

LBRIS

We know
books

Tatiana Bolun-Serețan

MINDFULNESS

CĂLĂTORIA în noi înșine

*Ghid de metode simple și sfaturi practice
pentru combaterea stresului și anxietății*

SIMPLU & EFICIENT

#bestseller

Chișinău
2023

Cuvânt de la autor	3
Introducere.....	7

PARTEA I. Marele Mit al Umanității	19
1. Ce ne macină? Cauza reală a suferinței umane.....	21
2. Istoriile vieții noastre: Ce gândim? În ce credem? Fericirea	41
3. Împărăția Gândurilor.Eu cred că „Sunt nefericit.”	51
4. Emoțiile: Devenim prieteni sau dușmani cu sentimentele noastre?	65

PARTEA 2. Arta unei vieți conștiente.....	77
5. Gândurile – sursa de probleme	79
6. Timpul și viața noastră.....	91
7. Fericirea necondiționată	99
8. Pace în fiecare moment al vieții	113

PARTEA 3. Un pas mic poate fi începutul unei aventuri grozave.....	125
9. Depășirea obstacolelor în practică.....	127
10. Îndrumări de început	135
Încheiere	138
Resurse.....	139

va fi mai degrabă un set de aplicații pentru exerciții interioare care ar putea fi realizate oriunde.

Sugestiile despre cum să exersați și la ce să acordați atenție sunt sprijinul de care aveți nevoie când începeți să practicați. Tehnicile mindfulness nu sunt porunci, deși mintea voastră poate încerca să le transforme în reguli pe care trebuie să le urmați pentru a fi „bun la asta”. Tot ceea ce trebuie să faceți când se întâmplă acest lucru, e să observați ce face mintea voastră și să vă redirecționați atenția asupra corpului vostru, respirației, a gândurilor de moment. Făcând acest lucru în continuu și este meditație, nimic altceva. Dacă conștientizați că gândurile voastre o iau razna, vă întoarceți înapoi la momentul de față și tot așa în continuare, pleci – te întorci, pleci – te întorci... cam așa se întâmplă. Așa veți atinge liniștea sufletească, pacea și bucuria. Așa veți găsi o cale către o lume nouă.

Citind paginile următoare, atrageți atenția la ceea ce vă macină mintea, observați ce istorii din trecut vă țin legați de anumite evenimente sau întâmplări și vă încurcă să trăiți cu prezentul sau ce proiecții de viitor vă macină mintea astfel făcându-vă să pierdeți timpul prețios al prezentului, nefiind în stare să vă bucurați de ceea ce aveți acum.


Deci, folosiți timpul pentru a practica exercițiile care sunt aduse drept exemplu în această carte, care de fapt sunt inima acestei cărți, și încercați să vă bucurați de fiecare moment pe care îl trăiți acum.

Într-un final, înainte de a începe această călătorie, vreau să vă felicit pentru că veți fi cei care veți parcurge cea mai plină de satisfacții și uimitoare călătorie care există, călătoria în voi înșivă. Cum a numit-o dr. Daniel Siegel, profesor de psihiatrie clinică la Școala de Medicină din cadrul UCLA „O călătorie spre centrul ființei umane”.

Da, este o provocare, și vă veți pierde uneori, dar continuați să exersați. La sfârșitul acestei călătorii vă așteaptă Libertatea.

PARTEA I

Marele Mit al Umanității

 În următoarele rânduri vom explora și demasca cel mai popular mit despre cauzele durerilor și a suferințelor umane dintotdeauna, numit de Oli Doyle, în lucrarea sa „Mindfulness” – „Marea Conspirație”. Deci, în ce constă el? Eliberarea de durere și suferință începe cu conștientizarea acesteia ca ceva inutil, nedorit dar și în cazul când apare o altă alternativă, de a duce un mod de viață pașnic și armonios. Dacă această cale nouă este experimentată și înțeleasă, vechea cale (care la momentul de față ne pare corectă și normală) poate fi percepută ca o viață plină de suferință și confuzie inutilă. Posibil că deja ați realizat acest lucru și poate că acesta și este motivul pentru care ați început să citiți această carte.

Alternativ, această carte vă poate ciocni cu perspective aparent noi, dar de fapt sunt lucruri pe care le cunoașteți deja.

Deci, bun venit la începutul unei vieți conștiente!



