

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

RICHO, DAVID

Mindfulness în relația de cuplu: 5 chei practice pentru a ne maturiza în relații și a dezvolta prezența și iubirea conștientă / David Richo; cuv.-înainte de Kathlyn Hendricks;

trad. de Sorin-Traian Popescu. -

București: Herald, 2020

ISBN 978-973-111-823-9

I. Hendricks, Kathlyn (pref.)

II. Popescu, Sorin-Traian (trad.)

159.9

DAVID RICHO

M I N D F U L N E S S

Î N R E L A Ţ I A D E C U P L U

**5 chei practice pentru a ne maturiza în relații și
a dezvolta prezența și iubirea conștientă**

Traducere:

SORIN-TRAIAN POPESCU

Cuvânt-înainte de Kathlyn Hendricks

Pentru nouăți și comenzi:
www.edituraherald.ro
office@edituraherald.ro

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

David Richo

HOW TO BE AN ADULT IN RELATIONSHIPS

© 2002 by David Richo

Shambhala Publications, Inc.

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE	9
MULȚUMIRI	11
INTRODUCERE	13

PARTEA ÎNTÂI **Părăsirea mediului familial**

CAPITOLUL 1	
Cum a început totul	21
Puterea meditației mindfulness	26
Un punct de vedere pozitiv despre cum a fost și cum este acum	32
Cei cinci A: cheile care ne deschid sufletul	41
Prezența necondiționată versus cele	
Cinci Mentalități ale Egoului	58
Practici: Mijloacele noastre abile	61
CAPITOLUL 2	
Iubire și lipsuri	73
A oglinzi iubirea	73
Când negăm că am fost lipsiți de iubire	78
Ce ne rănește ne alină	80
Cât de bună a fost familia mea pentru mine?	83
Lumină pe rană	87
O călătorie eroică	93
Practici	94

PARTEA A DOUA

Încercările de pe cale

CAPITOLUL 3	
Alegerea unui partener	107
Sunt făcut pentru relații de cuplu apropiate și intime?	108
Candidați calificați	111
La ce să ne așteptăm?	113
Dezvăluire deplină	117
Sexualizarea nevoilor noastre	121
Asemenea năzuințe	126
Destinul are rolul lui	127
Practici	131
CAPITOLUL 4	
Îndrăgostirea: Prima fază a relației de cuplu	137
A ne naște în iubire	139
Când îndrăgostirea devine dependentă	145
Practici	152
CAPITOLUL 5	
Conflicte	161
Rezolvarea problemelor	164
Trecutul din prezent	170
Bărbați și femei	173
Introvertit sau extrovertit	176
Practici	179
CAPITOLUL 6	
Fricile dau năvală, la fel și pericolele	195
Sufocare sau abandon	196
A învăța din fricile noastre	198
Gelozia	199
Infidelitatea	201
Să facem față dezamăgirilor	205
Practici	209

CAPITOLUL 7	
Abandonarea orgoliului	221
Anatomia egoului arogant	225
Anatomia egoului secătuit	229
Transformarea egoului secătuit	231
Bogățiile egoului și cum să le găsim	232
A spune DA lucrurilor pe care nu le putem schimba	233
Practici	236
CAPITOLUL 8	
Când relațiile de cuplu se încheie	251
A pune capăt cu grație și a merge mai departe	253
Când cineva vă părăsește	261

PARTEA A TREIA

Întoarcerea binecuvântării

CAPITOLUL 9	
Dedicarea noastră și cum se adâncește ea	271
Virtuțile iubirii intime	274
Dedicarea	283
Suflete pereche	285
Practici	288
EPILOG	303
ANEXA	307
DESPRE AUTOR	331

CAPITOLUL 1

Cum a început totul

Nestatornică ființă e omul.

– SHAKESPEARE,
Mult zgomot pentru nimic

Ne naștem cu capacitatea de a dansa împreună, dar nu și cu antrenamentul necesar. Trebuie să învățăm pașii dansului și să exersăm până când ne mișcăm cu ușurință și grație. Bucuria de a dansa cere trudă. Unii dintre noi am fost afectați din punct de vedere fizic sau în ceea ce privește încrederea în sine și va trebui să exersăm dansul mai mult decât alții. Unii dintre noi am fost atât de răniți, încât e posibil să nu fim în stare niciodată să dansăm bine. Unii dintre noi am fost învățați că a dansa e un păcat.

