

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

CUPRINS

Sarah Silverton

Vanessa Hope Eluned Gold

Cuvânt înainte	7
Prefața autoarelor	8

PARTEA I CE ESTE MINDFULNESS-UL

1. PREZENTAREA TEHNICII MINDFULNESS	13
Dezvoltarea tehnicii mindfulness	14
Experiența mindfulness	23
Mindfulness-ul și creșterea	23
Mindfulness-ul și creșterea	23
Beneficiile mindfulness	23
2. CUM SĂ FIM MINDFUL	23
Trăiește dintr-o dată	23
Mintea activă	23
3. CUM PRACTICĂM MINDFULNESS	23
Dezvoltarea conștientizării vieții de zi cu zi	23
Mintea care hom	23
Investigarea senzațiilor corporale	23
Mindfulness	23
Miscarea mindfulness	23

CHEIA MINDFULNESS

Conștientizează prezentul
pentru a fi fericit și echilibrat

Traducere: Isabel Lazăr

Cuvânt înainte de Jon Kabat-Zinn

PARTEA A II-A MINDFULNESS-UL ȘI PROVOCĂRILE VIEȚII

Lucrând cu problemele	23
4. MINDFULNESS-UL ȘI DEPRESIA	23
Simptomele depresiei	23
Causes of depression	23
Canine de veden	23
5. MINDFULNESS-UL ȘI ANXIETATEA	23
Simptomele anxietății	23
Causes of anxiety	23
Canine de veden	23
6. MINDFULNESS-UL ȘI DOLUL	23
Simptomele doliului	23
Causes of grief	23
Canine de veden	23



NICULESCU

Descrierea CIP este disponibilă
la Biblioteca Națională a României

© Watkins Media Limited 2012, 2016. All rights reserved.

Chapters 1, 2, 3, 4, 9: Text copyright © Sarah Silverton 2012, 2016

Chapters 5, 8: Text copyright © Vanessa Hope 2012, 2016

Chapters 6, 7: Text copyright © Eluned Gold 2012, 2016

Romanian edition published by arrangement with Agenția Literară Livia Stoia

Titlul original: *The Mindfulness Key. The Breakthrough Approach to Dealing with Stress, Anxiety and Depression* by Sarah Silverton, Vanessa Hope and Eluned Gold

© Editura NICULESCU, 2017

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Coperta: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0074-0

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; Internet: www.oxford-niculescu.ro

CUPRINS

Cuvânt-înainte de Jon Kabat-Zinn7

Prefața autoarelor8

PARTEA I CE ESTE MINDFULNESS-UL

1. PREZENTAREA TEHNICII MINDFULNESS de Sarah Silverton

Dezvoltarea tehnicii mindfulness14

Experiența mindfulness22

Mindfulness-ul și creierul26

Mindfulness-ul în viața de zi cu zi29

Beneficiile tehnicii mindfulness31

2. CUM SĂ FII MINDFUL SAU SĂ ACORZI ATENȚIE CLIPEI PREZENTE de Sarah Silverton

Trăiește diversele experiențe din viață în stil mindful36

Mintea activă și mintea liniștită, din acest moment41

3. CUM PRACTICĂM MINDFULNESS de Sarah Silverton

Dezvoltarea conștientizării vieții de zi cu zi52

Mintea care hoinărește56

Investigarea senzațiilor corpului58

Mindfulness-ul pentru corp ca întreg62

Mișcarea mindful70

PARTEA A II-A MINDFULNESS-UL ȘI PROVOCĂRILE VIEȚII

Lucrând cu problemele78

4. MINDFULNESS-UL ȘI DEPRESIA de Sarah Silverton

Simptomele depresiei88

Cauzele depresiei90

Cum ne vedem experiențele92

Cum facem față depresiei94

Răspunsul în stil mindful97

5. MINDFULNESS PENTRU STRES ȘI ANXIETATE de Vanessa Hope	
Cum să facem față stresului și anxietății	108
Reacții fizice	111
Cum să răspundem la stres	116
6. DESPRE MINDFULNESS ÎN RELAȚII de Eluned Gold	
Conectare prin mindfulness	126
Să fim mindful în relațiile noastre	131
7. MINDFULNESS CU COPIII de Eluned Gold	
Să începem	144
Conectarea	146
Sprijinul în fața greutăților și problemelor	153
8. MINDFULNESS PENTRU PERSOANELE CARE AU GRIJĂ DE ALȚII de Vanessa Hope	
Cum poate ajuta mindfulness-ul	160
9. MINDFULNESS-UL ȘI BOALA de Sarah Silverton	
Cum simțim boala	176
Cum facem față unui diagnostic	184
Exerciții suplimentare	188
Resurse suplimentare	190
Mulțumiri.....	192

Cuvânt-înainte

La prima vedere, să folosești cuvântul „îmbunătățire” în legătură cu o carte pare a fi un artificiu de marketing. Dar, în acest caz, este de-a dreptul potrivit. Îmbunătățirea nu este totuși nici cartea în sine, nici programul pe care îl descrie. Este un potențial care există în tine și în fiecare dintre noi, în orice moment.

