

Ellen Langer, profesor de psihologie în cadrul Universității Harvard din 1977, și-a obținut diploma de licență la Universitatea din New York și diploma de doctorat la Universitatea Yale. Printre numeroasele distincții pe care le deține, este beneficiara unei Burse Guggenheim, a trei premii pentru oameni de știință remarcabili, a Premiului pentru activitate oferit absolvenților NYU, a Premiului Arthur Staats pentru unificarea psihologiei și a Premiului oferit de Congresul Mondial. Profesorul Langer a scris 11 cărți și peste 200 de articole de cercetare despre iluzia controlului, controlul percepției, înaintarea în vîrstă și luarea de decizii, acestea fiind doar câteva dintre subiectele atinse. Fiecare dintre acestea este examinat din perspectiva teoriei mindfulness. Cercetările pe care le-a întreprins au demonstrat că atunci când observăm în mod activ lucruri noi – esența mindfulness-ului – sănătatea, bunăstarea și competența vin de la sine. Seria despre mindfulness cuprinde patru cărți: *Mindfulness* (tradusă în zece limbi); *The Power of Mindful Learning* (tradusă în șapte limbi); *On Becoming an Artist: Reinventing Yourself Through Mindful Creativity* (tradusă în zece limbi) și *Counterclockwise: Mindful Health and the Power of Possibility* (tradusă în șase limbi). Împreună cu Amanda Le și Christelle Ngoumen, a editat cele două volume ale *Wiley Mindfulness Handbook*.

Profesorul Langer nu este doar psiholog, ci și artistă. Picturile ei au fost expuse în galerii din Provincetown, New Hope, Cambridge și New York.

Emisiunea recentă de pe BBC, care a reprodus studiul de regresie temporală în rândul celebrităților britanice, a fost nominalizată la premiile BAFTA, echivalentul britanic al premiilor Emmy.

Ellen J. Langer

mindfulness

O nouă strategie pentru combaterea stresului zilnic

Traducere din limba engleză de
DELIA ZAHAREANU

CUPRINS

Prefață la ediția aniversară de 25 de ani.....	9
Mindfulness.....	23
1. Introducere	25
PARTEA I	
2. Când lumina e aprinsă, dar nu e nimeni acasă	33
3. Originile mindlessness-ului.....	43
4. Costurile mindlessness-ului.....	65
PARTEA A II-A	
5. Natura mindfulness-ului	81
6. Îmbătrânirea din perspectiva mindfulness-ului.....	99
7. Incertitudine creatoare	129
8. Mindfulness-ul la locul de muncă	145
9. Reducerea prejudecăților prin creșterea discriminării	163
10. Mindfulness-ul și sănătatea	179
Epilog	
Dincolo de Mindfulness	203
Mulțumiri.....	211
Note.....	213
Indice	231

Introducere

Nu-mi place ideea unui subiect unitar, prefer oscilația unui caleidoscop: îl rotești și bucătelele de sticlă colorată formează un nou model.

Roland Barthes, *Le grain de la voix*

La un moment dat, într-un azil din Connecticut, ocupanților aflați la vârstă senectuții li s-a încredințat o plantă de care să aibă grijă și au fost rugați să ia o serie de mici decizii cu privire la obiceiurile lor zilnice. După un an și jumătate, nu numai că acești oameni erau mai veseli, mai activi și mai dinamici decât grupul similar din aceeași instituție cărora nu le fuseseră oferite aceste alegeri și responsabilități, dar mulți dintre ei erau încă în viață. De fapt, mai puțin de jumătate dintre cei care aveau de luat decizii și de îngrijit plante muriseră, față de cei din al doilea grup. Acest experiment, cu rezultatele lui şocante, a fost punctul de pornire al unei cercetări de peste zece ani despre efectele puternice a ceea ce colegii mei și cu mine am denumit mindfulness și opusul lui, la fel de puternicul, dar distructiv *mindlessness*.¹

Spre deosebire de exoticele „stări modificate ale conștiinței”, despre care citim atât de mult aşa de des, concentrarea activă – mindfulness-ul și mindlessness-ul sunt aşa de des întâlnite, încât

prea puțini apreciază importanța lor sau le folosesc puterile pentru a face schimbări în viață. Această carte este despre costurile psihologice și fizice pe care le plătim din cauza mindlessness-ului și, mai important, despre beneficiile unui control mai mare, unor opțiuni mai vaste și despre limitele depășite pe care mindfulness-ul le poate face posibile.

