diferența era că în Perry Mason, un moment foarte, foarte intens presupunea vederea unei mâini care ținea o armă cu care pe urmă se trăgea – poc. Nu vedeam victima sau vreun pic de sânge, iar toată acțiunea se petrecea pe un ecran mic alb-negru. Totuși, la vremea respectivă era foarte intens și captivant.

Întrucât avem tendința de a ne obișnui cu un anumit nivel de stimulare și avem nevoie de tot mai multă pentru a ne distra de la lucrurile care ne ocupă mintea, *Perry Mason* nu ne mai captează atenția. Acum dacă urmărim *Lege și ordine: Cazuri înfiorătoare*, chiar dacă un copil cu ochi de căprioară este dezmembrat sub ochii fraților lui, ne gândim, „Încă un episod sadic despre abuzuri asupra copiilor – mă întreb dacă nu este ceva mai interesant de văzut.” În mod similar, tendința de a suprapune divertismentul cu altceva – să ascuți la iPod în timp ce mergi pe jos sau să lucrezi pe laptop în timp ce te uiți la televizor – este grăitoare pentru eforturile noastre constante de a ridica nivelul stimulării pentru a evita să fim cu gândurile și sentimentele noastre.

Nu sugerez că a te uita la televizor, a asculta la iPod, a face cumpărături sau a mânca este ceva profund depravat. Însă dacă abordezi aceste activități prin mindfulness, vei observa probabil că cel puțin uneori le folosești pentru a te distra de la ceva incomod.

Uneori descriem sentimentul nedorit drept „plictiseală”. Acesta este un cuvânt popular în cultura noastră pentru a descrie o emoție neplăcută pe care ne este

greu s-o identificăm. Ia, totuși, în calcul experiența de a sta fericit pe o plajă și a privi apusul. În ce fel este acesta diferit față de momentele de inactivitate în care te simți „plictisit”? Este posibil să descoperi că „plictiseala” implică un grad de neliniște, iritare, anxietate, tristețe sau o altă emoție nedorită. Lucrurile pe care le facem pentru a ne simți mai bine sunt de regulă menite să ne distragă de la acest tip de sentimente ascunse.

## Captivitatea autoimpusă

Evitarea experiențială provoacă mult mai multe probleme decât a ne face să folosim prea multe substanțe intoxicante, a ne uita prea mult la televizor, a cumpăra prea multe lucruri sau a mânca excesiv. Aceasta joacă de asemenea un rol major în menținerea anxietății, a depresiei, a durerii cronice și a altor forme de suferință. În cazul îngrijorării sau al anxietății, evitarea experiențială ne limitează viața întrucât încercăm să evităm acțiunile despre care ne temem că ne vor face și mai anxioși. Tânărul timid care stă singur acasă pentru că-i este teamă că se va simți ciudat la petrecere devine și mai temător și mai retras. Pasagerul de avion neliniștit care își petrece toată ziua pe tren pentru a ajunge la o ședință va fi și mai reticent data viitoare când trebuie să zboare.

Unul dintre aspectele depresiei presupune să ne simțim morți și izolați de restul lumii întrucât încercăm să evităm tristețea, furia sau alte emoții care amenință să ne acapareze. „Tipul de gașcă” care nu vrea niciodată să se certe ajunge să fie plictisit la muncă și irascibil acasă după ce unul dintre colegii de muncă s-a purtat urât cu el. „Tipul dur” care nu-și dă voie să plângă se întreabă de ce și-a pierdut interesul pentru viața lui după un accident de mașină terifiant. De asemenea, durerile cronice de cap și de spate și tulburările digestive se înrăutățesc atunci când încercăm să blocăm emoțiile neplăcute și să limităm activitățile în încercarea de a ne simți mai bine. O mulțime de certuri încep atunci când unul deschide un subiect pe care celălalt ar prefera să-l evite.

---

Motivul pentru care practica mindfulness este folositoare în lucrul cu atât de multe probleme este acela că evitarea experiențială joacă un rol în fiecare dintre ele – iar mindfulness este antidotul ei.

---

Evitarea experiențială are efecte paradoxale: asemenea cătușelor chinezești cu care ne jucam în copilărie, cu cât încercăm mai mult să scăpăm de problemele noastre, cu atât ne afundăm mai tare în ele. Cine a știut că atât de multe dintre eforturile noastre de a alina durerea – care la suprafață par atât de înțelepte – vor duce la

ceva mai rău? În **Partea a II-a** vei afla cum evitarea ne poate prinde în tot soiul de încercări psihologice și fizice – și cum practicile mindfulness te pot ajuta să le gestionezi în mod eficient.

## Cum să învățăm să ne acceptăm experiențele

Atunci când practicăm meditația mindfulness, practicăm a fi cu ceea ce se petrece în momentul respectiv fără a face nimic pentru a-l schimba sau a scăpa de el. Suntem atenți la felul în care stau lucrurile de fapt, nu la cum am vrea să fie. Această abordare este foarte diferită comparativ cu abordarea noastră obișnuită față de disconfort. În loc de a încerca să facem lucrurile să dispară, lucrăm la a ne spori capacitatea de a le suporta.