În chineză, ideograma pentru „îmbunătățire” este legată de ideograma pentru „întoarcere”, ca în cazul verbelor „a se roti”, „a se învârti”, „a schimba”. Ce se schimbă odată ce începi să cultivi starea de mindfulness este perspectiva pe care o ai asupra vieții, sensul pe care îl dai relației cu tine și cu ceilalți și că poți să acorzi atenție momentului prezent, în timp ce ai inima deschisă și îți acorzi spațiu. În sens literal și metaforic, mindfulness este un catalizator care produce „o rotație” în conștiință. Vă umpleți viața altfel. Aceasta poate reprezenta, într-adevăr, o îmbunătățire de moment, care vă va influența profund sănătatea și starea de bine într-un mod care are o explicație științifică din ce în ce mai bine documentată.

Vă doresc tuturor succes în procesul de descoperire a acestei dimensiuni ascunse, dar perfect accesibile fiecărui om, pe măsură ce parcurgeți această carte bine meșteșugită, precum și practicile și învățăturile mindfulness care sunt prezentate într-un mod măiestru pentru a te ajuta să le pui în practică și să fie adaptate situațiilor din viața ta.

dr. Jon Kabat-Zinn

profesor emerit în științe medicale, Facultatea de Medicină
a Universității din Massachusetts și autor al cărților
Full Catastrophe Living și *Coming to Our Senses*

Dezvoltarea tehnicii mindfulness

Meditația mindfulness s-a dezvoltat în decurs de 2500 de ani. Rădăcinile sale se află în filozofia orientală, dar, deși în lumea occidentală a intrat de curând, a înregistrat o creștere rapidă, devenind acum o practică de masă. Această abordare străveche sau nonreligioasă este recomandată în medii de asistență medicală, asistență socială, educație și afaceri.

Ideile fundamentale ale programelor de mindfulness de astăzi provin din învățăturile budiste, din faptul că toate ființele umane își înțeleg lumea într-un anumit fel.

- Ca oameni, cu toții am găsit unele dintre aspectele vieților noastre ca fiind nesatisfăcătoare într-o măsură mai mare sau mai mică. Lucrurile nu sunt întotdeauna așa cum ne dorim să fie, iar aceasta este ceva firesc.
- Când se întâmplă așa ceva, natura umană este cea care ne face să încercăm să schimbăm asta. Investim uneori multă energie pentru a merge înainte, pentru a ne lupta, pentru a rezista sau pentru a ne îndepărta de experiențele prezente. În funcție de situație, dacă ne place experiența proprie, vom încerca să o continuăm și să o *menținem cum este* cât mai mult timp posibil. Atunci când lucrurile nici nu deranjează, nici nu sunt ceea ce ne dorim noi, avem tendința să le ignorăm sau să nu le băgăm în seamă.
- Pe măsură ce practicăm meditația mindfulness descoperim și ajungem să conștientizăm că aceste tendințe umane pot aduce multă suferință în viețile noastre; și, în loc să credem că numai evenimentele din jur sunt cauza suferinței și nefericirii noastre,

începem să vedem rolul pe care fiecare dintre noi îl joacă prin reacțiile pe care le avem la diverse întâmplări sau evenimente din viața noastră.

- Putem în acest caz să facem alegeri în ceea ce privește modul în care abordăm experiențele din viața noastră și felul în care reacționăm în general. Tehnica mindfulness ne ajută cu adevărat dacă alegem să fim conștienți în fața experiențelor trăite.

Principiile mindfulness sunt cunoscute în budism drept cele Patru Adevăruri Nobile. Având originea în budism, au fost integrate cu succes în programele de predare a tehnicii mindfulness pentru persoanele din Occident. Este important de subliniat că, dacă alegeți să învățați despre mindfulness, aceasta nu înseamnă că trebuie să fiți budist. Aceste idei ne oferă numai o înțelegere a căilor pe care le putem aborda și pot să fie un răspuns la lupta și suferința din viețile noastre.