CAPITOLUL 1

Ce ne macină? Cauza reală a suferinței umane

Viața umană este plină de durere, confuzie și suferință atât la nivel individual, cât și colectiv până la punctul în care pare aproape normal, chiar inevitabil. Oamenii devin mult mai mizerabili ca specie, pe an ce trece, în timp ce internetul și librăriile sunt supra pline cu cărți și alte mijloace de informare care promit răspunsul, leacul minune, elixirul vieții ș.a.m.d.

Nu putem spune că ducem lipsă de psihologi, lucrători sociali sau alți specialiști din domeniu și, dacă ar fi să facem o comparație, acum sunt mai mulți decât au fost vreodată. Cu toate acestea, numărul persoanelor care suferă de depresie, anxietate și alte boli mentale crește continuu. Nu mi-e frică să spun că depresia a devenit cea mai răspândită boală de pe glob la momentul actual. Faptul că nu i se acordă o importanță pe măsura problemei, este alt ceva.

În mijlocul tuturor acestor lucruri, tot mai mulți oameni caută o cale de a scăpa de durere și suferință, pe măsură ce acestea devin din ce în ce mai insuportabile. Și totuși, după cum ați observat deja, schimbarea dietei, a locului de muncă, a partenerului, a înfățișării sau a altor lucruri din exterior, nu ne aduce pacea interioară. Iar eforturile de a ne schimba gândirea, de a ne îmbunătăți și a crește respectul de sine sau de a ne modifica tiparul de comportament ne fac în continuare să ne simțim pustiiți în interior, să dorim mai multe schimbări, să avem nevoie de mai multe îmbunătățiri.

Deci, ce se întâmplă totuși? De ce oamenii atât de greu își găsesc fericirea? Restul naturii coexistă în echilibru și armonie,

de ce noi nu putem? De ce suntem atât de diferiți? Răspunsul, cât nu ar fi de straniu, este simplu: oamenii ascultă, cred și urmează instrucțiunile gândurilor lor. Noi suntem pierduți în gândurile noastre care ne consumă atenția, de cele mai dese ori, și care sunt alcătuite din povești înfricoșătoare despre ceea ce se va întâmpla în viitor sau durere și vinovăție pentru ceea ce s-a întâmplat în trecut. Ascultând și crezând în aceste istorii și este sursa durerii, indiferent de ce vă spune mintea voastră.

În cele ce urmează, vom clarifica ce înseamnă acest lucru și vom analiza mai profund problemele care provoacă această stare. Pe măsură ce facem acest lucru, vedeți dacă puteți identifica aceste modele atât în voi, cât și în alții. A vedea mizeria confuză pe care o creează mintea noastră, este primul pas către dezlegarea confuziei.

Țirea umană

Majoritatea oamenilor își trăiesc viața în disconfort emoțional cea mai mare parte a timpului. Aceasta poate varia de la o îngrijorare ușoară, nesemnificativă, până la suferință extremă, care, în cele din urmă, poate duce la o criză nervoasă sau chiar la suicid. Din datele statistice putem observa că numărul persoanelor care se sinucid crește pe an ce trece. Și creșterea este destul de considerabilă pe întreg globul pământesc (nu voi da date statistice din considerentul că ele mereu se modifică și nu acesta e scopul lucrării date, dar dacă doriți, această informație o puteți găsi ușor în internet).

Marea parte din noi suntem îngrijorați de cele mai „mici” probleme, (dacă e să luăm în calcul tot spectrul de probleme cu care se confruntă omenirea) care implică, poate, imperfecțiunea fizică sau respectul de sine, fără să ne simțim niciodată în siguranță sau suficient de buni. Roim în activitate neîncetată, căutând singurul lucru care ne va face să ne simțim

împliniți și mulțumiți de sine, sperați să evităm gândurile negative, auto-depreciatoare și sentimentele dureroase ascunse în interior. Plictiseala, tristețea, vinovăția și anxietatea sunt văzute ca o parte inevitabilă a vieții care trebuie tratate cu medicamente sau înecate în băutură, distracție și divertisment și nu ne întrebăm în primul rând de ce trăim aceste sentimente?

