

LBRIS

We know
books

DARUL PREZENȚEI CONȘTIENȚE

Ghid de mindfulness pentru femei

CAROLINE WELCH

Traducere din limba engleză de
DIANA CIORNENSCHI

PAGINA DE PSIHLOGIE

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
Prima parte. Puterea Prezenței conștiente.....	19
Partea a doua. Prezența conștientă și Scopul.....	108
Partea a treia. Prezența conștientă și Pivotarea.....	153
Partea a patra. Prezența conștientă și Prioritizare	191
<i>Principiile de zi cu zi ale Prezenței conștiente</i>	235
<i>20 de sugestii pentru a trăi cu Prezența conștientă</i>	237
<i>Alte resurse</i>	241
<i>Mulțumiri</i>	243
<i>Note</i>	249

Introducere

Mă grăbeam prin aeroport pentru a prinde avionul, cu telefonul într-o mână, geanta pe umăr, încercând din răsuferință să nu-mi vărs cafeaua în timp ce mă strecuram prin traficul de dimineață, când mi-a atras atenția coperta unei reviste ce înfățișa un elefant clătănându-se pe o minge de exerciții. Am citit doar primele două cuvinte ale titlului: „Uită echilibrul...“, însă acest lucru a fost suficient. M-am oprit să cumpăr revista. S-a dovedit a fi *Harvard Business Review*. Ce aveau acele două cuvinte – „uită echilibrul“ – de mi-au dat o stare de calm, liniște și ușurare profundă? După ce m-am gândit la acest lucru preț de câteva minute, mi-am dat seama că înotam constant împotriva curentului, cu scopul de a atinge un echilibru magic în viața mea, atât personală, cât și profesională. Perspectiva renunțării la această căutare mi se părea eliberatoare. La urma urmei, balanța sugerează o stare de echilibru între două lucruri. Cine are, însă, doar două lucruri de echilibrat în viață?

Femeile de toate vârstele și din toate etapele vieții simt presiunea să îndeplinească din ce în ce mai multe roluri. Ne simțim de multe ori copleșite, încordate și epuizate. Cele mai

multe dintre noi joacă rolul unui centru de comandă pentru mai multe domenii ale vieții. Avem *mai multe sarcini decât timp, ceea ce înseamnă mai mult de jonglat decât de echilibrat*. Cererile simultane și așteptările înalte – impuse nu numai de ceilalți, ci și de noi însene – au dus la generalizarea multitasking-ului și la căutarea noastră continuă și inutilă a echilibrului – toate acestea ajungând să ne epuizeze.

Există o modalitate prin care să fim mai calme și mai stăpâne pe situație? Mai liniștite și mai lipsite de griji? Mai concentrate și mai puțin distrase? Poate folosim deja metode și comportamente care ne ajută să ne păstrăm starea de bine? Răspunsul este un „Da” răsunător. Starea mentală de Prezență conștientă poate fi exact ceea ce avem nevoie în viața noastră.

Prezența conștientă este o stare de spirit de calm, limpezime, deschidere, ce poate fi numită pur și simplu *mindfulness* sau conștientizare atentă. Înseamnă să fim conștienți, acordând atenție la ceea ce se întâmplă fără să ne lăsăm influențați de judecățile sau opiniile noastre. Prezența este o resursă naturală gratuită, disponibilă oriunde și oricând. Nu ai nevoie de echipament special. A fi mai atenți sau prezenți ne poate aduce în viață multe îmbunătățiri demonstrate prin studii, de la sănătatea noastră fizică, la relațiile noastre. Când suntem prezenți, suntem conștienți de sușurile și coborâșurile vieții, sporindu-ne capacitatea nu doar de a face față dificultăților, ci și de a fi mai fericiți.

Mindfulness reprezintă un proces dinamic și activ de dezvoltare și schimbare, un mod de a trăi cu prezență, astfel încât să facem alegeri informate și eficiente atunci când vine vorba de acceptarea dimensiunilor numeroase și diverse, dar interconectate ale bunăstării noastre fizice, mentale și sociale.

Ia-ți un moment pentru a analiza cum ar fi pentru tine...
 să te afli mai rar în modul de pilot automat;
 să spui mai des lucrul corect la momentul potrivit;
 să ai dreptul să spui nu fără să te simți vinovată;
 să petreci mai puțin timp ruminând inutil.