Deși rezultatele acestei cercetări au fost publicate într-o serie de articole științifice, mi-am dorit mereu să prezint implicațiile lor unui public mai larg. Beneficiile mindfulness-ului îmi par mult prea prețioase pentru a rămâne ascunse în arhivele psihologiei sociale. De fiecare dată când mi se solicită o republicare a unui articol științific de către un om de afaceri sau de către un jurnalist, îmi doresc să pot trece acea scriere printr-o mașinărie de editări automate care să eliminate jargonul și statisticile și să dezvăluie implicațiile practice de bază ale rezultatelor. Această carte, deși departe de ideea de a fi concepută „instant“, este o transpunere a peste 50 de experimente și o încercare de a demonstra implicațiile lor dincolo de laborator, atât în literatura de specialitate, cât și în viața de zi cu zi.

Prima mea experiență privind gravele riscuri ale mindlessness-ului a avut loc când îmi efectuam studiile masterale. Bunica mea se plângea doctorilor despre un șarpe care i se strecurase în craniu și îi provoca dureri de cap. Descrările ei erau vii și figurative, nu *literare*. Pur și simplu aşa vorbea ea. Dar doctorii tineri care se ocupau de cazul ei nu au fost atenți la ce le spunea această doamnă bătrână provenită dintr-o altă cultură. Au diagnosticat-o cu senilitate. Senilitatea e o consecință a îmbătrânirii, în fond, și-i face pe oameni să spună lucruri fără sens. Când a devenit mai confuză și mai nefericită, i-au recomandat terapie electroconvulsivă (șocuri electrice) și au convins-o pe mama să semneze acordul.

Numai în momentul în care s-a efectuat autopsia s-a putut detecta tumoarea de pe creier a bunicii. Am trăit împreună cu mama suferință și vina. Dar cine eram noi să-i contrazicem pe doctori? Ani de zile după acest moment, m-am gândit la reacțiile medicilor față de suferință reclamată de bunica mea și la reacțiile noastre față de doctori. Au explorat diagnostice, dar nu au fost deschiși la ceea ce auzeau. Tiparele mentale despre senilitate și-au jucat rolul. Noi nu i-am confruntat pe doctori. Tiparele mentale despre experti au intervenit și ele. În cele din urmă, în timp ce îmi continuam activitatea în domeniul psihologiei sociale, am observat unele dintre motivele din spatele erorilor noastre și acest fapt m-a condus mai departe pe calea studiului comportamentului lipsit de mindfulness.

Psihologii sociali de obicei cercetează modalitățile în care comportamentul depinde de context. Când sunt lipsiți de mindfulness, oamenii tratează informația ca și când ar fi fără context – adevărată, indiferent de circumstanțe. De exemplu, să luăm această afirmație: heroina este periculoasă. Cât de adevărată este pentru un individ aflat în stadiul terminal, cu dureri insuportabile?

Fiind alarmată de pericolele mindlessness-ului și de posibilitatea de a putea crea o atitudine mai conștientă prin măsuri aproape înșelător de simple precum cele folosite în experimentul cu azilul de bătrâni, am început să observ acest fenomen cu dublu tăis și cum funcționează în diferite contexte. De exemplu, să ne gândim la evenimentele care au dus la prăbușirea în 1982 a unui avion aparținând companiei Air Florida, accident în care au murit 74 de pasageri. Era un zbor obișnuit de la Washington DC, spre Florida, cu un echipaj experimentat. Pilotul și copilotul erau într-o stare de sănătate excelentă. Nici unul dintre ei nu era obosit, stresat sau sub influența unor substanțe care să le afecteze capacitatele profesionale. Ce anume nu a mers bine? O examinare minuțioasă

a adus în atenție verificările tehnice de dinainte de decolare efectuate de echipaj. În vreme ce copilotul citește cu voce tare fiecare comandă, pilotul se asigură că manetele sunt în poziția pe care și-o dorește el. Una dintre aceste comenzi este cea antiîngheț. În acea zi, pilotul și copilotul au trecut prin toate comenziile, aşa cum făceau de obicei. Și-au efectuat controlul de rutină și au bifat „oprit“ când comanda de antiîngheț a fost menționată. De data aceasta însă, zborul a fost diferit. Acum, nu zburau pe obișnuita vreme caldă din sud. Afără era ger.

