

Becoming Aware

Copyright © 2021 by Mind Your Brain, Inc.

Copyright © 2021 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu
Design copertă: Răzvan Mera
Tehnoredactare: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SIEGEL, DANIEL J

Conștientă deplină în 21 de zile : cum te ajută mindfulnessul să reduci anxietatea și să cultivi starea de calm / dr. Daniel J. Siegel ; trad. din lb. engleză de Daniela Andronache. - București : For You, 2022
ISBN 978-606-639-433-8

I. Andronache, Daniela (trad.)

159.9

DR. DANIEL J. SIEGEL

Conștientă deplină în 21 de zile

**Cum te ajută mindfulnessul
să reduci anxietatea și să
cultivi starea de calm**

Traducere din limba engleză de
Daniela Andronache

IBRIS | *The Science and Practice of Presence, Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain, Mind: A Journey to the Heart of Being Human* și două cărți scrise împreună cu dr. Tina Payne Bryson: *The Whole-Brain Child (Creierul copilului tău, apărută la Editura For You)* și *No-Drama Discipline*.

Alte publicații ale sale sunt: *The Power of Showing Up*, scrisă tot împreună cu dr. Tina Payne Bryson, *The Developing Mind, Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology, Mindsight, The Mindful Brain, The Mindful Therapist, Parenting from the Inside Out* și *The Yes Brain*.

Dr. Siegel a fost invitat să susțină conferințe pentru regele Thaiandei, Papa Ioana Paul al II-lea, Sfinția Sa Dalai Lama, Google University și TEDx. Detalii despre programele sale educaționale și alte resurse: www.DrDanSiegel.com și www.MindsightInstitute.com.

De același autor la Editura For You:

Creierul copilului tău

Cuprins

Introducere / 5

CONȘTIENTIZAREA

Săptămâna 1 • Să punem bazele prin exerciții de respirație / 15

Săptămâna 2 • Explorarea Roții / 53

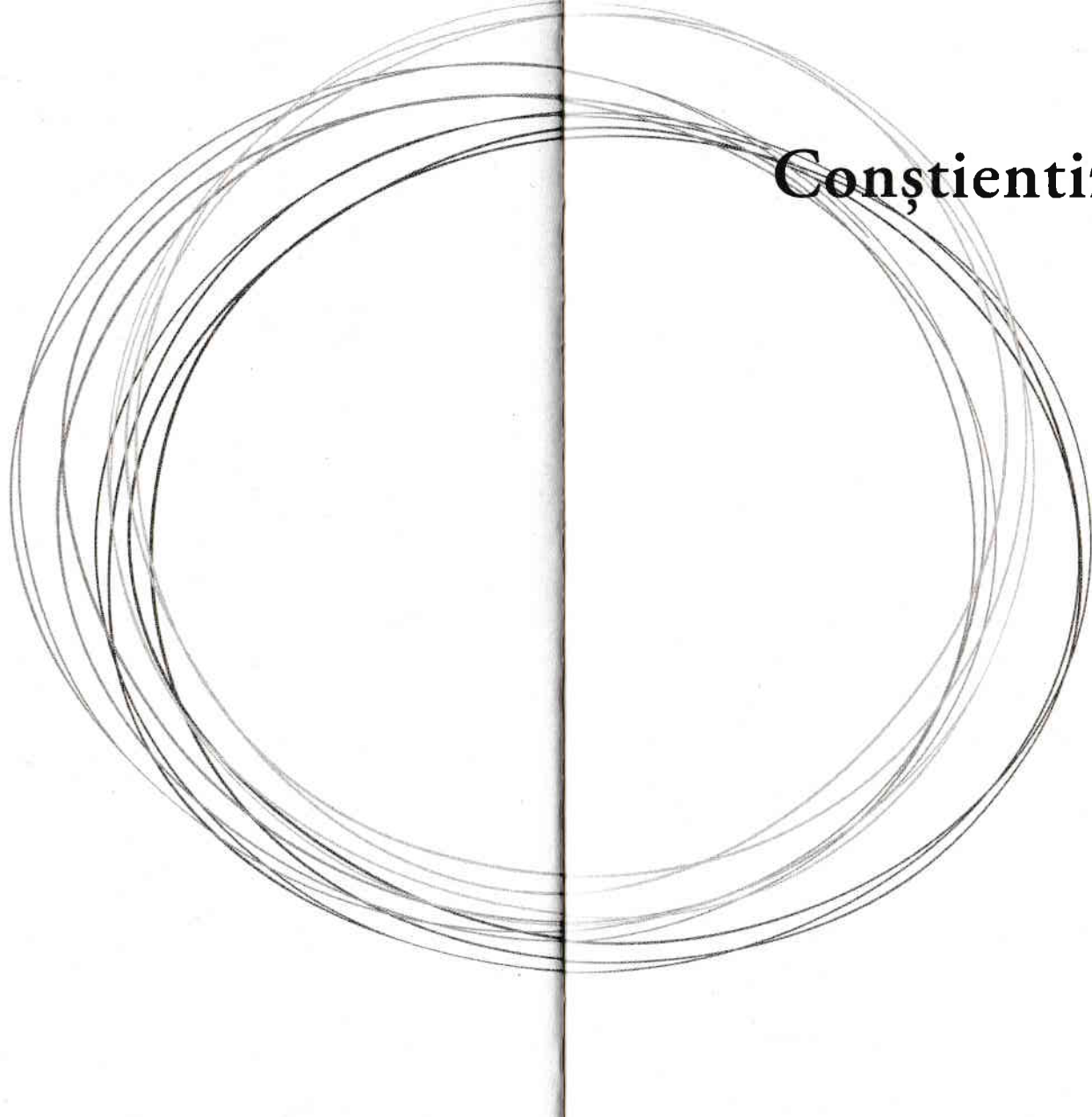
Săptămâna 3 • Varianta completă a Roții Conștientizării / 83