Crezi sau nu, acestea sunt la îndemâna ta. Vom discuta despre modul în care Prezența conștientă poate, în timp, să devină modul nostru implicit de a fi.

Iată un exemplu de Prezență conștientă în viața ta de zi cu zi. Amintește-ți un moment în care ai spus ceva greșit și ți-ai dat seama imediat ce ai rostit cuvintele. Cu toții am avut această experiență. Cuvintele, odată exprimate, nu pot fi luate înapoi. Ce se întâmplă, însă, dacă ți-ai acorda o fracțiune de secundă înainte de a răspunde, în loc de a reacționa imediat? Imaginează-ți că există un amortizor mic, dar puternic, între declanșatorul reprezentat de ceea ce ți s-a zis și răspunsul tău. Aceasta este diferența dintre a rosti anumite cuvinte în mod reactiv și a răspunde cu atenție.

Am scris această carte cu intenția de a face clar, accesibil și durabil *motivul și modul mindfulness-ului* pentru oricine se întreabă: „Cum voi mai avea timp și pentru asta în viața mea ocupată?” Răspunsul scurt este că nu trebuie să îți faci timp sau să mai adaugi ceva pe lista cu lucruri de făcut, ci, mai degrabă, *mindfulness* poate deveni un mod de a fi, un mod de viață, o stare de spirit ce va pătrunde în tot mai multe momente, în fiecare zi. Probabil vei fi ușurată să știi că Prezența conștientă nu înseamnă mai multe obiective sau standarde de îndeplinit. Nu adaug mai mult la ceea ce se așteaptă de la tine, ci ofer un mod diferit de a aborda lucrurile cu care te confrunți deja, în fiecare zi, ce poate face o schimbare, în

cele din urmă, astfel încât să te poți simți adesea mai liniștită, mai stăpână pe situație, sau cel puțin „să ai ceva de câștigat“, așa cum obișnuia să spună tatăl meu. Poți începe să te simți mai calmă și mai ancorată, oriunde și în orice moment – chiar începând de astăzi. Această carte reprezintă o invitație, nu o obligativitate.

În ultimii 12 ani de activitate la Institutul Mindsight am studiat și promovat conceptul de mindfulness. Am văzut că multe dintre femei sunt conștiente de beneficiile acestuia și poate chiar au practicat yoga sau meditația, câteva săptămâni, luni, sau chiar ani. Chiar dacă ești sau nu familiarizată cu conceptul de mindfulness, această carte îți arată cum să faci mici schimbări ce pot avea un impact major. E ca atunci când te așezi într-un fotoliu confortabil, supradimensionat: o mică schimbare ce poate produce o diferență enormă.

Propria mea călătorie în domeniul mindfulness a început cu peste 40 de ani în urmă, când lucram ca profesoară de engleză în Hiroshima, Japonia. Unul dintre elevii mei mi-a arătat un mic templu din apropiere, numit Butsu-ji, unde am început să particip la tabere de weekend. Nu înțelegeam prea multe din puținele instrucțiuni în limba japoneză, însă în următorii trei ani am ajuns să prețuiesc pacea interioară și liniștea pe care mi le dădeau orele petrecute în tăcere și nemiscare pe un tatami, în sala lungă și răcoroasă de meditație, sau îndeplinind diverse sarcini în jurul templului. Nu mi-aș fi putut imagina atunci că practica mindfulness avea să devină atât de populară în Statele Unite și în întreaga lume și că va juca un rol remarcabil în viața mea, atât pe plan personal, cât și profesional. În perioada cât am lucrat ca avocat corporatist, de exemplu, practica mea de mindfulness a fost singurul lucru

pe care m-am putut baza pentru a mă menține concentrată și (în mare parte) încrezătoare că puteam gestiona orice îmi ieșea în cale.

Am devenit curioasă în privința modului în care cultivăm și aplicăm mindfulness în viața de zi cu zi, așa că am intervievat mai mult de o sută de femei din medii diferite, pentru a încerca să înțeleg impactul acestei practici asupra vieții lor. Din poveștile lor impresionante, am descoperit că Prezența conștientă a jucat un rol cheie în starea lor de bine și a fost vizibilă în trei aspecte ale vieții lor: Scopul, Pivotarea și Prioritizarea. Am ajuns să le numesc „cele 3 P“*. Prezența conștientă oferă punctul esențial de plecare, fundația pentru toate cele trei aspecte.