În vreme ce trecea prin toate comenziile, una câte una, ca de obicei, pilotul doar părea că gândeau, când de fapt n-o făcea². Rutinele de control înainte de decolare pe care pilotul și copilotul le îndeplinesc împreună sunt asemănătoare cu demonstrațiile plăcuitoare despre siguranță pe care însotitorii de zbor le fac în fața pasagerilor cunoșători și pasivi. Când urmăm rutinele în mod automat sau când îndeplinim fără să conștientizăm ordine fără sens, acționăm ca niște roboți, iar consecințele potențiale sunt foarte grave pentru noi și pentru ceilalți.

Nu toți ne permitem să devinim lipsiți de mindfulness. Unii pianiști de concert memorează muzica departe de claviatură, pentru a evita situația în care degetele lor „știu“ muzica, dar ei nu. În esență, acești experți își păstrează starea de mindfulness pentru recitaluri. În absența claviaturii, nu pot lua ca de la sine înțeleasă interpretarea lor.

În capitolele care urmează, voi demonstra cum și de ce anume apare mindlessness-ul și voi arăta cum putem să ajungem la starea de mindfulness, orientați în prezent, în diferite aspecte ale vieții noastre. Capitolul 2 analizează natura mindlessness-ului și relația cu concepții similare precum obișnuința și inconștientul. Capitolul 3 explorează cauzele mindlessness-ului, inclusiv rolul vital al contextului și natura educației noastre timpurii. O trecere în revistă a costurilor lipsei de mindfulness, limitările pe care le

aduce competențelor, așteptărilor și potențialului urmează în capitolul 4. În capitolul 5 voi discuta despre natura mindfulness-ului și voi face distincția dintre el și concepții asemănătoare din filosofia asiatică. De la capitolul 6 până la capitolul 10 voi demonstra aplicațiile cercetărilor despre mindfulness în cinci mari domenii ale vieții de zi cu zi: îmbătrânirea, creativitatea, munca, problemele provocate de prejudecăți și sănătatea.

Acele părți din cercetarea mea care mi-au plăcut în mod deosebit, mai ales gestionarea incertitudinii la locul de muncă și legătura dintre mindlessness și vechea capcană a dualismului minte/corp, sunt tratate în capitole dedicate lor, în acest caz, capitolele despre muncă și sănătate, capitolul 8 și, respectiv, 10. Ca în multe alte cazuri din această carte, ele au implicații și pentru alte domenii. Pentru a-l parafraza pe Ivan Illich, atunci când a explicat de ce a atras atenția asupra educației, transportului și apoi asupra profesiei medicale în critica sa despre tehnologie și pierderea puterii, aș fi putut la fel de bine să scriu despre oficile poștale (sau chiar despre politică).³

Deoarece a urma rigid seturi de reguli și a fi mindfulness sunt prin definiție incompatibile, această carte nu va oferi rețete. Mulți dintre cei care au citit manuscrisul în stadiile timpurii sau care au colaborat cu mine în timpul cercetărilor au descoperit, ca și mine, că reflectia asupra mindfulness-ului și a mindlessness-ului le-a influențat vederile despre lume. Unii au constatat că e mai ușor să-și asume riscuri și să îmbrățișeze schimbarea sau au devenit mai puțin temători în fața eșecului. Alții au simțit siguranță în loc de neajutorare și au putut fi mai liberi în contextele în care se simțeau inițial îngrijați. Sper că cititorii se vor delecta cu cercetările noastre, își vor pune la îndoială concluziile într-o stare de mindfulness și vor testa implicațiile sale în propriile vieți.

PARTEA ÎNȚÂI

Mindlessness

2

Când lumina e aprinsă, dar nu e nimeni acasă

Decupăm din timp „zile“ și „nopți“, „veri“ și „ierni“. Spunem ce anume este fiecare parte din starea emoțională, iar toate aceste abstractive „ce anume“ sunt, de fapt, concepte.

Viața intelectuală a omului constă aproape în totalitate în substituirea unei ordini conceptuale cu ordinea perceptivă din care provine experiența sa inițială.

