

Mindfulness

Locuiește-ți viața

Marta Isabel Díaz García

Traducere din limba spaniolă
de Gabriela Toma

LITERA

București

Cuprins

Introducere	7
La ce ne referim atunci când vorbim despre <i>mindfulness</i>	13
Este <i>mindfulness</i> -ul același lucru cu meditația?	16
Mituri și concepții greșite despre <i>mindfulness</i>	18
Cum a apărut <i>mindfulness</i>-ul și de ce este la modă astăzi?	23
Rădăcinile budiste ale <i>mindfulness</i> -ului	25
Idei de bază	27
Cum a ajuns <i>mindfulness</i> -ul să fie atât de bine primit în Occident?	31
Cum se practică <i>mindfulness</i>-ul?	35
Cele două căi ale schimbării personale	36
Pregătirea contextului adecvat	36
Totul este o chestiune de atitudine	38
Angajamentul este esențial	41
Cum încep? Pentru a începe să practici <i>mindfulness</i> -ul trebuie să te oprești	44
Continuitate și durată potrivită	46
Comportamente asupra cărora trebuie să insistăm în mod intenționat pentru a practica <i>mindfulness</i> -ul	48
Ce se întâmplă în minte atunci când practicăm <i>mindfulness</i>-ul?	55
Metacogniția: marea superputere	57
Expunerea: a intra în contact cu ceea ce ne provoacă teamă	59
Relaxarea: calmarea corpului și a minții	60
Repercepția: schimbarea perspectivei	61

Acceptarea: îngăduie-ți să fii	62
Automonitorizarea: a percepe subtilul	64
Autoreglarea emoțională: armonizarea sentimentelor	65
Utilizări ale meditației <i>mindfulness</i>	69
<i>Mindfulness</i> și sănătate mintală	70
<i>Mindfulness</i> -ul nu este un tratament psihologic	71
Argument	71
Cel mai celebru dintre toate: programul de reducere a stresului pe bază de <i>mindfulness</i>	78
Ce este RSBM?	79
Autoexplorarea corporală (<i>body scan</i>)	80
<i>Mindfulness</i> în mers	81
Atenția deplină în viața cotidiană	83
Exercițiul de a mânca o stafidă cu atenție deplină	85
Este eficient programul RSBM?	86
Terapia cognitivă pe bază de <i>mindfulness</i> pentru depresie	88
Structura programului TCBM	91
Este eficient programul TCBM?	94
A mânca în mod conștient (<i>mindful-eating</i>)	95
În ce constă <i>mindful-eating</i> -ul?	96
Voi slăbi dacă voi mânca în mod conștient?	100
<i>Mindfulness</i> la locul de muncă	102
<i>Mindfulness</i> la școală	106
Oricine poate practica <i>mindfulness</i>-ul?	111
Practica formală și informală	112
Precauții atunci când practicați <i>mindfulness</i> -ul	115
Este, cu adevărat, <i>mindfulness</i>-ul calea spre fericire sau suntem păcăliți?	121
Pot exista utilizări non-etice ale <i>mindfulness</i> -ului?	123
Este <i>mindfulness</i> -ul calea spre o lume mai bună?	128
Care va fi viitorul <i>mindfulness</i> -ului?	130
Anexe	133
Bibliografie	141

La ce ne referim atunci când vorbim despre *mindfulness*

Mindfulness-ul este definit, în mod obișnuit, drept conștientizarea ce rezultă din acordarea atenției momentului prezent, fără a emite judecăți. În 1881, savantul englez Rhys Davids a folosit cuvântul „mindfulness“ pentru a traduce în engleză un vechi cuvânt indian, „sati“, din limba pali (limba în care Buddha și-a predicat doctrina), care însemna „memorie, meditație, evocare, a fi conștient de anumite fapte“. Nu se știe de ce a ales acel cuvânt și nu altul, dar el a fost cel care a folosit termenul pentru prima dată. *Atención plena* [atenție deplină] sau *conciencia plena* [conștientizare deplină] sunt expresiile în spaniolă pentru a se referi la termenul englezesc „mindfulness“.

Conștientizarea deplină se referă la o facultate psihologică prezentă la ființele umane care presupune capacitatea de a direcționa toată atenția către experiența prezentului, clipă de clipă, fără a supune evaluării ceea ce este perceput sau trăit.

Este o stare de conștientizare având atenție deschisă și receptivă la experiența și evenimentele care au loc. Cu alte cuvinte, este un fel de proces de observare, dar fără a face o judecată dacă ceea ce se întâmplă în interiorul sau în afara noastră este bine sau rău, plăcut sau neplăcut; este vorba despre a percepe ceea ce se întâmplă atunci când apare și unde apare.