Resurse / 133

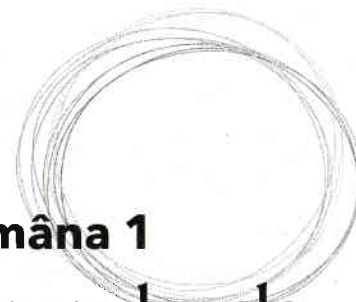
Despre autor / 135

LBRIS

We know
books



Conștientizarea



Săptămâna 1

Să punem bazele prin exerciții de respirație

În Săptămâna 1 a acestui program vom pune bazele exercițiului Roții concentrându-ne pe un element de o importanță fundamentală: vom învăța cum să ne stabilizăm atenția folosindu-ne respirația. Conștientizarea respirației creează o anumită coerență internă care se datorează probabil tiparului repetitiv al inhalării și exhalării, al inspirației și expirației. Anticiparea urmată de apariția a ceea ce este anticipat, lucru pe care ni-l oferă funcția respiratorie, ne produce un sentiment de satisfacție și de siguranță. Ne dă sentimentul că viața este predictibilă și că putem avea încredere în ea.

Pentru mulți oameni, concentrarea pe respirație în acest mod generează sentimentul de coerență al echilibrul fiziologic al inimii și claritatea minții, care se pot menține mult timp după încheierea exercițiului. Acest exercițiu de concentrare pe respirație și îndreptare a atenției către ea atunci când mintea ne este distrasă poate fi

unul dintre cele mai grozave instrumente ale dezvoltării ritualului tău de exerciții și un dar de care vei continua să te bucuri zile la rând, căci, într-adevăr, respirăm tot timpul.

În fiecare clipă a stării noastre de veghe, mintea noastră filtrează un flux constant de energie și informație. Putem descoperi o cale de a ne construi starea de bine în așa fel încât să fim deschiși la orice obiecte către ni se care îndreaptă atenția, fie ele senzații, amintiri, produse ale imaginației, pe care nu trebuie să le excludem din câmpul conștienței noastre. Imaginează-ți că te afli într-o stare mentală de mirare, deschisă din interior către orice îți scoate în cale viața! Un mod de mai bună monitorizare acestui flux este stabilizarea setului de lentile prin care îl privim.