Exact la fel se întâmplă și în relațiile noastre. Experiența noastră timpurie formează sau deformează relațiile noastre ca adulți. În copilărie, unii dintre noi am fost atât de răniți sau schilodiți psihologic – prin neglijare, inhibiție sau abuz –, încât putem avea nevoie de ani întregi de muncă și practică înainte să fim capabili de a dansa cu o dăruire matură și plină de grație. Unii dintre noi am fost atât de abuzați, încât ne simțim îndreptățiți să-i abuzăm pe alții, drept răzbunare. Unii dintre noi am fost atât de răniți în trecut, încât e posibil să nu putem relaționa într-o manieră adultă niciodată.

În orice caz, cei mai mulți dintre noi am beneficiat de un parentaj suficient de bun – o împlinire rezonabilă a nevoilor noastre emoționale de atenție, acceptare, apreciere, afecțiune și acord: *cei cinci A*. Și astfel, la maturitate, ne vine rezonabil de ușor să relaționăm cu ceilalți în maniere sănătoase. Aceasta

înseamnă relații conștiente, lipsite de posesivitatea oarbă sau de frica paralizantă de apropiere. Și totuși, nimeni nu poate relaționa cu deplină ușurință fără a-și însuși priceperea necesară, întocmai precum nimeni nu poate dansa cu deplină ușurință fără instruire. Unii oameni stăpânesc dansul, în timp ce alții nu reușesc să-l stăpânească pe deplin niciodată, deși probabil că acest lucru nu prea se observă. În mod similar, o relație poate părea de succes, dar e posibil ca ea să nu ofere o reală intimitate sau dedicare – ceea ce constituie o adevărată problemă dacă a dus la căsătorie și copii. Ca dansatori putem refuza să ne îmbunătățim abilitatea, cu minime consecințe asupra altcuiva, dar, dacă facem același lucru într-o relație, cineva poate fi rănit. (Relație în acest context înseamnă implicare intimă, în timp ce partenerii locuiesc fie împreună, fie separat.)

Apoi există printre noi unii care au suferit abuzuri serioase în copilărie și o lipsă a împlinirii nevoilor, astfel că suntem atât de răniți, încât nu putem avea cu ușurință relații intime. Cu timpul, și noi putem învăța să relaționăm în mod intim, dar numai dacă ne aplecăm asupra problemelor noastre de demult. Este responsabilitatea noastră să ne sporim energia necesară pentru a exersa și a deveni pricepuți în a avea relații bune. Aceasta nu se întâmplă automat. Va trebui să învățăm, să fim învățați, să ne jelim trecutul, să facem terapie, să ajungem să ne cunoaștem adevăratul sine, să renunțăm la obiceiuri vechi, să exersăm cu un partener, să urmăm o practică spirituală – și să citim și să lucrăm cu o carte ca aceasta. Vestea bună este că noi, asemenea tuturor ființelor umane, avem un psihic calibrat pentru a realiza acest lucru. În cele din urmă, stângăcia și pașii greșiți deschid calea spre un mod armonios și cooperant de a acționa, care reflectă cântecul de iubire aflat în spatele a tot și a toate.

Cu toții am auzit despre răul pe care rănilor copilăriei îl pot provoca relațiilor noastre ca adulți, dar eu adopt, în general, o viziune pozitivă asupra etapei copilăriei din cadrul călătoriei noastre umane. Ce ni s-a întâmplat atunci nu este la fel de important ca modul în care înțelegem lucrurile acum: pozitiv, drept ceva prin care am evoluat, sau negativ, drept ceva care continuă să ne afecteze pe noi și relațiile noastre. Dacă suntem în stare să ne jelim trecutul și astfel să-i micșorăm impactul

asupra vieților noastre prezente, atunci ne putem păstra propriile granițe în timp ce întreținem o legătură apropiată cu o altă persoană. Atât timp cât avem un mod de a face față adversităților, nicio problemă nu ne poate face să ne pierdem speranța.