Experiența *mindfulness*-ului înseamnă să fim în contact cu noi înșine, să examinăm cine suntem, să ne punem sub semnul întrebării viziunea asupra lumii și să dezvoltăm capacitatea de a aprecia pe deplin fiecare moment al vieții. Este o strategie mentală care urmărește ancorarea atenției în aici și acum, concentrându-ne asupra cotidianului, făcându-ne conștienți în fiecare moment de ceea ce simțim, gândim și facem, și, astfel, să trăim singurul lucru care este real: momentul prezent.

Atenția deplină este ceva înnăscut și inerent ființelor umane, care se poate obține cu un antrenament perseverent, fără a fi nevoie să ne schimbăm esența, pentru că deja face parte din ea. Așa cum ne naștem cu capacitatea de a vorbi sau de a imita comportamentul altora, toate ființele umane se nasc cu capacitatea de a avea conștiință deplină. Prin urmare, atunci când vorbim de *mindfulness* nu ne referim la ceva misterios sau straniu, care este rezervat celor aleși, ci, dimpotrivă, această experiență este la îndemâna oricărei persoane și, în măsura în care această capacitate este dezvoltată, contribuie la a putea obține tot ce este mai bun din noi înșine, altfel spus, ne poate ajuta să fim cea mai bună versiune a noastră.

Definiția este simplă, dar în practică a ajunge să trăiești această experiență este mai complicat, întrucât mintea tinde să divagheze, îndepărtându-se de realitate. Am avut cu toții

fantezii despre viitor, anticipând catastrofe care niciodată nu au ajuns să devină realitate, am visat cu ochii deschiși scenarii ideale sau am pierdut ore în șir trecând în revistă întâmplări din trecut care nu mai pot fi schimbate, lamentându-ne iar și iar pentru ceva sau pentru cineva pe care l-am pierdut, pentru că am făcut ceva sau pentru că nu am făcut. Se întâmplă des ca o reuniune sau un curs să se termine fără ca noi să fi aflat ceva nou sau, cum este cazul Sofiei, să nu știm unde am pus ceva ce tocmai aveam în mână pentru că nu am fost atenți.

Problema constă în faptul că nu este atât de ușor să-ți dai seama că toată această activitate mentală nu este o pierdere de timp, o activitate inutilă. Designul evolutiv al minții noastre interferează cu legătura cu prezentul și trebuie să facem eforturi mari pentru a reveni la realitate. Dar numai aici, în prezent, este posibil să înțelegi ceva. Asta nu înseamnă că trecutul și viitorul nu sunt importante, amintirile sunt absolut necesare pentru a ști cine suntem, iar planificarea și proiectele se dovedesc foarte benefice. Prezentul nu este nici mai bun, nici mai rău decât trecutul sau viitorul, este doar diferit; problema este că prezentul este foarte efemer, ceea ce se întâmplă acum nu se va mai întâmpla, iar oportunitatea de acum nu se va mai ivi, într-o clipă va fi altceva, din acest motiv, folosind cuvintele psihiatrului francez Christophe André: „Trebuie să-i faci loc pentru a exista“.

Obținerea atenției depline și beneficiile *mindfulness*-ului necesită o practică perseverentă. Obiceiul zilnic al meditației creează posibilitatea de a face loc prezentului în viața noastră, observației și acceptării fără a judeca, fără a pretinde nimic mai mult decât să fim atenți, fără a dori să schimbăm

evenimentele care se întâmplă sau procesele cognitive și emoționale pe care le trăim. Pe scurt, scopul *mindfulness*-ului este de a modifica treptat relațiile pe care oamenii le stabilesc cu gândurile, sentimentele sau senzațiile lor fizice și cu realitatea externă; a învăța să observi ce se întâmplă în interior și în exterior, dar detașându-te de acest lucru și văzându-l ca pe ceva ce se întâmplă pe scena minții noastre sau în afara ei, dar fără a reacționa și fără a judeca.

Sperăm ca cititorul să nu devină frustrat sau să-și piardă răbdarea dacă i se pare greu de înțeles conceptul; este absolut normal. Este dificil să exprimi în cuvinte senzațiile și experiențele. Ființele umane împărtășesc cuvinte cu cei care vorbesc aceeași limbă, dar fiecare dintre noi are un mod deosebit și unic de a experimenta senzațiile la care se referă cuvintele. Cu toate acestea, treptat, odată cu citirea paginilor următoare și a exercițiilor pe care vi le propunem, sperăm ca aceste concepte, precum și experiența voastră, să devină mai clare.