William James, *The World We Live In*

Imaginați-vă că este ora două noaptea. Sună cineva la ușă, vă treziți speriați și coborâți la parter. Deschideți ușa și vedeți un bărbat. Poartă două inele cu diamante, o haină de blană, iar în spatele lui se vede un Rolls Royce. Își cere scuze că v-a trezit la acea oră atât de nepotrivită, dar este în mijlocul unui joc de vânătoare de comori. Fosta lui soție este și ea implicată în această întrecere, aşa că e foarte important pentru el să câștige. Are nevoie de o bucată de lemn cam de doi metri pe 91 de centimetri. Îl puteți ajuta? Pentru efortul dumneavoastră, e gata să vă recompenseze cu 10 000 de dolari. Îl credeți. În mod clar, e bogat. Așa că vă întrebați cum să faceți rost de bucată aceea de lemn. Vă gândiți la atelierul de tâmplărie, deși habar nu aveți cine îl

deține; de fapt, nici nu știi sigur unde e atelierul ăsta. Iar la ora două noaptea ar fi clar închis. Vă agitați, dar nu puteți veni cu o soluție. Cu regret, ii spuneți:

—Asta e, îmi pare rău.

A doua zi, când treceți pe lângă un șantier în construcție, în apropierea casei unor prieteni, vedeți o bucată de lemn de dimensiunile respective, 2,3 metri/91 de centimetri – o ușă. Ați fi putut la fel de bine să scoateți o ușă din balamale și să i-o dați pentru 10 000 de dolari.

Cum de nu v-a venit ideea asta?, vă spuneți în sine. Nu v-a venit ideea, pentru că ieri ușa dumneavoastră nu era doar o bucată de lemn. Bucata aceasta de lemn, de 2,3 metri/91 de centimetri, era ascunsă, blocată în categoria numită „ușă“.

Acest gen de mindlessness, care de obicei ia forme mult mai banale – „De ce nu m-am gândit la Susan? Ea poate desfunda chiuvete“ –, e denumit „prizonierat categorial“. Este una dintre cele trei definiții care ne pot ajuta să înțelegem natura mindlessness-ului. Celelalte două, pe care le vom explica în cele ce urmează, sunt comportamentul automat și acțiunea dintr-o perspectivă unică.

Prizonieratul categorial

Cunoaștem lumea prin felul în care creăm categorii și facem diferențe între ele. „Aceașta este o vase chinezescă, nu japoneză“. „Nu, este doar boboc.“ „Orhideele albe sunt pe cale de dispariție.“ „Ea este șefa lui acum.“ În acest mod, ne construim o imagine despre lume și despre noi înșine. Fără categorii, lumea pare să ne scape printre degete. Budiștii tibetani numesc această obișnuință a minții „Stăpânul vorbirii“:

Când lumina e aprinsă, dar nu e nimeni acasă

Adoptăm grupuri de categorii care sunt modalități de gestionare a fenomenelor. Cele mai complexe produse ale acestei tendințe sunt ideologiile, sistemele de idei care ne rationalizează, justifică și ne consfințesc viețile. Naționalismul, comunismul, existentialismul, creștinismul, budismul – toate ne furnizează identități, reguli de acțiune și interpretări despre cum și de ce lucrurile se întâmplă așa cum se întâmplă.¹

Crearea categoriilor noi, așa cum vom explica mai departe în această carte, este o activitate de mindfulness. Mindlessness-ul se instalează atunci când ne bazăm într-un mod prea rigid pe categorii și distincții create în trecut (masculin/feminin, bătrân/tânăr, succes/eșec). Odată ce diferențele sunt create, încep să aibă o viață proprie. Să ne gândim la această succesiune: 1) Mai întâi, a fost pământul. 2) Apoi, au fost solul, marea și cerul. 3) Apoi au apărut țările. 4) Apoi a fost Germania. 5) Pe urmă au fost Germania de Est și Germania de Vest. Categoriile pe care le creăm prind forță și sunt foarte greu de controlat. Ne construim propriile realități individuale și comune doar ca să le cădem victime, orbiți de faptul că sunt doar construcțe mentale, idei.