Cu toții știm că există oameni etichetați drept „codependenți” atunci când nu pot ieși dintr-o relație chinuitoare, fără niciun viitor. Cu toate acestea, simțul nostru de sine este în mod radical legat de negocierile cu membrii familiei de origine. Dacă o relație reproduce legătura originară cu tatăl sau mama noastră, a-i pune capăt e posibil să constituie o amenințare terifiantă pentru siguranța noastră launtrică. Și atunci, toate posibilele schimbări – chiar și cele în mai bine – reprezintă o amenințare. Suntem provocați să avem compasiune față de noi înșine pe parcursul schimbărilor. A ne acorda timp nu trebuie să însemne că suntem lași sau codependenți, ci că suntem doar sensibili la presiuni și înțelesuri care vin din regiuni ale psihicului nostru aflate încă în ghearele vechiului regim. Legăturile noastre eșuate sau pe cale să eșueze ne preocupă tot timpul. A repeta este omenește. A ne adapta este sănătos. Pe măsură ce înlocuim, oricât de lent, reacțiile defensive cu moduri diferite de a face lucrurile, apar noi competențe și noi abilități întră în joc în cadrul relațiilor noastre. Nu e vorba numai despre a ieși din lațul copilăriei. Noi, oamenii, avem nevoie de susținerea mobilizatoare a semenilor noștri. Avem nevoie să știm că, undeva în această lume vastă și distrusă, cineva rezonază cu entuziasm și este disponibil față de existența noastră unică. Nu putem determina acest lucru, dar putem fi deschiși față de el și-l putem întâmpina cu bucurie.

Dacă am găsi satisfacția totală în copilărie, nu am avea nicio motivație s-o căutăm în lumea largă. Călătoria către maturitate începe când părăsim, pentru că trebuie s-o facem, cuibul sigur oferit de tata și mama și încercăm să ne găsim un partener în lumea adultă. În lipsa unei astfel de nevoi am putea fi seduși de confortul de acasă, am putea să ne izolăm de lume și astfel să nu ne găsim niciodată locul nostru unic în ea. Tot așa se explică și de ce nu există persoană sau lucru care să satisfacă vreodată, pe deplin, uriașul nostru potențial uman. Natura nu-și poate permite să-i piardă pe niciunul dintre maeștri săi de ceremo-

nii, așa că a calibrat inima astfel încât să nu se simtă niciodată complet împlinită. În schimb ea chiar ne acordă momente de satisfacție prin lucruri și oameni, iar acestea ne pot sprijini. De îndată ce acest lucru se întâmplă, ne regăsim pe noi înșine. Acest fapt a fost exprimat atât de înduioșător de personajul cavalerului în filmul lui Ingmar Bergman *A șaptea pecete*¹: „Îmi voi aminti această oră de pace - căpșunile, bolul cu lapte, chipurile voastre în lumina amurgului. Îmi voi aminti cuvintele noastre și voi purta această amintire în mâinile mele cu aceeași grijă cu care aș ține un vas cu lapte proaspăt. Și asta va fi un semn de mare mulțumire”.

Dragostea unei alte persoane adulte face mai mult decât doar să ne satisfacă în prezent. Reverberează înapoi în timp, reparând, restaurând și renovând un trecut afectat. Iubirea sinceră, de asemenea, declanșează înăuntrul nostru o undă capabilă să ne înalțe și să ne poarte înainte. Ajungem în punctul în care suntem în stare să gândim: „Acum nu mai am nevoie de chiar atât de multe. Acum nu mai trebuie să-mi învinuiesc părinții chiar atât de mult. Acum pot primi iubire fără să tânjesc iar și iar după mai multă. Pot avea și pot fi suficient”. Numai persoana a cărei călătorie a progresat până la acest punct poate iubi pe altcineva în mod intim.

Pentru o maturizare deplină, atât din punct de vedere psihologic, cât și spiritual, este necesar să existe un mediu sănătos — contextul sigur și demn de încredere în care să se manifeste *cei cinci A*. Suntem precum cangurii care se dezvoltă în marsupiu. Ne ducem existența în pântecul matern, în familie, într-o relație, în grupuri care ne susțin și în comunități civice și spirituale. În fiecare etapă a vieții noastre, sinele nostru lăuntric cere să se hrănească din iubirea oamenilor care ne simt sentimentele și care răspund nevoilor noastre. Aceștia reprezintă sursele ideale care ne stimulează propriile resurse interioare de forță, de capacitate de a iubi și de liniște sufletească. Aceia care ne iubesc ne înțeleg și ne oferă atenția, aprecierea, acceptarea și afecțiunea pe care le putem simți. Ei ne creează spațiul pentru a fi cine suntem.