Mindfulness ne invită să observăm care sunt tendințele noastre naturale de a relaționa cu experiența proprie într-un mod automat. Ne încurajează să ne explorăm posibilitatea de a nu reacționa pur și simplu din impuls. Practicarea tehnicii mindfulness ne învață să vedem lucrurile clar și să dezvoltăm abilități în ceea ce privește alegerea unui răspuns la situații în care suntem nevoiți să reacționăm invers, să ne împotrivim sau să ne agățăm de ceva.

Reducerea stresului bazată pe meditația mindfulness (MBSR*)

În anii 1970, Jon Kabat-Zinn, specialist în biologie moleculară cu experiență în meditația budistă, a început să perfecționeze

* Abreviere de la *Mindfulness-Based Stress Reduction*. (n.trad.)

și să promoveze o versiune nonreligioasă a meditației. Din 1979, Programul său de Reducere a Stresului și de Relaxare, care constă în opt săptămâni de ședințe pentru pacienții internați, a fost implementat în spitalul de la Centrul Medical de pe lângă Universitatea din Massachusetts, din orașul Worcester, statul Massachusetts, de acesta beneficiind persoane care sufereau de o paletă largă de afecțiuni cronice. Aceștia încercaseră intervențiile medicale disponibile la acea oră, nefiind însă „vindecați”; astfel, fuseseră lăsați deoparte întrucât nu mai existau șanse de tratament pe viitor și erau nevoiți să facă față simptomelor cronice și să-și trăiască viața așa cum puteau.

Mulți dintre noi avem o încredere foarte mare în doctori pentru a ne rezolva problemele de sănătate fizică și mentală. Ne așteptăm ca altcineva să ne facă să ne simțim mai bine și uneori rolul nostru în acest proces nu este unul central. Cu toate acestea, Kabat-Zinn a oferit o abordare radical diferită acolo unde nu era cale de „însănătoșire” sau de vindecare; în schimb, chiar pacienții erau cei care își analizau în detaliu situațiile dificile și găseau noi moduri de a răspunde la suferințele lor.

A perfecționat un program în care oamenii participau la o ședință de două ore, o dată pe săptămână, timp de opt săptămâni. Între ședințe, oamenii erau rugați să practice meditația mindfulness singuri, acasă, în fiecare zi. Participanții treceau prin situații foarte variate, cum ar fi durerea cronică, probleme cu inima, artrită, cancer, anxietate și psoriazis. Deoarece era imposibil în cadrul ședințelor să analizeze fiecare dintre aceste situații separat, Kabat-Zinn a explorat *natura împărtășită a suferinței umane*, indiferent de cauzele care le-a provocat. Membrii grupului se susțineau unul pe celălalt în investigarea activă a experiențelor care apăreau clipă de clipă – experiențe legate nu numai de situațiile

lor particulare, dar și de alte aspecte ale vieții lor. Mesajul lui Jon pentru participanți era că „ți se întâmplă mai mult bine decât rău”. A arătat că de cele mai multe ori ne concentrăm asupra a ceea ce este rău, asupra a ceea ce trebuie schimbat și ar trebui să fie diferit în viețile noastre, încât lăsăm acest lucru să ne domine și pierdem multe aspecte ale experienței noastre care ne produc plăcere, sunt satisfăcătoare și „bune”.