Scopul reprezintă obiectivul vieții noastre, cel care ne oferă direcție și sens. Este motivul pentru care ne ridicăm dimineța din pat. Nu te costă nimic să îți urmărești Scopul, iar beneficiile sale asupra stării noastre de bine sunt atât de mari încât, dacă ar fi fost un medicament, l-am fi numit medicamentul minune. Cercetările arată cât de important este să avem, la orice vârstă, un Scop – ne poate ajuta să avem o viață mai lungă, ne poate reduce, cu mai mult de jumătate, riscul de a dezvolta Alzheimer și ne poate crește rezistența, acestea fiind doar câteva dintre beneficiile sale majore asupra sănătății. Sunt avantaje de care ne putem bucura cu toții, așa că vom explora modul în care putem să găsim și să susținem Scopul pe măsură ce ne trăim viața.

Pivotarea ne oferă opțiunea de a face o modificare atunci când este necesar – sau chiar înainte de a fi absolut necesar – și, ca în baschet, să rămânem cu un picior pe loc în timp ce

* În original: Purpose, Pivoting, and Pacing (*n. red.*)

analizăm opțiunile. Poate fi stresant să luăm decizii, deoarece ne temem să nu greșim și ne vine greu să facem schimbări. Cu toate acestea, Pivotarea ne reamintește că ne putem baza pe relațiile, experiențele și resursele noastre, înainte, în timpul și după efectuarea schimbărilor. Schimbarea proactivă – a face o modificare înainte de a fi forțați să o facem – înseamnă, de obicei, să avem mai multe opțiuni din care să putem alege.

Prioritizarea se referă la felul în care ne alegem și ne soluționăm provocările. Toți simțim uneori că trebuie să rezolvăm totul dintr-odată. Obiectivul mai larg și mai nuanțat al Prioritizării ne ajută să ne dăm seama că nu trebuie să facem totul, nu dintr-odată. Adoptând o viziune mai amplă, putem să acceptăm mai ușor stadiul în care ne aflăm, să ne acordăm timp pentru a savura prezentul și să întâmpinăm noile experiențe pe măsură ce apar în etapele schimbătoare ale vieții noastre.

Femeile pe care le-am intervievat pentru această carte alcătuiesc un grup divers din întreaga lume, au vârste între 23 și 90 de ani și reprezintă diferite categorii demografice. Beyza, mamă singură cu un băiat adolescent, a schimbat slujba „claustrofobică” din finanțe cu una într-un spital, pentru a-și „hrăni sufletul”; Melissa, profesoară la un colegiu comunitar local din California, a dus ceea ce ea a numit „o viață mai puțin complicată decât a majorității oamenilor”, până când și-a pierdut casa într-un incendiu forestier devastator; Danielle a renunțat la cariera solicitantă în domeniul publicității pentru a-și crește cei trei copii; Zhang Wei, psihoterapeută, și-a pierdut întâi fratele la o vârstă fragedă, apoi și sora geamănă care a curmat atât viața sa, cât și a celor doi

copii ai săi; și Guadalupe, o mamă singură, lucrează în industria textilă și face multe ore suplimentare.

Fiecare dintre aceste femei are propria experiență în domeniul de mindfulness. Unele au o practică formală zilnică, altele se simt vinovate pentru că nu au una, iar altele au mai multe metode informale. Guadalupe nu are, de pildă, o practică formală de mindfulness, însă are momente de prezență conștientă. Zilnic când se întoarce de la serviciu, inspiră o dată profund înainte de a păși în casă. A descoperit că această practică, aparent minoră, a ajutat-o să fie prezentă pentru fiica ei, ceea ce a produs o diferență enormă în relația lor.

De mai multe ori în timpul unui interviu, persoana intervievată spunea ceva precum „Sunt cea mai neatentă persoană pe care o cunoști”. Mă gândeam, apoi, în sinea mea: *Asta denotă, de fapt, multă conștientizare*. Astfel ajungem la unul dintre mesajele principale ale acestei cărți. Mindfulness poate pătrunde în viața noastră de zi cu zi și foarte probabil dai dovadă de prezență conștientă în unele momente din zi, dacă nu chiar mai multe, așa cum a fost cazul cu Guadalupe. Speranța mea este ca tu să ajungi să apreciezi puterea acelor momente odată cu trecerea timpului și să le valorifici pe cât de bine poți, făcând din Prezența conștientă un mod de viață.