Este *mindfulness*-ul același lucru cu meditația?

Termenii „mindfulness” și „meditație” se folosesc unul în locul altuia în mod frecvent, dar poate v-ați întrebat dacă există o diferență între ele. Răspunsul este că *mindfulness* este un tip de meditație, dar nu orice atenție deplină este *mindfulness* și nu toată practica legată de atenția deplină este meditație formală.

Termenul de „meditație” se referă la cultivarea minții și autoreglarea corpului și cuprinde un set de practici care urmăresc creșterea echilibrului biologic și a facultăților mintale și,

astfel, corectarea percepției incorecte asupra realității. Pentru a face acest lucru, se folosește mintea însăși, capacitatea sa de reflecție, concentrare, discernământ și perspicacitate. Yoga în diferitele sale variante, *zazen* (zen), meditația transcendențială sau tantrică sunt forme de meditație care sunt diferite de *mindfulness*. În acest sens, este important de știut că există multe tradiții și tehnici de meditație.

În meditația *mindfulness*, practica presupune acordarea atenției experienței momentului prezent cu o orientare spre curiozitate, deschidere, acceptare, fără a reacționa automat și fără a judeca. Există două tipuri fundamentale de practică a *atenției depline*, în funcție de utilizarea atenției:

- Practici de atenție *concentrată*, care implică direcționarea și menținerea atenției asupra unui obiect, renunțarea la orice lucru care distrage atenția (de exemplu, divagări ale minții sau zgomote), readucerea mereu a atenției asupra obiectului.
- Practica atenției sau controlului *deschis*, în care nu există o focalizare fixă a atenției, ci un fel de observație conștientă deschisă, la care nu se reacționează, a fluxului de gânduri, emoții și senzații care irump în conștiință.

Mindfulness folosește și meditații menite să cultive emoții specifice, cum ar fi compasiunea, recunoștința sau bunătatea iubitoare, care susțin, în general, practicile de bază.

Odată cu implicarea neîntreruptă în *mindfulness*, se dobândește o abilitate mai mare de a fi atent. Treptat, devine mai ușor să diferențiem și să lăsăm deoparte capcanele minții,

putând avea acces la natura realității care ne înconjoară într-un mod mai „obiectiv“, văzând-o cu adevărat. Prejudecățile și necunoașterea ne împiedică; de aceea, atunci când capacitatea de a deveni pe *deplin conștienți* de impresiile oferite de cele cinci simțuri și de senzații interne a fost dezvoltată, se spune că avem al șaselea simț.

Datorită simplității sale, *mindfulness*-ul este prima tehnică de meditație care se învață și se regăsește atât în budism, cât și în hinduism. Se poate spune că, în Occident, legăturile sale spirituale sau religioase au fost înlăturate și s-a apropiat de domeniul psihologiei și al științei în general. Acest lucru a făcut practica foarte accesibilă publicului larg, deoarece s-a adaptat modului de gândire occidentală. Altfel spus, s-a bucurat de un marketing bun.

Mituri și concepții greșite despre *mindfulness*

Înainte de a continua călătoria noastră în lumea *mindfulness*-ului, poate fi de mare ajutor să lămurim câteva concepții greșite sau ficțiuni despre această practică și care circulă liber fără a fi puse la îndoială. Aceste convingeri pot genera așteptări foarte nepotrivite cu privire la ceea ce ar putea găsi cineva care se inițiază în această tehnică și, în unele cazuri, pot genera temeri nefondate ce împiedică avansarea cunoștințelor sau explorarea procedurilor care pot fi utile în unele aspecte ale vieții. Vom face o listă și vom comenta pe scurt câteva dintre ele:

