

# CUPRINS

Introducere .....	8
Partea I	
1 Curajul de a trăi din plin .....	21
2 Curajul de a te bucura de lucrurile simple .....	37
3 Curajul de a rămâne uman .....	49
4 Curajul de a reveni <i>acasă</i> .....	63
5 Curajul de a fi vulnerabil .....	75
6 Curajul de a nu crede tot ce gândești .....	89
7 Curajul de a nu face nimic .....	99
8 Curajul de a privi în universul interior .....	111
9 Ce nu este mindfulness .....	119
Partea a II-a	
10 Compasiunea în cuplu .....	125
11 Compasiunea față de nevoile corpului .....	139
12 Compasiunea față de copiii vizibili și cei invizibili .....	153
13 Compasiunea față de vulnerabilitățile personale .....	171
14 Compasiunea față de sufletele pe care le modelezi .....	185
Partea a III-a	
15 Conectarea cu partea bună din tine .....	195
16 Conectarea lipsită de orice urmă de control .....	207
17 Conectarea cu ceea ce se află dincolo de frică .....	219
18 Conectarea cu ceea ce este dincolo de nefericire .....	229
19 Reconectarea cu sine .....	241
Mulțumiri .....	260

GÁSPÁR GYÖRGY

# MIND FUL NESS

## URBAN

*Exerciții de curaj,  
compasiune și conectare*



1

# CURAJUL DE A TRĂI DIN PLIN

O viață trăită conștient este probabil  
cea mai mare provocare și, totodată,  
cea mai mare oportunitate.

**Viața mea se petrece  
*aici și acum***

Unul dintre oamenii de știință care reprezintă un model pentru psihologii care sunt astăzi este profesorul Daniel J. Siegel, de la Facultatea de Medicină UCLA. În 2014, când el și soția lui, Caroline, au vizitat pentru prima dată țara noastră, eu și Otilia Mantelers i-am așteptat la porțile de ieșire ale aeroportului „Henri Coandă”, iar ceea ce m-a surprins la el au fost natura și modestia. În mai puțin de două minute, mi-a propus să-i zic Dan și să renunțăm la formulările protocolare care, în loc să apropie, creează și mai multă distanță între oameni. În acele zile și apoi în conversațiile noastre online, am continuat să-i spun Dan, dar pentru mine va rămâne mereu profesorul Daniel Siegel. Așadar, îmi este imposibil să încep introducerea termenului *mindfulness* altfel decât cu o definiție dată acestuia de dr. Siegel.

O altă descriere care ne poate ajuta să înțelegem complexitatea acestui concept (*mindfulness*) — care a fost preluat în această formă atât în limba română, cât și în multe alte limbi — ne este oferită de Jon Kabat-Zinn.

**Mindfulness, în sensul său cel mai general, se referă la trezirea dintr-o viață trăită pe pilot automat și la faptul de a fi interesați de ceea ce experiențele noastre de zi cu zi ne aduc în atenție. (...) Atunci când suntem *mindful* (conștienți) trăim *aici și acum*, suntem conștienți de propriile gânduri și sentimente, fiind, de asemenea, receptivi la cele ale oamenilor din jur.**



DANIEL SIEGEL

În viziunea științifică a lui Kabat-Zinn, și a multor experți în meditație și în arta cultivării stării de prezență conștientă, atenția este o abilitate psihologică extrem de importantă, deoarece ne

directionează energia. Iar unde se găsește energia noastră, acolo ne putem descoperi și puterea. În timp ce scriam prima frază din acest capitol, atenția mea s-a îndreptat spre trecut, mai exact spre seara zilei de 26 septembrie 2014. Pe măsură ce-mi reaminteam momentele întâlnirii cu dr. Siegel, am re trăit o bună parte din emoțiile de atunci, acea combinație de euforie, anxietate și entuziasm — trăirile intense din clipele în care l-am văzut în carne și oase, i-am strâns mâna și am făcut o poză împreună (pe care o poți vedea și acum pe profilul meu de Facebook). Desigur, te-ai putea întreba: „Care-i problema în acest caz? De ce nu-i bine că atenția lui Gáspár s-a catapultat undeva în trecut?” Adevărul este că, în acest caz, mi-am orientat atenția asupra trecutului în mod intenționat, pentru a putea să-mi reactualizez din memoria de lungă durată mai multe informații pe care le consideram de folos în prezent.