Eu însămi mai am de lucru în această privință. Nu pot spune că nu am zile haotice, pentru că am. De exemplu, am ratat recent un eveniment programat și chiar mi-am rupt degetul de la picior în timp ce mă grăbeam spre aeroport (da, iarăși aeroportul)! Cu toate acestea, atunci când îmi fac timp pentru practica de mindfulness, observ diferența, mai ales în acele zile în care simt că sunt prea ocupată pentru a face asta.

Ce este diferit? Mă simt mai calmă, mai concentrată. Mă simt mai calmă chiar și atunci când sunt înconjurată de haos. Trec, de asemenea, prin zi, scoțând la suprafață cea mai optimistă identitate a mea, ceea ce înseamnă mai multă concentrare și mai puțină reactivitate.

Celor care lucrează mult timp la birou sau acasă, care primesc salarii inegale, sunt tratate asemenea unui obiect, care au parte de servicii nefiababile pentru îngrijirea copilului, se lovesc de bariere sociale sau se simt furioase la sfârșitul unei zile lungi într-un mediu needucat, nu vă pot spune că prezența conștientă va rezolva totul. Prezența conștientă nu este un panaceu, un leac universal pentru toate provocările cu care ne confruntăm. Mi-aș dori să am cum să îți ofer puterea lui Panakeia, zeița greacă a vindecării universale, dar nu pot. Vreau să spun că, deși nu putem controla acțiunile celorlalți, sau evenimentele ce se produc în lume, putem controla modul în care alegem să răspundem la ceea ce se întâmplă în jurul nostru – chiar și în interiorul nostru. Acest lucru ne permite să ne simțim mai relaxate și mai responsabile de viața noastră.

Am scris acest ghid de mindfulness pentru femei, dar, desigur, oricine poate beneficia de pe urma lui. De fapt, chiar dacă atelierile și prelegerile mele sunt adresate, de obicei, femeilor, întotdeauna sunt și câțiva bărbați în sală. Când îi întreb pe aceștia de ce au ales să participe, ei răspund în felul următor: „Vreau să fiu cel mai bun unchi din câți există, să fac tot ce pot pentru a fi prezent în viața celor două nepoate ale mele, care sunt abia la început de carieră“, „Sunt profesor și vreau să înțeleg mai bine ce se întâmplă

cu elevele mele“, sau „Vreau doar să aflu mai multe despre partenera mea“.

Pe parcursul acestei cărți, vei observa (sper) reprezentarea unei picături de apă. În această figură, trăsătura verticală, oglindită simbolizează trecutul și viitorul, iar cea orizontală reprezintă prezentul sau spațiul. Starea de Prezență conștientă este adesea descrisă ca experimentarea spațialității și echilibrului interior. Ori de câte ori vezi picătura de apă, te invit să te analizezi și să observi dacă ești prezentă.

Nu te alarma dacă observi picătura de apă și îți dai seama că ai ruminat asupra trecutului sau ți-ai făcut griji pentru viitor. Poate că te îngrijorează un e-mail pe care l-ai trimis recent sau un termen limită ce se apropie. Acest tip de rătăcire a minții este firesc și este, de fapt, de așteptat. *În realitate, ne petrecem aproximativ jumătate din orele noastre de veghe ruminând constant, reluând aceleași idei la nesfârșit.* Când îți dai seama că ți-ai pierdut atenția, îndreapt-o cu blândețe înapoi spre carte, fără să te învinuiești, te rog! Gândește-te la picătura de apă ca la o aluzie delicată de a face o pauză și a deveni prezentă – un exemplu rapid de practică informală, improvizată de mindfulness. Prezența conștientă este o abilitate pe care o putem cultiva; precum construirea oricărei alte abilități, este nevoie de practică, și de aceea cultivăm Prezența, mindfulness sau conștientizarea atentă prin practici atât formale, cât și informale.

Ideea este să observi, să devii conștientă, să fii atentă, să îți plasezi corpul și mintea în același loc, în același timp. Picătura de apă ne amintește să trăim singurul moment pe care îl avem, prezentul, irepetabilul moment. Studiile confirmă beneficiile stării de prezență conștientă.