Abilitatea noastră de a gestiona lucruri sau de a face față experiențelor noastre variază foarte mult. Imaginează-ți că ești foarte răcit și că nu dormi bine de câteva nopți încoace. Te trezești slăbit și prost-dispus și începi să te pregătești pentru muncă sau școală. Plouă și te așteaptă o zi lungă. Te miști încet așa că ești în întârziere. Când te pregătești să ieși pe ușă ai o ceartă cu soțul sau soția. În timp ce mergi cu mașina pe drum, simți o lovitură și-ți dai seama că ai făcut pană. Ți este cunoscut sentimentul? „Încă un lucru și clachez.”

Acum imaginează-ți o zi diferită. Ai fost sănătos în ultima vreme – ai mâncat, ai făcut mișcare, ai dormit bine. Te trezești revigorat, iar soarele strălucește. Te așteaptă o zi de muncă destul de ușoară și totul merge fix conform programului. Când te pregătești să ieși pe ușă, ai un moment frumos, intim cu soțul sau soția ta. În timp ce mergi cu mașina pe drum, cineva trece pe roșu și intră cu mașina în tine. Din fericire, nimeni nu este rănit. Ești speriat, dar ușurat că singurul prejudiciu s-a produs asupra metalului și plasticului și faci schimb de acte cu celălalt șofer. Mașina ta poate fi condusă; te decizi să-ți suni compania de asigurări după-amiază.

Ce s-a întâmplat în aceste două exemple? În prima zi, intensitatea dificultății – o pană – a fost relativ mică, însă capacitatea ta de a o tolera a fost foarte limitată așa că te-ai simțit copleșit. În cea de-a doua zi, intensitatea dificultății – un accident de mașină – a fost mult mai mare, dar capacitatea ta de a o tolera a fost și mai mare așa că nu ai fost copleșit. Aceste exemple ilustrează faptul că ceea ce contează pentru starea de bine este capacitatea noastră de a suporta experiența în raport cu intensitatea respectivei experiențe.

---

De regulă, încercăm să ne simțim mai bine scăzând intensitatea experiențelor dureroase; în practica mindfulness, lucrăm în schimb la a ne mări capacitatea de a le suporta.

---

În practica mindfulness, ne schimbăm *atitudinea* față de experiențele dificile – în loc să încercăm să scăpăm de ele sau să le evităm, ne aplecăm asupra lor. În timp, experiențele dificile devin mult mai ușor de suportat, iar noi ne lăsăm mai greu copleșiți. Acest principiu ne va

ghida în folosirea practicii mindfulness pentru a face față la orice ne scoate în cale viața.

Sună destul de bine, nu? Ești gata să te înscrii? Există o grămadă de moduri în care poți începe.

## Tipuri de practici mindfulness

Există o glumă veche: un turist se rătăcește în Manhattan. Acesta devine din ce în ce mai neliniștit pentru că întârzie la un concert. În cele din urmă, el zărește un polițist la colțul străzii și se repede către el. Cu răsuflarea tăiată, turistul îl imploră: „Domnule polițist, domnule polițist, cum ajung la Carnegie Hall<sup>8</sup>?” Polițistul rămâne pe gânduri și îl studiază cu mare atenție pe turist. Se scurg mai multe secunde, timp în care bărbatul de-abia își poate ține starea de agitație în frâu. În cele din urmă, polițistul îl privește în ochi și îi spune: „*Exersând*”.

Există multe moduri în care putem cultiva acceptarea conștientă a experiențelor prezente. La fel ca în cazul altor abilități, toate acestea presupun exercițiu repetat. Gândește-te la mindfulness ca la exercițiile de fitness. La fel cum poți fi mai în formă făcând exerciții fizice regulate, tot așa poți deveni mai conștient dacă practici mindfulness în mod deliberat. De exemplu, dacă ai vrea să-ți îmbunătățești sănătatea cardiovasculară, ai putea începe prin a integra exerciții în rutina ta în mod informal – să urci treptele în loc să iei liftul sau să mergi cu bicicleta la serviciu, nu cu mașina. Dacă ai vrea să fii și mai în formă, ai putea să-ți rezervi timp pentru a face exerciții în mod formal, poate o sală de sport sau un club de sănătate. Pentru a accelera cu adevărat procesul, ai putea chiar să mergi într-o drumeție sau într-o excursie cu bicicleta sau să vizitezi un spa dedicat fitnessului.

Opțiuni similare sunt disponibile pentru cultivarea mindfulnessului: practica informală a mindfulnessului, practica formală și practica într-o tabără.

---

<sup>8</sup> Carnegie Hall este o faimoasă sală de concert din orașul New York, SUA. (*n. red.*)



## Practica informală a mindfulnessului

Această practică presupune să ne amintim pe parcursul zilei să fim atenți la ceea ce se întâmplă în prezent. Este ca atunci când urcăm pe trepte în loc să luăm liftul sau când mergem cu bicicleta în locul mașinii. A practica mindfulness în acest mod înseamnă a observa senzațiile pe care ni le dă mersul atunci când mergem, a observa gustul mâncării atunci când mâncăm și a observa norii și copacii când trecem pe lângă ei.

