

Yoon Im Kane

# MINDFULNESS ÎMPOTRIVA DEPRESIEI

Tehnici de meditație  
pentru cultivarea optimismului

Traducere din limba engleză  
de Andreea Rosemarie Lutic

POLIROM  
2022

# Cuprins

Introducere .....	11
1. Legătura dintre mindfulness și depresie.....	15
Ce este mindfulness? .....	15
De ce să alegi mindfulness? .....	16
Mindfulness pentru tratarea depresiei .....	22
Depresia nu este doar o stare sufletească .....	25
Cum să folosești această carte .....	32
Înainte de a începe .....	33
2. Mentea începătorului .....	37
Cum ne ajută practica mindfulness .....	38
Tipare mintale și emoționale comune .....	39
Meditație simplă .....	42
Un moment de atenție. Mentea începătorului .....	57
Afirmatie.....	58
3. Absența judecății .....	61
Cum ne ajută practica mindfulness .....	62
Tipare mintale și emoționale comune .....	64
Meditație simplă .....	67

Un moment de atenție. Absența judecății .....	81
Afirmație.....	82
4. Acceptarea .....	85
Cum ne ajută practica mindfulness .....	86
Tipare mintale și emoționale comune .....	87
Meditație simplă .....	89
Un moment de atenție. Acceptarea .....	101
Afirmație.....	102
5. Răbdarea .....	105
Cum ne ajută practica mindfulness .....	105
Tipare mintale și emoționale comune .....	107
Meditație simplă .....	110
Un moment de atenție. Răbdarea .....	122
Afirmație.....	123
6. Încrederea .....	125
Cum ne ajută practica mindfulness .....	126
Tipare mintale și emoționale comune .....	127
Meditație simplă .....	130
Un moment de atenție. Încrederea .....	141
Afirmație.....	142
7. Lipsa strădaniei.....	145
Cum ne ajută practica mindfulness .....	146
Tipare mintale și emoționale comune .....	147
Meditație simplă.....	150
Un moment de atenție. Lipsa strădaniei .....	164
Afirmație.....	165
8. Eliberarea.....	167
Cum ne ajută practica mindfulness .....	168
Tipare mintale și emoționale comune .....	169
Meditație simplă .....	172

Un moment de atenție. Eliberarea .....	190
Afirmație.....	191
9. Tot înainte, tot mai sus .....	193
Descoperă ce anume funcționează în cazul tău .....	193
Perspectiva pe termen scurt.....	197
Perspectiva pe termen lung .....	198
<i>Resurse</i> .....	201
<i>Referințe bibliografice</i> .....	203
<i>Mulțumiri</i> .....	205
<i>Index</i> .....	207

## Tipare mintale și emoționale comune

Lupta cu depresia seamănă într-o măsură cu încercarea de a te vindeca de gripă sau de o răceală zdravănă. Dacă vrei să te simți mai bine, trebuie să te odihnești și să-ți accepți limitele. Este un proces pe parcursul căruia vor fi zile mai bune și zile mai puțin bune. Fiecare zi grea este însă și o ocazie de a observa ceea ce îți este de folos aici și acum pentru a-ți îmbunătăți starea. Depresia te obligă să încetinești ritmul și să te concentrezi pe ce poți și pe ce nu poți să-ți consumi energia.

Depresia este asemenea beculețului roșu al telefonului, care clipește când bateria e aproape descărcată. Ea indică faptul că trebuie să o iei mai ușor și să-ți investești resursele în ceea ce contează cu adevărat. Problema în cazul depresiei este că vrei să te ocupi de multe lucruri, dar nu ești în stare. Când aplicăm principiul răbdării, ne permitem să facem doar ceea ce putem face, nu tot ceea ce am vrea să putem face. E nevoie de răbdare pentru a ne stabili prioritățile, acordându-ne timpul de care avem nevoie în loc să reacționăm la temeri interioare sau la presiuni exterioare, care ne determină să încercăm totul.

În loc de *N-o să mă simt niciodată mai bine*, încearcă să-ți spui cu răbdare: *În fiecare zi mă simt puțin mai bine.*

În loc de *Ar trebui să mă vindec mai repede*, spune-ți cu răbdare: *Iau lucrurile pas cu pas și, în fiecare zi, fac tot ce-mi stă în putere.*

Dacă tratezi cu răbdare gândurile și sentimentele care au legătură cu depresia, îți poți crea o sursă internă de putere și de încredere în capacitatea de a avea grijă de tine însuși.

### ELIMINAREA CONFUZIEI

Blair are 36 de ani, este director de marketing și se luptă de multă vreme cu depresia. Într-o zi, la ședința săptămînală de psihoterapie, s-a strîmbat și a spus pe un ton exasperat:

- Uite, știu că nu dai sfaturi și nu ai un glob de cristal, dar cînd crezi că o să mă vindec de depresie?
- Pari frustrat și nerăbdător să te simți mai bine, am răspuns eu.