¹ *Det sjunde inseglet*, în original, film dramatic și fantastic din 1957, în regia și după scenariul lui Ingmar Bergman. (N. red.)

Ce ne rămâne de făcut atunci este să devenim cea mai sănătoasă versiune posibilă a individului unic care suntem. Egoul sănătos - ceea ce Freud numea „o organizare coerentă a proceselor mentale” - este acea parte din noi capabilă să-și observe sinele, să observe situații și persoane; să le evalueze; și să răspundă în așa fel încât să ne îndreptăm către scopurile noastre. Nu dăm drumul acestui aspect al egoului, ci construim folosindu-l drept bază. El ne asistă în relațiile cu ceilalți făcându-ne responsabili și sensibili în privința alegerilor și angajamentelor noastre. Egoul nevrotic, în schimb, este acea parte din noi care, în mod necontrolat, se lasă condusă sau blocată de frici sau dorințe, alimentând aroganța, pretențiile, atașamentul și nevoia de a-i controla pe ceilalți. Uneori acesta se neagă pe sine și ne face să ne simțim victimele altora. Menirea noastră spirituală în viață este aceea de a demonta acest ego nevrotic. Accesul lui de tiranie alungă intimitatea și ne amenință stima de sine.

Psihologia apuseană acordă o importanță majoră construirii unui simț al sinelui sau al eului. Budismul, prin contrast, acordă importanță majoră eliminării iluziei despre existența unui sine individual și separat. Aceste viziuni par contradictorii până când ne dăm seama că budismul presupune existența unui simț al sinelui sănătos. El nu recomandă abdicarea de la sarcinile unui adult de a construi competență și încredere, de a relaționa cu ceilalți în mod eficient, de a descoperi scopul vieții sau de a-și îndeplini responsabilitățile. Într-adevăr, pentru a ne elibera de sine, trebuie mai întâi să-l construim. Acel sine este o etichetare provizorie și convenientă, fără a fi în cele din urmă reală într-un mod durabil, neschimbător. A spune că nu există un sine limitat și fixat înseamnă a ne referi la potențialul nesfârșit al fiecăruia dintre noi - mintea sau natura noastră de buddha. Putem transcende sinele finit. Suntem mai mult decât ceea ce există în egourile noastre limitate.

Starea de unitate pe care marii mistici o simt în timpul meditației este, la început, liniștitoare, dar apoi devine o forță care îi propulsează în lume pentru a exista în serviciul umanității. (Iată de ce călătoria noastră este și eroică, și paradoxală.) Asta nu înseamnă că toți trebuie să fim permanent în serviciul umanității. Este o chemare specială care necesită haruri speciale.

Suntem împliniți când ne trăim pe deplin capacitatea de a iubi. Practica noastră spirituală este desăvârșită atunci când manifestăm iubire în fiecare dintre modurile unice și incomparabile care există în noi.

Puterea meditației mindfulness

Meditația nu este un mijloc prin care să uităm de ego; ea este o metodă de a folosi egoul pentru a observa și domestici propriile lui manifestări.

— MARK EPSTEIN

Realizarea de sine nu se întâmplă dintr-odată, și nu este nici măcar rezultatul permanent al unui efort îndelungat. Sfântul-poet budist tibetan Milarepa din secolul al XI-lea sugera: „Nu te aștepta la realizarea deplină; exersează, pur și simplu, în fiecare zi a vieții tale”. O persoană sănătoasă nu este perfectă, ci perfectibilă, nu un lucru definitiv, ci o lucrare în curs de execuție. A rămâne sănătos presupune disciplină, muncă și răbdare; de aceea viața noastră este o călătorie, și neapărat una eroică. Egoul nevrotic vrea să urmeze calea minimei rezistențe. Sinele spiritual vrea să dezvăluie căi noi. Nu practica ne face perfecți, ci practica este perfectă, combinând efortul cu o deschidere către grație.