Instructorul vietnamez de zen Thich Nhat Hanh recomandă o serie de tehnici informale pentru dezvoltarea mindfulnessului. Toate sunt menite să contracareze tendința noastră de a face multitasking sau de a face lucrurile automat în timp ce suntem cufundați în gândurile noastre. De exemplu, atunci când îți sună telefonul (sau cîrpește sau cântă imnul național), încearcă să asculți doar primele câteva apeluri, fiind atent la detaliile sunetului ca și când ai asculta un instrument muzical. Sau când stopurile roșii ale mașinii din față te obligă să încetinești în timp ce conduci, încearcă să le apreciezi culoarea și textura așa cum ai face cu un apus frumos. Atunci când speli vasele, încearcă să observi senzația lăsată de apa cu detergent pe mâinile tale, culoarea și textura resturilor de mâncare, strălucirea vaselor atunci când sunt curate. Oportunitățile de a practica informal mindfulnessul sunt infinite. În orice moment în care nu este necesar să plănuim sau să gândim, ne putem îndrepta pur și simplu atenția către ceea ce se întâmplă în conștiința senzorială.

## Practica formală a meditației

Practica formală a meditației presupune să ne rezervăm timp pentru a merge la „sala de forță” pentru minte. Dedicăm un anumit interval, de preferat în fiecare zi, meditației în liniște. Acesta este tipul de practică ce a fost studiat științific.

Spre deosebire de practica informală, în care îndeplinim o altă sarcină, cum ar fi să mergem pe jos, să mergem cu mașina către o anumită destinație sau să spălăm vasele în timp ce practicăm mindfulness, în cadrul practicii formale dedicăm în întregime un anumit interval cultivării ei. Pot fi folosite multe tipuri de meditație. Majoritatea implică să alegem la început un obiect al atenției cum ar fi respirația sau o altă senzație și să ne întoarcem atenția către acel obiect de fiecare dată când mintea hoinărește. Acest lucru dezvoltă un grad de concentrare, care ne ajută să ne concentrăm mai bine mintea asupra obiectului ales. Odată ce a fost atins un oarecare nivel de concentrare, meditația mindfulness în sine implică îndreptarea

minții către ceea ce începe să predomine în conștiință – concentrându-se, de regulă, asupra modului în care evenimentul respectiv este resimțit în corp. Aceste obiecte ale atenției pot fi senzații fizice, cum ar fi o mâncărime, o durere sau un sunet; sau experiențe emoționale care se manifestă fizic, cum ar fi senzația de gheară în piept dată de furie sau nodul în gât dat de tristețe. Indiferent de obiectul atenției, practicăm a fi *acceptarea conștiință a experiențelor noastre prezente*. În mod tradițional, acest tip formal de meditație mindfulness se practică în patru poziții: stând jos, stând în picioare, mergând și stând întins. După cum vom vedea, fiecare are de regulă efecte oarecum diferite. Alte forme de meditație înrudite sunt menite să cultive calități mentale care sprijină practica mindfulness, cum ar fi empatia sau compasiunea.

## Practica într-o tabără

Practica într-o tabără este o „vacanță” dedicată în întregime cultivării mindfulnessului. O poți compara cu a-ți duce mintea la spa. Există multe tipuri de tabere pentru meditație. În majoritatea există intervale lungi de practică formală a meditației ce alternează adesea meditația practică stând jos cu meditația practică mergând, meditația practică în timp ce mănânci și alte activități. Acestea se desfășoară de regulă în tăcere, cu foarte puțină interacțiune interpersonală, cu excepția unor convorbiri ocazionale cu instructorii. Toate activitățile zilei – trezirea, dușul, spălatul pe dinți, mâncatul și îndeplinirea sarcinilor – se petrec în tăcere și sunt folosite drept oportunități de a practica mindfulnessul. După cum a subliniat un observator, primele câteva zile de practică într-o tabără seamănă „foarte mult cu a fi captiv într-o cabină telefonică cu un nebun”. Descoperim cât de dificil este să fii pur și simplu prezent. La început, mintea este adesea alarmant de activă și agitată, derulând povești despre cât de bine ne merge, cum suntem prin comparație cu ceilalți din tabără (cu care nu vorbim niciodată) și alte preocupări. Amintiri despre evenimente emoționale nerezolvate își fac loc în minte, alături de fantezii elaborate despre viața în viitor. În cadrul taberei, avem șansa de a vedea clar modul în care mintea noastră creează suferință, deși ne aflăm într-un mediu în care toate nevoile noastre sunt satisfăcute. Majoritatea persoanelor descoperă că până și o tabără de meditație mindfulness intensivă de o săptămână sau mai mult ne transformă – perspectiva pe care o dobândim asupra mecanismelor vieții durează o viață.