- *Mindfulness înseamnă a goli mintea sau a vă opri din gândit.* Nu este scopul *mindfulness*-ului și nici nu este posibil să-l atingem. Ființele umane sunt, practic, incapabile să întrerupă gândirea discursivă a minții. Indiferent cât de multă meditație sau *mindfulness* se practică, mintea nu poate fi golită; este imposibil să oprești fluxul de idei care apar, uneori într-un mod logic, alteori într-un mod irațional și fără sens. Ceea ce se dorește prin *mindfulness* este să devină mai ușor să identificăm (să observăm) gândurile atunci când apar și să le vedem ca pe ceva trecător și volatil, nu ca realitate, ci doar ca un mod de a vedea realitatea. Pe măsură ce se schimbă semnificația cascadei de gânduri pe care le observăm (care nu sunt văzute ca o reflectare fidelă a realității), are loc o scădere a frecvenței lor și, de asemenea, a intensității cu care revin în mintea noastră.
- *Mindfulness-ul este gândire pozitivă.* Meditația nu este un proces de schimbare a gândurilor, deși este adevărat că atunci când suntem capabili să ne observăm gândurile fără a ne implica în ele (fără a discuta cu ele), putem ajunge să înțelegem că aceste idei sunt inexacte, limitative, restrictive, egocentrice sau, în mod cert, false. *Mindfulness-ul* ne poate ajuta să ne schimbăm sau să ne reajustăm viziunea asupra realității. A lua decizia de a te răzgândi și de a adopta un mod de gândire pozitiv poate fi de ajutor, dar este doar un alt mod de a gândi și nu este meditație, deși poate fi o consecință benefică a practicii sale.
- *Mindfulness-ul poate fi periculos, deoarece meditația ne poate schimba personalitatea și ne poate distrage judecățile și valorile.* Este exact opusul. Practica *mindfulness*-ului

ne poate face mai puțin vulnerabili la manipulare. Întrucât este o modalitate de a elimina obstacolele care împiedică trezirea conștiinței depline; ne permite să avem o perspectivă, să luăm distanță față de gândurile și poveștile pe care mintea ni le spune despre realitate, să o lăsăm deoparte și să începem să simțim, să observăm și să remarcăm într-un mod clar (intuitiv sau perspicace). În momentul în care conștientizarea ideilor, răspunsurilor și senzațiilor noastre emoționale se trezește, se însuflețește și gândirea critică și, în acest fel, este mai ușor să accesăm autenticul și să decidem liber.

- *Mindfulness este o formă de relaxare.* O bună parte dintre oamenii care se inițiază în *mindfulness* caută o tehnică menită să le permită să elibereze stresul cotidian, acel sentiment enervant de tensiune care îi însoțește în viața de zi cu zi. Deși este adevărat că *mindfulness*-ul poate ajuta, chiar poate fi un antidot puternic la anxietate, acesta nu este obiectivul principal, ci mai degrabă un beneficiu secundar care nu se va obține întotdeauna. Mai precis, practica acestuia ne permite să trezim conștientizarea că tot ceea ce simțim și percepem este tranzitoriu, prin urmare, ar fi incoerent să ne așteptăm ca, de fiecare dată când îl practicăm, să găsim seninătate și calm. E ca și cum ai merge la plajă și speri ca marea să fie mereu calmă.
- *Mindfulness-ul ne deconectează de realitate, este o stare de transă.* Nu este chiar o modalitate de a reduce cunoașterea propriei existențe la o stare semiconștientă. Meditația este o stare în care conștiința este ascuțită,

trează, în așa fel încât să putem accesa realitatea așa cum este ea, fără a judeca, lăsând deoparte toată vorbăria minții despre realitate. Nici nu este o călătorie departe de realitate, care să ducă mintea la o stare de disociere, fragmentată. Vom aborda acest punct mai târziu, când vom vorbi despre unele contraindicații ale practicii *mindfulness*.

- *Mindfulness-ul este o tehnică ezoterică sau religioasă.* Este adevărat că începuturile practicilor meditative și, prin urmare, și ale *mindfulness*-ului au fost legate de sfera religioasă, dar astăzi, aceasta, așa cum este aplicată în domeniile psihologic și științific, este eliberată de toate aceste conotații. După cum s-a menționat, este vorba doar de cultivarea unei capacități a minții, iar acest lucru nu este deloc misterios sau magic, ci mai degrabă ceva inerent ființei umane care se poate dezvolta sau nu: capacitatea de a fi prezent aici și acum.

Cum a apărut *mindfulness*-ul și de ce este la modă astăzi?

Deși *mindfulness*-ul are origini budiste, atât practica sa, cât și experiența pe care o implică nu este ceva ce aparține exclusiv filosofiilor orientale. Este adevărat că în cultura occidentală nu a existat o concepție clară despre ceea ce este meditația și a fost întotdeauna legată de disciplinele orientale, dar este adevărat și faptul că practicile contemplative ale religiilor precum iudaismul, islamul sau creștinismul amintesc de unele metode de meditație tipice Orientului.

Contemplația este considerată observarea directă, calmă și plăcută a unei realități, precum și experiența *tăcerii* sau a *păcii interioare* care decurg din practicarea constantă a detașării de gânduri și senzații. În tradiția creștină, la această stare „spirituală” se ajunge prin rugăciune tăcută sau prin citirea