Practica autentică îmbină efortul cu o deschidere către grație, un dar neprețuit al progresului sau trezirii care vine spre noi pe neașteptate și neinvocat, din mintea de buddha. Pâinea presupune efortul nostru de a frământa aluatul, dar cere și să așteptăm în liniște ca acesta să crească prin puterea lui. Nu suntem singuri în evoluția noastră psihologică sau spirituală. O putere superioară egoului, mai înțeleaptă decât intelectul nostru și mai consecventă decât voința noastră, dă năvală să ne asiste. Chiar acum, când citiți aceste rânduri, mulți bodhisattva și sfinți se adună în grupuri pentru a vă fi însoțitori puternici pe calea inimii.

Meditația *mindfulness* este o elegantă practică budistă care supune atenției noastre imediate ceea ce se întâmplă *aici* și

acum. Ea realizează acest lucru eliberându-ne de obișnuința noastră mentală de a ne menține temerile, dorințele, așteptările, evaluările, atașamentele, preferințele și atitudinile noastre defensive, precum și alte emanații asemănătoare ale egoului. Puntea dintre toate cele care ne distrag și *aici și acum* este reprezentată de experiența fizică de a acorda atenție respirației noastre. Poziția clasică de ședere joacă un rol important în meditația *mindfulness*, încurajându-ne să rămânem immobili și să devenim centrați fizic. În plus, a fi așezați înseamnă a fi în contact cu pământul, iar pământul, datorită concreteței lui în *aici și acum*, ne ancorează și ne centreează în fața seducțiilor mentale irezistibile. Stăm așezați pentru a exersa cum vom acționa de-a lungul zilei. Meditația *mindfulness* presupune totuși mai mult decât a sta așezat. Este neatârarea clipă de clipă de ego și existența calmă în starea de simplitate care rezultă când experimentăm realitatea fără aglomerația produsă de artele decorative ale egoului.

Cuvântul *mindfulness*¹ este, de fapt, unul impropriu, din moment ce acțiunea însăși implică golirea minții, nu umplerea ei. Ea este singura stare nealterată a minții, experiența pură a propriei noastre realități. Meditația este vehiculul către *mindfulness* în toate domeniile. Meditația *mindfulness* nu este un eveniment religios sau vreo formă de rugăciune. Este o explorare a modului în care lucrează mintea și cum aceasta poate fi oprită, astfel încât să ni se dezvăluie un spațiu lăuntric în care înțelepciunea și compasiunea răsar cu ușurință.

Meditația *mindfulness* nu este menită să ne ajute să evadăm din realitate, ci să ne ajute s-o vedem clar, fără straturile orbitoare așternute de ego. Meditația nu este escapism; numai straturile așternute de ego sunt. Păstrarea acestei viziuni duce la eliminarea egoului, în timp ce, în mod ironic, evadarea din realitate duce la păstrarea acestuia. În valea băntuită a paradoxurilor umane, *căștigăm și mergem mai departe când pierdem și abandonăm*, iar meditația *mindfulness* este păstorul cel bun din lăuntru finței noastre.

În meditația *mindfulness* nu reprimăm și nu tolerăm niciun fel de gânduri, doar le observăm și ne întoarcem la respi-

¹ Literal, *mind* = minte, *fullness* = plenitudine, umplere. (N. red.)

rația noastră, ghidându-ne cu blândețe înapoi spre locul de care aparținem, precum un părinte binevoitor procedează cu un copil abătut de la calea cea dreaptă. Meditația este pe deplin încununată de succes când continuăm să ne întoarcem la respirația noastră cu răbdare și fără să emitem vreo judecată. Conștientizarea atentă este mai degrabă starea martorului alert și onest, decât a judecătorului, juriului, procurorului, reclamantului, inculpatului sau a avocatului apărării. Observăm ce se întâmplă în mințile noastre și, pur și simplu, categorisim totul drept informații. Aceasta nu înseamnă stoicism sau indiferență, pentru că atunci ne-am pierde vulnerabilitatea, o componentă esențială a intimității. A fi martor nu înseamnă a fi distant, ci a sta alături. Putem atunci acționa fără constrângere sau neliniște, mai degrabă ținând cont de ce se întâmplă, decât lăsându-ne posedați de fapte.