Dacă ne uităm în trecut la categoriile altor epoci istorice, odată ce sunt clar stabilite, este mai ușor să vedem de ce unele noi devin necesare. Scriitorul argentinian Jorge Luis Borges citează dintr-o enciclopedie antică din China, în care animalele erau clasificate astfel: a) cele care aparțin împăratului, b) cele îmbălsămate, c) cele îmblânzite, d) purceii de lapte, e) sirenile, f) câinii vagabonzi, g) cele incluse în această clasificare, h) cele agitate, i) cele care nu pot fi numărate, j) cele desenate cu o foarte fină pensulă din păr de cămilă, k) et cetera, l) cele care au spart urciorul de apă, m) cele care de la mare distanță par muște.² Mindlessness-ul duce la un prizonierat într-o lume

rigidă în care anumite ființe aparțin întotdeauna împăratului, creștinismul este mereu bun, anumiți oameni sunt veșnic de neatins, iar ușile sunt doar uși.

Comportamentul automat

I-ați spus vreodată unui manechin dintr-un magazin „Scuzați-mă” sau ați scris un cec în ianuarie datându-l anul trecut? În acest mod, preluăm și folosim semnalele limitate ale lumii înconjurătoare (forma feminină, aspectul familiar al cecului) fără să mai permitem și celorlalte semnale să vină spre noi (postura imobilă, un calendar).

Acum ceva vreme, într-un mic magazin, i-am dat casieritei un card nou. Observând că nu-l semnasem, mi l-a dat înapoi să-l semnez. Apoi, a luat cardul, l-a trecut prin cititor, mi-a dat chitanță și m-a rugat să-o semnez. M-am conformat. Casierita a apropiat cardul și chitanța ca să vadă dacă semnaturile se potrivesc.

Psihologia modernă nu a acordat prea multă atenție felului în care acțiunile complexe pot fi executate automat, deși, chiar din 1896, Leon Solomons și Gertrude Stein au cercetat acest aspect. (Vorbim de acea Gertrude Stein care, din 1893 până în 1898, și-a efectuat studiile masterale în psihologie experimentală la Harvard, sub îndrumarea lui William James.) Ei au studiat ceea ce atunci era cunoscut sub denumirea de „personalitate duală” – și care ulterior a luat numele de „tulburare disociativă de identitate” – și au avansat ideea că performanța mindlessness-ului în acțiunile celei de-a doua personalități era în esență similară cu cea a oamenilor obișnuiți. Oamenii obișnuiți realizează acțiuni complexe fără să fie în mod conștient atenți la ele. Solomons și Stein au efectuat mai multe experimente în care au fost ei însiși subiecți, demonstrând că atât scrisul, cât și cititul pot fi

Când lumina e aprinsă, dar nu e nimeni acasă

făcute automat. Au reușit să scrie cuvinte în engleză în timp ce erau absorbiți de lectura captivantă a unei povestiri. După mult exercițiu, erau chiar capabili să scrie automat după dictare în timp ce citeau. Ulterior, n-au fost capabili să-și amintească vreunul din cuvintele scrise, însă au fost destul de siguri că scriseseră ceva. Pentru a demonstra că citirea se poate efectua automat, subiectul citea cu voce tare dintr-o carte, în timp ce i se citea o poveste captivantă. Iarăși, au descoperit că, după o perioadă îndelungată de exercițiu, puteau citi fără poticniri, cu voce tare, fiind în același timp complet atenți la povestea care li se citea.

Solomon și Stein au concluzionat că un număr consistent de acțiuni pe care le considerăm inteligente, precum citirea sau scrierea, pot fi făcute aproape automat:

Am pus în evidență o tendință generală din partea oamenilor obișnuiți, de a *actiona*, fără nici o dorință clară sau voință conștientă, într-o manieră care este în concordanță generală cu *obiceiurile anterioare* ale persoanei.³

Am explorat acest tip de mindlessness în cadrul unui experiment, în 1978, desfășurat împreună cu colegii mei psihologi Benzion Chanowitz și Arthur Blank.⁴ Locul de desfășurare a fost Centrul de Studii Postuniversitare al City University din New York. Am abordat oamenii care foloseau un copiator și i-am rugat să ne dea voie să copiem ceva pe loc. Am oferit motive care erau fie raționale, fie neîntemeiate. Un răspuns identic atât pentru cererile raționale, cât și pentru cele fanteziste ar fi demonstrat că subiecții noștri nu se gândeau la ce le-am spus. Am utilizat una dintre cele trei solicitări: „Scuzați-mă, îmi dați voie să folosesc copiatorul?“; „Scuzați-mă, îmi dați voie să folosesc copiatorul, pentru că vreau să fac niște copii?“; „Scuzați-mă, îmi dați voie să folosesc copiatorul, pentru că sunt pe fugă?“