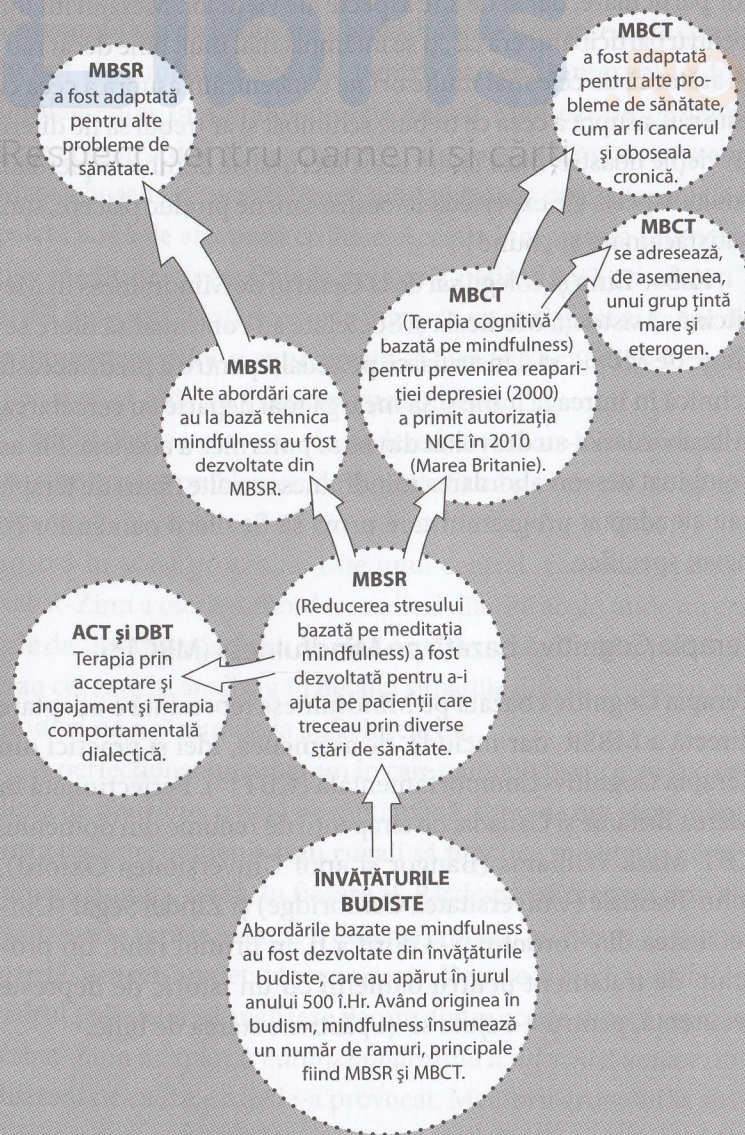
Kabat-Zinn și colegii săi de la Centrul de Mindfulness în Medicină, Asistență Medicală și Societate au continuat să ofere ședințe de MBSR, să-i instruiască pe ceilalți pentru a preda această tehnică în întreaga lume și să meargă mai departe cu cercetarea. Alte abordări s-au dezvoltat din baza puternică a acesteia. Ele au combinat deseori abordarea mindfulness cu alte tipuri de terapie sau au adaptat programul care urma să fie oferit oamenilor cu nevoi specifice.

Terapia Cognitivă bazată pe Mindfulness (MBCT*)

Terapia Cognitivă bazată pe Mindfulness reprezintă o adaptare directă a MBSR, dar include, de asemenea, idei și practici din Terapia Cognitiv-Comportamentală (CBT**). Perfecționată în Marea Britanie și Canada, de terapeuții de renume din domeniul CBT Mark Williams (Bangor și apoi Universitatea Oxford), John Teasdale (Universitatea Cambridge) și Zindel Segal (Universitatea din Toronto), s-a dorit a fi, în primul rând, un program de tratament pentru oamenii cu un istoric de depresie recurentă, pentru a-i ajuta să-și păstreze starea de bine.

* Abreviere de la *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*. (n.trad.)

** Abreviere de la *Cognitive Behavioural Therapy*. (n.trad.)



La acea vreme (începutul anilor '90), depresia recurentă era aproape întotdeauna tratată cu medicație antidepressivă, așa că o abordare psihologică pentru prevenția recidivei era o nouă descoperire.

Terapia cognitiv-comportamentală era deja cunoscută ca reușind să ajute persoanele cu depresie acută. Fiind familiari cu activitatea lui Kabat-Zinn, Segal, Teasdale și Williams au cercetat cum CBT și meditația mindfulness ar putea să fie incluse în noul lor program pentru prevenirea recidivei. Rezultatul a fost o combinație a ambelor abordări, dar predominant mindfulness, menținând o mare parte din structura și scopul MBSR (proiectată cu grijă pentru grupul de pacienți ales).

Segal, Teasdale și Williams au continuat cercetarea din 1995 până în 1999 și au ajuns la concluzia că MBCT reducea la aproximativ jumătate probabilitatea ca depresia să reapară în cazuri în care participanții aveau trei sau mai multe episoade precedente. Aceste rezultate au fost copiate de Teasdale și Helen Ma în 2002.

Terapia cognitivă bazată pe mindfulness are o bază de evidență fermă și în creștere, iar în 2010 a fost recomandată în Marea Britanie de Institutul Național pentru Sănătate și Excelență Clinică (NICE) ca alternativă de tratament pentru depresie. În 2010, Willem Kuyken, profesor de psihologie clinică și cofondator al Centrului de Tulburări ale Stării de Spirit al Universității din Exeter, a ajuns la concluzia că atunci când oamenii află criteriile MBCT și participă la ședințe oferite de profesori cu pregătire adecvată pentru MBCT, aceasta reprezintă o alternativă semnificativă la medicația antidepressivă. (vezi și pagina 190)

Terapia cognitivă bazată pe mindfulness a fost de atunci preluată și de alții, precum Trish Bartley (Centrul de Cercetare și Practică a Meditației Mindfulness) și Christina Surawy (Centrul