Putem fi martori în două moduri: plini de compasiune sau imperturbabili. Când suntem martori plini de compasiune, observăm dintr-o perspectivă a iubirii. Ca atunci când ne uităm la fotografiile dintr-un album de familie. Suntem inundați de un sentiment plăcut, fără nicio urmă de lăcomie. Privim și trecem mai departe la pagina următoare. Când suntem martori imperturbabili, pe de altă parte, privim cu indiferență pasivă. Suntem apatici și nepăsători, fără așteptări privind ceea ce urmează și fără aprecieri pentru ceea ce a fost deja. Ca atunci când privim peisajul prin fereastra trenului. Pur și simplu îl urmărim cum trece pe lângă noi, fără să reacționăm. A fi un martor atent înseamnă a fi un martor plin de compasiune, o prezență devotată eliberată de frici sau atașamente.

Meditația *mindfulness* înseamnă mai degrabă vigilență decât supraveghere: privim realitatea în calitate de gardieni ai adevărului pe care aceasta îl transmite. Sora Wendy Beckett spune că marii artiști reușesc picturi măiestre pentru că au învățat „să privească fără idei fixe despre ce s-ar potrivi”. Acesta este *mindfulness*-ul. Poate fi sau conștiință fără conținut (conștientizare pură, fără a acorda atenție vreunui detaliu sau sentiment) sau conștiință cu conținut (atenție fără vreo intruziune din partea egoului, numită *mindfulness* al minții). În

general, acesta din urmă este sensul pe care îl dau cuvântului *mindfulness* în această carte.

Meditația *mindfulness* este, prin urmare, o aventură curajoasă pentru că reprezintă încrederea în faptul că avem în noi puterea să ne stăpânim și să ne tolerăm sentimentele, să le oferim ospitalitate, indiferent cât de înspăimântătoare ne pot părea, și să trăim cu ele în echilibru. Astfel ajungem să descoperim înlăuntrul nostru o putere care este echivalentă cu descoperirea de sine. Din acea stimă de sine vine capacitatea de a relaționa eficient cu ceilalți. Deoarece meditația *mindfulness* ne conduce la eliminarea egoului, prin abandonarea fricilor și a tendinței de a acapara, constituie un instrument apt să ne ajute în acțiunea de a relaționa în mod sănătos. El ne prezintă celorlalți în puritatea noastră, fără straturile egoului nevrotic. Pur și simplu stăm cu cineva așa cum este, observând, nu judecând. Luăm drept informație ceea ce un partener face, fără să fie nevoie să cenzurăm sau să învinuim. Procedând astfel, creăm spațiu în jurul unui eveniment, în loc să-l copleșim cu credințele, fricile și judecățile noastre. O astfel de prezență conștientă ne eliberează de identificarea restrictivă cu acțiunile altuia. O relație sănătoasă este aceea în care există din ce în ce mai multe astfel de momente generatoare de spațiu.

Meditația *mindfulness* este o cale de a le oferi altora *cei cinci A*, componentele esențiale ale iubirii, respectului și susținerii. Cuvântul *mindfulness* este traducerea unor cuvinte sanscrite care înseamnă „a fi prezent” și „a sta/a rămâne”. Prin urmare, acordăm atenție și stăm cu cineva ținând cont de sentimentele și dificultățile cu care se confruntă acea persoană. Când accept pe cineva rămânând liniștit în sufletul meu, are loc un salt interior și amândoi începem să descoperim mijloacele potrivite care să ne conducă spre mai multă afecțiune apreciativă și dedicare. Acceptarea reprezintă și primul pas spre abandonarea tendinței de a controla și spre acordarea libertății. Prin urmare, această acceptare conștientă reprezintă fundamentul relațiilor noastre cu ceilalți. *Cei cinci A sunt rezultatele și, în același timp, condițiile necesare pentru mindfulness.*