Blair se gîndea că era a doua oară cînd se arunca în mod inconștient într-o relație amoroasă complicată pentru a fugi de depresie. Concluzia lui a fost că:

- Acum sînt îndrăgostit pînă peste cap și o să-mi spui probabil că mă așteaptă dezamăgirea și depresia.

– Cum te ajută faptul că fugi de depresie? I-am întrebat.

– Cred că nu mă ajută deloc. Nu mă ocup de sentimentele mele. Vreau să mă simt iar normal. Ah... Cum se face că intru mereu în aceeași belea?

Avem foarte multe de învățat din disconfortul pe care ni-l cauzează sentimentele negative. Când devii deprimat, ultimul lucru pe care ți-l dorești este să încerci să înțelegi ceea ce simți. E nevoie de susținere și de răbdare pentru a rămîne conectat cu tine însuți, mai ales când nu ești așa cum erai de obicei. Pentru Blair n-a fost deloc plăcut să-și înfrunte sentimentele care îl deprimeau. Exersînd însă toleranța la suferință, reformulîndu-și gîndurile pline de nerăbdare și practicînd recunoștința, a reușit să înțeleagă și să facă față atitudinii autodestructive care-l ținea pe loc. (Vei afla mai multe despre aceste tehnici în capitolul de față.) Când practici răbdarea pentru a te ocupa de sentimentele tale atît cît e necesar, ai șansa să devii independent și să-ți iei viața în propriile mîini.

## Meditație simplă

Meditațiile în care se rostesc mantră sînt similare meditațiilor în poziția așezat, cu deosebirea că repetăm un cuvînt sau o frază, mantra, pentru a aduce la tăcere gîndurile care ne umplu mintea. Repetarea unei mantră poate fi utilă, deoarece ajută mintea să lucreze mai încet, să nu mai rătăcească și să rămîină în prezent. În urma unor studii bazate pe imagistica cerebrală s-a descoperit că rețeaua de neuroni responsabilă cu grijile pe care ni le facem în ceea ce privește trecutul și viitorul își diminuează activitatea în timpul meditației în care se rostesc mantră. Acest exercițiu te poate ajuta să-ți începi ziua liniștit sau să te calmezi cînd simți că răbdarea îți este pusă la încercare. Acordă-i între 3 și 10 minute.

1. Pentru a face acest exercițiu, alege o mantra care reprezintă pentru tine relaxarea, cum ar fi: *pace, calm, complet relaxat*.
2. Așază-te într-o poziție confortabilă, dar care-ți permite să fii atent, cu pelvisul bine fixat pe scaun, spatele drept și capul orientat în față.
3. În următoarele 30 de secunde, stai nemișcat, respirînd liniștit cu ochii închiși (sau întredeschiși).
4. Începe să repeți mantra cu voce tare sau în minte. Chiar dacă apar gînduri, mantra te va ajuta să-ți readuci atenția în prezent.

## EXERCIȚIUL 1

### VIZUALIZARE GHIDATĂ PENTRU CULTIVAREA RĂBDĂRII

Vizualizările ghidate pot duce la o relaxare profundă, precum și la împămintare. În cazul persoanelor care se luptă cu depresia, ele pot induce un sentiment de liniște și de răbdare. În acest exercițiu îți vei concentra imaginația asupra unui loc ce reprezintă pentru tine pacea. Poate fi un loc în care ai fost sau unul ideal, imaginar. Poți alege un colț de natură, cum ar fi o plajă sau o pădure, o cameră preferată în care te simți relaxat și în siguranță ori o instituție spirituală, cum ar fi o biserică, un sanctuar sau un templu. Important este să fie un loc care îți trezește un sentiment de calm și de liniște.

1. Găsește un spațiu liniștit și adoptă o poziție confortabilă (așezat sau întins).
2. Închide ochii (sau ține-i întredeschiși) și respiră profund din abdomen, imaginându-ți locul pașnic pe care l-ai ales.
3. Folosește-ți toate simțurile, imaginându-ți priveliștile, sunetele, mirosurile și chiar gusturile pe care ți le evocă acel loc. Cu cât imaginea pe care ți-o crezi în minte este mai vie, cu atât efectele vindecătoare ale tehnicii vor fi mai puternice. Ce culori și

forme vezi? Auzi sunete de păsări sau de insecte? Pe ce fel de suprafață stai? Simți miros de plante, lemn, lumînări sau bețișoare parfumate? Aerul e uscat sau umed? Adie vîntul sau nu se simte nici o mișcare a aerului?

4. Continuă să respiri din abdomen. Cînd observi că mintea începe să rătăcească, îndreaptă-ți din nou atenția, cu răbdare, spre locul pașnic pe care ți-l imaginezi.

Continuă să meditezi cît vrei.