Doar că, având o astfel de mobilitate, adică o viteză mult mai avansată decât tehnologia 4G, atenția noastră își oferă

libertatea de a călători înainte și înapoi în timp, după bunul ei plac. Dacă, de exemplu, Gáspár avea de scris cuprinsul acestui ghid, care, în mod evident, nu avea nicio legătură cu experiența lui din aeroport, atunci nu doar că mobilitatea atenției l-ar fi distras de la sarcină, dar, cel mai probabil, i-ar fi consumat, inutil, o bună parte din timpul dedicat scrisului. Lucrurile s-ar fi complicat și mai mult dacă, dându-și seama că atenția lui hoinărește iar, Gáspár s-ar fi blamat în mod critic pentru lipsa de concentrare și de seriozitate în ceea ce privește o activitate complexă așa cum este elaborarea unei cărți.

**Mindfulness este o stare de prezență conștientă, în care ne concentrăm atenția într-un anumit fel: intenționat + în momentul prezent + fără judecată critică.**

 JON KABAT-ZINN

Așadar, problema nu este viteza cu care călătorește atenția noastră, ci nivelul de autonomie al acesteia — susținut de o lipsă a disciplinei și a concentrării asupra lucrurilor cu adevărat importante. Îți propun un exemplu mai puțin banal. Imaginează-ți că te cerți cu persoana iubită, ființa alături de care trăiești zi de zi și alături de care îți dorești să te simți în siguranță. În aceste clipe de încărcătură emoțională, dacă fiecare își reamintește un alt astfel de moment, îți dai seama că mintea ta începe să construiască o primă poveste despre situația trăită, care, mai mult ca sigur, dacă nu practici deja arta mindfulness, îți conduce atenția spre trecut sau spre viitor. Atenția este sedusă de gânduri care îți indică unde ai greșit în trecut sau de îngrijorări cu privire la ce s-ar putea întâmpla în viitor. Însă problema nu poate fi rezolvată prin asemenea călătorii în timp, deoarece nu poți controla nici trecutul, nici viitorul; tot ceea ce poți gestiona, cât de cât, este comportamentul tău actual. Iar atenția distrasă de la prezent duce cu sine și energia ta, lăsându-te cuprins de sentimente intense de pierdere, de neputință sau de panică.



Suntem oameni, deci cu toții avem nevoie de un spațiu interior în care să ne simțim în siguranță, în care să ne refugiem pentru scurt timp, ca mai apoi, ghidați de curaj, compasiune și conectare, să revenim în lumea exterioară pentru a ne trăi viețile din plin. *Mindfulness urban* te poate ajuta să descoperi că dincolo de emoții, gânduri și provocările vieții nu se află sfârșitul lumii, ci chiar începutul ei. Mesajul autorului este cât se poate de clar: starea de prezență conștientă ne ajută să vedem ceea ce este invizibil – durerea noastră. Iar când îți vezi durerea, este greu să mai fugi de tine. Atunci începe vindecarea și pornești pe calea care te duce spre adevărata pace interioară.

Scrisă pentru toți cei care cunosc gustul amar al unei inimi strivite, cartea este un ghid – personal și practic în același timp – pentru a ne îmbrățișa temerile, îngrijorările și durerea. Astfel, purtați de starea de prezență conștientă, ajungem la Sinele nostru real.

CURTEA  VECHÉ



**GÁSPÁR GYÖRGY** este custode de povești de viață și „reparator“ de relații, cu o experiență de 12 ani în psihologia clinică și psihoterapia de cuplu și familie.

Este cofondator al platformei [paginadePsihologie.ro](http://paginadePsihologie.ro) și inițiator al programului național #RevoluțiaRelaționalăÎnRomânia.

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-0040-6



9 786064 400406