Mergem cu zâmbetul pe buze, temându-ne ca ceilalți oameni din jurul nostru (care de fapt procedează exact ca și noi) vor afla că suntem la limită și că viața noastră nu este atât de reușită după cum pare. Aceasta și este cauza pentru care cineva poate comite un suicid, fără ca cei din jur să aibă măcar cea mai vagă idee că starea lui/ei era alta decât perfect fericit/ă: mintea îi spune că nimeni nu-l înțelege, că toată lumea crede că e nebun, că aceasta este singura soluție. Gândurile îi obligă pe oameni să-și ascundă durerea în timp ce îi conduce la auto-distrugere, un comportament care este comun pentru oameni. Uneori oamenii se rănesc doar pentru că durerea fizică oferă o ușurare emoțională temporară. „Mindfulness” poate oferi o ușurare emoțională de lungă durată, fără efecte secundare negative.

Modul în care relaționăm cu ceilalți este, de asemenea, marcat de probleme și durere. O relație umană normală este un câmp de luptă plin de competiție, conflict și suferință. Acest lucru nu este întotdeauna adevărat, dar mai mult de jumătate din toate căsătoriile se încheie cu divorț, iar relațiile de cuplu în care unele conflicte sau dezacorduri nu sunt „ceva obișnuit”, sunt foarte rare. Același lucru este valabil și pentru familii și locurile de muncă, unde „un fel de conflicte” sunt adesea văzute ca normă. Într-adevăr, cei mai frecvenți autori ai violenței sunt membrii familiei apropiate a victimei, ceea ce înseamnă că, ca specie, îi atacăm pe cei mai apropiați nouă. Acesta este un comportament bizar, ceea ce ar fi de neconceput în lumea

animală, cu excepția micilor dispute cu scopul de a-și întări poziția dominantă în haită sau turmă. De ce noi oamenii îi atacăm fizic, emoțional și psihologic pe cei care ar trebui să-i protejăm și să-i iubim? Drept exemplu, ne pot servi conflictele armate care au loc chiar acum și chiar în apropierea noastră. Să ajungem în secolul XXI, la un nivel atât de înalt de dezvoltare și să ne purtăm ca niște barbari din Evul Mediu sau poate mai rău. Pentru Ce? Pentru realizarea intereselor unui grup mic de persoane care nu se mai satură de bani și putere? Punând în pericol existența întregii civilizații umane și a vieții globului pământesc în întregime. Foarte trist. Cel mai trist este faptul că pentru ei viața omului nu prezintă valoare. Oamenii sunt priviți doar ca materie primă, resurse, care pot fi ușor manipulate și utilizate după necesitate, întru realizarea intereselor personale sau a grupurilor pe care le reprezintă.

Modul în care ne raportăm la lumea naturală este la fel de greu de înțeles. De ce oamenii, cu atâta insistență, distrug mediul în care trăiesc?

Exploatăm resursele naturale cu mult peste ceea ce de ce avem nevoie pentru a supraviețui. Poluăm mediul ambiant fără a realiza că tot noi vom avea de suferit în cele din urmă. Milioane dintre noi mor de foame, în timp ce alte milioane mănâncă doar pentru confort, dăunându-și sănătății prin consumul excesiv. Ne otrăvim corpul cu tot felul de substanțe toxice într-o încercare disperată de a scăpa de „inevitabila” durere. Durere, care pare să fie născută din frustrarea vieții, iar aceasta și este Marea Conspirație sau Marele Mit al Umanității:

***Nu ceea ce ni se întâmplă ne provoacă suferință.
Suferința noastră este cauzată de încrederea noastră
în poveștile pe care mintea noastră ni le spune despre
ceea ce ni se întâmplă.***

Voi încerca să explic într-un alt mod.

Durerea noastră de cele mai dese ori este provocată de gândurile dureroase care roiesc în minte, chiar și atunci când viețile noastre sunt minunate și nimic din ceea ce se întâmplă nu ne poate împiedica să fim liniștiți și fericiți. Numai ascultând vocea din creierul nostru ne poate cauza durere, și aceasta este condiția umană. Ascultăm, credem și ne identificăm cu fiecare gând care ne trece prin minte, iar acest lucru duce la frustrare, anxietate, îngrijorare, frică și suferință, acordăm toată atenția noastră acestor povești despre trecutul dureros și viitorul înspăimântător, deși nici unul dintre ele nu are o realitate tangibilă, fiind doar un gând în capul nostru. Chiar și atunci când stăm întinși într-un pat calduț, sigur și confortabil, într-o seară blândă de vară, putem transpira de frică și anxietate, de la gândul, „ce s-ar putea întâmpla dacă...”. Frica este în totalitate în mintea noastră, ceea ce înseamnă că și antidotul este în noi. Iar viața începe acolo unde se termină frica. Să privim aceasta mai detaliat.