Meditația *mindfulness* este inerentă naturii umane. Am fost creați să acordăm atenție realității. Într-adevăr, a acorda atenție este o tehnică necesară supraviețuirii. De-a lungul anilor totuși, am învățat să fugim și să găsim adăpost în sanctuare iluzorii create de un ego înspăimântat de realitate. Observăm că e mai ușor să dăm crezare lucrurilor care ne vor face să ne simțim mai bine și ne simțim îndreptățiți să ne așteptăm ca ceilalți să fie așa cum avem noi nevoie să fie. Acestea sunt lanțuri create de om care seamănă cu niște verigi spre fericire. Însă, de îndată ce decidem să experimentăm viața fără dorințele și atașamentele egoului, începem să acționăm simplu și fără ascunzișuri, devenind sinceri unul cu celălalt. Ne relaxăm instantaneu, și noua stare devine o sursă de imensă curiozitate. Nu trebuie să facem nimic. Nu trebuie să căutăm în sacul nostru cu accesorii ale egoului ceva cu care să facem față momentului. Nu trebuie să fim în gardă. Nu trebuie să devenim marionete ale fixațiilor noastre sau ale concepțiilor noastre fixe despre realitate. Nu trebuie să categorisim. Nu trebuie să trecem în defensivă sau să ticluim o retragere. Putem, pur și simplu, să lăsăm lucrurile să se desfășoare, prezenți în realitate așa cum este ea și rămânând așa cum suntem noi. Acest lucru este mult mai relaxant decât reacțiile noastre obișnuite, și folosim mai degrabă echipamentul original al psihicului uman, decât concepțiile-capcană¹ născocite de ego de-a lungul secolelor. Iată de ce *mindfulness*-ul se mai numește și trezire.

Un mediu de dezvoltare este necesar pentru orice creștere, atât din punct de vedere psihologic, cât și spiritual. Asemenea cangurilor care se dezvoltă într-un marsupiu, noi experimentăm viața într-o familie, într-o relație de cuplu sau într-o comunitate – inclusiv o comunitate de pacienți sau medici. În fiecare etapă a vieții, sinele nostru lăuntric cere să fie hrănit de oameni iubitori acordați la sentimentele noastre și răspunzând nevoilor noastre, capabili să încurajeze dezvoltarea resurselor noastre interioare de forță, capacitate de a iubi și liniște sufletească. Aceia care ne iubesc ne înțeleg și ne sunt disponibili nouă cu atenția, aprecierea, acceptarea și afecțiunea pe care le putem simți. Ei ne acordă spațiu pentru a fi cine suntem.

¹ „Contraptions”, în original. (N. red.)

Deși poate suna ciudat, *mindfulness* în sine este un mediu de dezvoltare. Când ne așezăm să medităm, nu suntem niciodată singuri, pentru că toți sfinții și bodhisattva (ființele iluminate) din trecut și prezent sunt cu noi. A medita conștient înseamnă a fi în contact și a continua o lungă tradiție. A fi așezat în meditație înseamnă a fi asistat și susținut. Când Buddha s-a așezat pe pământ, a fost ca și cum ar fi stat în poala cuiva. Același lucru este valabil și pentru noi.

Meditația *mindfulness* înseamnă a fi adult. Ea este inaccesibilă celui care duce lipsă de coeziune interioară, continuitate personală și integrare. A fi un martor onest cere un ego sănătos, căci distanța și obiectivitatea nu sunt accesibile aceluia cu granițe prost conturate, incapabil să tolereze ambiguitatea și fără un simț al centrului propriei persoane. Meditația poate fi amenințătoare pentru acela care este instabil și are nevoie să se oglindească în ceilalți, să-și tot verifice și să-și valideze propriile sentimente printr-o altă persoană (vezi capitolul 2). Angajamentul implacabil al lui Buddha de a recunoașterea starea de impermanență va fi înfricoșător și distructiv pentru cineva fără o solidă fundație ca sine distinct, autonom și în mod inteligent protejat. În cele din urmă, chemarea de a trăi în prezent vine în momentul nepotrivit pentru cineva care are nevoie, mai întâi, să exploreze trecutul și să se elibereze din strânsoarea lui înverșunată. Iată de ce atât munca psihologică pentru individ, cât și practica spirituală pentru eliminarea egoului vor fi mereu necesare ca dublă cerință pentru iluminarea unor ființe atât de frumos și misterios proiectate precum suntem noi.

Meditația nu poate fi în mod serios abordată dacă nu suntem, din punct de vedere psihologic, pregătiți pentru ea. În același timp, putem începe meditația simplă zilnic, ca un ajutor în munca psihoterapeutică. Această carte pledează pentru lucrul simultan atât la nivel psihologic, cât și spiritual, păstrând un echilibru între cele două tipuri de practici. Aceasta se bazează pe faptul că unele atitudini spirituale contribuie la sănătatea psihologică și viceversa. De exemplu, atitudinea spirituală de acceptare ne ajută să suportăm durerea necesară și convenită, în timp ce abilitatea psihologică a asertivității ne ajută să