Un punct de pornire foarte util pentru acest exercițiu, pe care îl regăsim în multe culturi din toată lumea, este respirația. Când facem exerciții de conștientizare bazate pe respirație, ne întărim capacitatea de monitorizare a minții, ceea ce duce la stabilizarea atenției. Prin extinderea exercițiului Roții la un nivel mai elaborat, așa cum vom vedea în curând, vom continua să ne stabilizăm atenția, apoi vom adăuga și alte aspecte, atât de întărire a monitorizării, cât și de modificare a curentului de energie.

În această primă săptămână a călătoriei noastre, te invit să alternezi cele două exerciții de respirație descrise mai jos și să-ți înregistrezi zilnic impresiile pe paginile libere. Repet, pe măsură ce avansezi, ești liber să modifice această parte a exercițiului, la fel ca pe oricare alta, astfel încât să se potrivească nevoilor tale specifice.

Meditația prin conștientizarea respirației

Câteva indicii pentru început:

Încearcă să rămâi treaz. Când te concentrezi spre interior, ca atunci când îți îndrepti atenția pe respirație ca senzație a corpului, renunți să mai urmărești lumea exterioară. Pentru unii, concentrarea spre interior este atât de diferită de concentrarea spre exterior, încât li se poate părea nefamiliară, ciudată sau chiar inconfortabilă. Alți oameni consideră că această concentrare asupra interiorului este foarte plictisitoare. În această situație, au tendința de a-și pierde concentrarea, de a deveni mai puțin alerti, mai somnoroși și pot chiar să adoarmă.

Deși așipitul este una dintre cele mai subestimate activități umane, s-ar putea să vrei să rămâi treaz pentru acest exercițiu ca să te bucuri de beneficiile lui. A rămâne treaz face parte, de fapt, din învățarea întăririi concentrării atenției și minții prin observarea momentului în care începi să amețești și să te trezești. Monitorizarea rămânerii în starea de veghe este o componentă a întăririi monitorizării energiei și fluxului de informație. Poți aduna informații despre starea ta de somnolență și poți să-ți modulezi energia pentru a rămâne treaz și chiar pentru a deveni și mai alert.

De exemplu, dacă ai ochii închiși, ai putea să-i între-deschizi pentru a permite luminii să-ți stimuleze creierul. Poți face tot exercițiul cu ochii complet deschiși sau

întredeschiși, cu pleoapele aproape închise. Dacă nu te ajută să rămâi treaz, încearcă să stai în șezut, în loc să stai întins. Dacă stăteai în șezut, încearcă să stai în picioare și, dacă stăteai în picioare, încearcă să mergi în cerc. Poți face ceva ca să-ți schimbi fluxul de energie și să-ți înviorzi mintea, pentru a-ți stabili atenția. Cheia este să-ți monitorizezi starea de energie și alertă și să faci ceva cu ea. Dacă ai nevoie să dormi, uneori este chiar mai bine să renunți intenționat la exercițiul de reflecție pentru moment și pur și simplu să tragi un pui de somn și să te bucuri de odihnă!

Un alt indiciu: dacă faci acest exercițiu în grup, s-ar putea să fie de ajutor să cădeți cu toții de acord că, dacă cineva chiar adoarme și începe să sforăie, alți membri ai grupului au permisiunea să-l trezească. Este greu pentru cei din jur să ignore un sforăit. Mai bine cădeți de acord dinainte și vă dați permisiunea să vă atingeți cu respect, blând ca să-l treziți pe somnoros.

Relaxare versus reflecție. Există o diferență între relaxare și reflecție. Tehnicile de relaxare sunt minunate pentru calmare, dar s-a demonstrat că rezultatele lor sunt foarte diferite de efectele unui exercițiu de meditație mindfulness. Deci, chiar dacă te relaxezi făcând acest exercițiu de respirație reflexivă sau mai târziu exercițiul Roata, este la fel de posibil să nu ajungi să te simți relaxat deloc, ceea ce este foarte bine.