„Mulți oameni nu-și trăiesc visele
pentru că-și trăiesc fricile”
Les Brown



„Frica de Viitor” sau „Viitorul cu Frică”

Frica de viitor este privită ca ceva normal, ca fiind parte componentă a existenței umane, dar dacă ne uităm mai atent, putem vedea câteva gânduri înfricoșătoare și dureroase care stau la baza acelei frici. Fără aceste gânduri care pot crește în povești, nu există teamă, dar dacă credeți în acele povești, vă veți speria rău de tot!

Frica, care include tensiunea, nervozitatea, anxietatea și îngrijorarea, este privită de mulți oameni ca normală și chiar utilă, care cred că fără ea ne-ar lipsi motivația, devenind inactivi și leneși.

Parțial este adevărat: frica motivează oamenii să facă multe lucruri, este locomotiva din spatele a multor realizări. O parte din noi mergem zi de zi la muncă cu frica de a pierde jobul, cumpărăm cadouri partenerilor noștri și-i răsfățăm pe cât putem de teamă că pot să ne lase într-o zi. Teama noastră de a pierde bunăstarea economică ne împinge la acțiuni de a agonisi și mai mult etc. Este caracteristic oamenilor să ne fie frică de ceva.

Sunt sigură că și violența domestică este condusă de frică, pe măsură ce oamenii, care folosesc violența, încearcă să mențină controlul asupra partenerilor și copiilor lor, deoarece în unele cazuri, sunt îngroziți să-i piardă.

Acest exemplu ne arată efectul distructiv al acțiunilor care sunt motivate de frică. Dar pentru că frica noastră de consecințe negative stă la baza multor acțiuni, ne pare logic că această frică este necesară și utilă. Aceasta se bazează pe presupunerea că fără frică noi nu vom fi motivați să facem lucruri, ceia ce nu este adevărat din experiența mea.

Modelăm o situație:

Presupunem că cel mai bun prieten al vostru vă invită la cină. Știți foarte bine că, dacă nu veți putea merge, el nu se va supăra și stați fără frică. Vă veți duce sau veți sta acasă întinși pe canapea? Nu frica ar fi acel lucru care v-ar motiva să mergeți la el, dar frica v-ar

putea face să mergeți la altă cină plictisitoare, în loc să vă vedeți prietenul, dacă invitația ar veni de la șeful vostru. Veți fi îngrijorat de ce ar spune șeful a doua zi dacă nu veți fi acolo la ora convenită.

Din experiența mea, intersectându-mă cu persoane cu probleme de sănătate mentală, în special depresie și anxietate, am realizat că frica este ceea ce îi împiedică pe oameni să facă lucrurile pe care doresc să le facă. Frica de consecințe negative îi ține pe oameni în casă, frica de schimbare îi ține la același job, chiar dacă acesta nu le place, frica de dezamăgire și trădare îi ține departe de a-și face noi prieteni, frica de a fi neînțeleși îi ține la distanță de alte persoane. Cu alte cuvinte, frica de necunoscut și de tot ce-l înconjoară, face omul să se blocheze și să se închidă în sine.

Frica de viitor este un factor de limitare în dezvoltarea omului, nu un motor pentru creștere și activitate, care este absolut nedorit și inutil. Fără frică puteți desfășura activități nu pentru a evita consecințele nedorite, dar pentru a vă distra, primind plăcere de la activitatea care o faceți, lucru care va schimba fundamental caracterul vieții voastre. Cine nu-și dorește să muncească și să trăiască din plăcere? Această schimbare este nucleul „Mindfulness” și va fi explicat pe măsură ce veți continua să citiți această carte, dar, deocamdată, să ne uităm la un alt exemplu al unui viitor înfricoșător.

Imaginați-vă că astăzi este vineri și că de luni veți merge la un job nou. Desigur că doriți să începeți jobul „cu dreptul”, să ajungeți într-o dispoziție bună, să găsiți limbă comună cu șeful și noii colegi, să fiți apreciat ca specialist, să aveți mai mult succes și să vă plătească mai bine decât la jobul precedent. Va fi considerat „normal” să nu puteți dormi prea mult noaptea, să pierdeți timp simțindu-vă îngrijorați sau nervoși pe toată perioada weekendului, dar ce cauzează aceste stări emoționale și insomnia? Mintea care se proiectează în viitor, imaginându-și ce se poate întâmpla Luni, ne provoacă aceste sentimente.