Reflecția nu este același lucru cu relaxarea – nici prin felul cum o facem, nici ca rezultat. Reflecția este mai

mult despre a deveni mai stabil și mai clar, chiar și atunci când te confrunți cu haos în jurul tău – sau înăuntrul tău. Starea de conștientizare din mindfulness este despre monitorizarea consecventă a tot ceea ce apare așa cum apare. Este conștientizarea receptivă pe care o numim „prezență“. Aceasta este claritatea pe care ți-o construiește reflecția, permițând lucrurilor să apară și doar să fie experimentate în mod conștient în centrul Roții tale.

Senzație versus observație. Există o diferență între a avea o senzație și a o observa. Când ne deschidem conștientizarea către senzație, cum ar fi cea a respirației, devenim ca o conductă care ghidează un flux către câmpul conștientizării noastre; de exemplu, putem conștientiza senzația pe care o simțim în nări când respirăm aducând-o în câmpul conștientizării noastre. *Atenția* este aici mai mult ca un furtun care permite curgerea apei prin el.

Dimpotrivă, când *observăm* ceva, ne construim o percepție mai mult din calitatea de martor (de exemplu, înghețarea apei și construirea unui iglu din blocurile de gheață) mai degrabă decât de conductă care ghidează curgerea unui curent. Și, așa cum vom vedea, atunci când devenim martori și începem să povestim din starea specifică de observare, construim o poveste despre ceea ce observăm – chiar și despre respirație –, nu doar simțim curgerea prin conductă al aceluși curent senzorial. Dacă spunem despre curgerea energiei că este ca o apă cu săpun, atunci mintea poate fi ca o buclă ce lasă baloanele de spumă să se ridice sau care le dă forme de simboluri.

IBDIS

We know
how

Este ca o poartă către a fi martor și a deveni apoi naratorul acelei experiențe. Dacă îți plac acronimele la fel cum îmi plac mie, aceasta este o experiență OWN¹ – a fi observator, martor și narator. Toate sunt construcții în care jucăm roluri de observator, de martor și de narator, fiecare contribuind la construcția experienței din acel moment. Această construcție poate fi destul de distinctă de fluxul de senzații din starea de conductă a fluxului de experiență, adică diferit de ceea ce numim „conductivitate“.

Cheia pentru a începe acest exercițiu de respirație conștientă reflexivă este să lași senzația respirației să fie centrul atenției tale și să îi permiți să-ți umple câmpul de conștiență. Diferă foarte mult de invitația de a-ți observa respirația sau de a fi martorul ei ori de a povesti experiența respirației: „Acum respir.“ Poate că pare o diferență prea subtilă, dar s-ar putea să reușești să o vezi făcând distincția dintre senzație și observare, ca parte fundamentală a integrării propriei experiențe și a ascuțirii minții tale.

Fii bun cu tine. Poate că par exerciții *simple*, dar acest lucru nu înseamnă că sunt *ușoare*. În multe moduri, reflecția interioară este una dintre cele mai mari provocări cu care ne confruntăm ca ființe umane. Cum spunea matematicianul francez Blaise Pascal, „toate problemele omenirii izvorăsc din incapacitatea omului de a sta singur într-o cameră în liniște“. Într-adevăr, capacitatea noastră

¹ Acronim de la *Observe, Witness, Narrate*; inițialele, citite împreună compun verbul *own*, „a deține“, „a poseda“, „a stăpâni“. (n.tr.)

de reflecție este chiar în centrul inteligenței emoționale și sociale, abilități pe care mulți oameni nu le învață. Ele sunt instrumente care te ajută să-ți cunoști interiorul minții și să te conectezi cu viața interioară, mentală, a altora.

Suntem atât de obișnuiți să ne concentrăm în exterior, încât acest exercițiu de reflecție este adesea foarte nou pentru mulți. A sta liniștit oricât de mult timp li se pare unora de nesuportat. Ne place să fim distrași de stimuli externi sau să vorbim și să umplem golurile de liniște din viața noastră. Astfel, este foarte important să fii blând cu tine și să observi că mare parte din viața ta s-ar putea să te fi concentrat pe lumea externă și să-ți o fi umplut cu informații din exteriorul tău – de la oameni, gadgeturi și alte lucruri din mediul tău. Acum, îți îmbogățești călătoria vieții învățând să reflectezi asupra vieții tale interioare.

S-ar putea ca la început să-ți se pară frustrante aceste exerciții de reflecție. Din nou, te invit să fii blând cu tine. Este o muncă grea și nu poate în niciun caz să fie făcută „perfect“. Ține minte că mintea ta are și ea o minte a ei, proprie. Parte din sarcina ta este să observi că energia și informația pur și simplu curg. Uneori, poți să le ghidezi bine ghidându-ți atenția; alteori, pur și simplu au o viață proprie, atenția fiindu-ți atrasă încolo și încoace. Primul pas este să fii deschis la orice s-ar întâmpla. Iar a fi bun cu tine pe parcursul călătoriei prin acest ghid te va ajuta.

Conștientizare la pachet*Concentrează-te pe picioare*

Ai nevoie de un instrument de centrare rapidă pe care să-l poți folosi oricând și oriunde? Închide ochii, inspiră adânc și pur și simplu... concentrează-te pe etichetele picioarelor. Îndreptându-ți toată atenția pe picioare și concentrându-te pe cum te conectează ele cu pământul, te poți literalmente „împământa“ în doar câteva clipe.

În prima săptămână a programului de trei săptămâni ai vrea să faci următoarele două exerciții în zile alternative. La sfârșitul acestei secțiuni sunt niște spații goale în care îți poți descrie experiențele, poți lua notițe și îți poți înregistra progresul pe un grafic, pe măsură ce îți ascuți atenția și îți extinzi conștientia folosindu-te de respirație.

Înainte de a începe, este important de observat că pentru unii respirația – sau vreun alt punct particular de concentrare a atenției – poate să nu fie liniștitoare la început sau nici chiar după un timp de exersare. Din diverse motive, inclusiv din cauza unor experiențe dificile din trecut care au rămas nerezolvate, cum ar fi traumele, orice concentrare meditativă poate scoate la suprafață senzații care produc suferință. Dacă experiența ta este una de acest fel, caută un alt punct de concentrare pentru

această parte a exercițiului, cum ar fi senzațiile din vârful degetelor sau o rază de lumină care pătrunde prin fereastră. Cheia este să fii blând și bun cu tine, să înțelegi că suntem fiecare indivizi unici și că ne ajustăm aceste instrucțiuni sugerate prin intermediul acestui exercițiu sau al oricărui alt exercițiu de practică reflexivă pentru a ne ajuta creșterea și starea de bine.

Exercițiul 1*Conștientizarea respirației pentru stabilizarea atenției*

Găsește un spațiu liniștit, unde să nu fii întrerupt. Acordă-ți un moment ca să-ți găsești o poziție confortabilă – poți să stai așezat, întins sau în picioare. Închide toate gadgeturile care ți-ar putea deranja exercițiul de 5 minute. Dacă ai un cronometru, setează-l să sune cu o alarmă blândă după 5 minute. Dacă stai așezat pe un scaun, depărtează-ți picioarele, îndreaptă-ți spatele într-o poziție confortabilă și așază-ți ambele tălpi pe podea. Dacă stai pe podea, cu picioarele îndoite sub tine, lasă-ți spatele drept și corpul într-o poziție confortabilă pe care să o poți menține timp de 5 minute.

Dacă uneori simți o durere de spate, cum mi se întâmplă mie, fă acest exercițiu stând întins, dar fii atent că ești mai predispus să ațipești. O tehnică care pe mine mă ajută să evit să adorm când stau întins este să țin un antebraț ridicat, cotul pe podea, cu mâna ridicată către tavan. Dacă adormi, vei ști, pentru că cel mai probabil brațul îți va cădea pe piept (și cel mai probabil te va trezi).