

RONALD D. SIEGEL

SOLUȚIA , MINDFULNESS

Practici zilnice pentru probleme zilnice

Traducere: Luiza Mohonea



NICULESCU



Cuprins

PREFAȚĂ	9
PARTEA I - Importanța mindfulnessului	15
CAPITOLUL 1 <i>Viața este grea, pentru toată lumea</i>	17
CAPITOLUL 2 <i>Mindfulness: O soluție</i>	42
CAPITOLUL 3 <i>Cum să înveți să practici mindfulness</i>	70
CAPITOLUL 4 <i>Clădirea unei vieți conștiente</i>	100
PARTEA A II-A - Practici zilnice pentru minți, corpuri și relații greu de stăpânit	125
CAPITOLUL 5 <i>Împrietenirea cu frica: Lucrul cu grijile și anxietatea</i>	127
CAPITOLUL 6 <i>Explorarea locurilor întunecate: Tristețea și depresia văzute într-o altă lumină</i>	164
CAPITOLUL 7 <i>Dincolo de controlarea simptomelor: Transformarea durerii și a problemelor medicale asociate cu stresul</i>	202
CAPITOLUL 8 <i>O „catastrofă” dusă până la capăt: Mindfulness pentru relații amoroase, parenting și alte tipuri de relații personale</i>	240
CAPITOLUL 9 <i>Cum să renunți la obiceiurile proaste: Cum să înveți să iei decizii bune</i>	283

CAPITOLUL 10	Nu este ușor să crești: <i>Schimbarea relației tale cu înaintarea în vârstă, boala și moartea</i>	317
CAPITOLUL 11	Ce urmează?: <i>Promisiunea mindfulness</i>	351
Atunci când ai nevoie de ajutor suplimentar:		
	<i>Cum să găsești un terapeut</i>	361
Note	365
Despre autor	375

Mindfulness

O soluție

Ce bine ar fi fost dacă Fred și Wilma ar fi învățat să practice mindfulness! Deși tot nu ar fi avut apă curentă și aer condiționat, le-ar fi fost mai ușor să gestioneze iritarea și disconfortul zilnic, și-ar fi făcut mai puține griji în legătură cu boala, bătrânețea și moartea, le-ar fi păsat mai puțin de comparațiile cu vecinii lor, s-ar fi agitat mai puțin din cauza succesului sau a eșecului și ar fi luat totul mai puțin personal. Acest lucru l-ar fi putut scuti pe Fred de apariția problemelor cu stomacul, pe Wilma de nevoia tot mai mare de suc de fructe de pădure fermentat pentru a dormi noaptea, iar pe fiul lor de a petrece atât de mult timp în peșteră, ascunzându-se de animalele despre care era sigur că îl vor devora. Le-ar fi permis tuturor să observe și să savureze cu adevărat prezentul, să fie în conexiune cu vecinii lor, mediul natural și unul cu altul și să lucreze mai creativ cu amenințările și dezamăgirile de zi cu zi. Ar fi putut deveni *Homo sapiens sapiens* – ființe umane cu adevărat înțelepte.

Noi avem oportunitatea care lor le-a lipsit – de a beneficia de practici mindfulness dezvoltate de-a lungul a mii de ani. Pentru a profita la maximum de ele, trebuie să aruncăm o privire mai profundă la modul în care mintea noastră operează în mod obișnuit.

Sună atât de simplu

La ce ne referim atunci când spunem „mindfulness”? Aceasta nu face referire la o anumită stare de spirit (cum ar fi cea de pace sau bucurie) sau la un anumit conținut al minții (cum ar fi gândurile sau sentimentele pozitive), ci mai degrabă la o anumită *atitudine* față de experiențele noastre – oricare ar fi ele. Acest lucru este

greu de transmis pe deplin în cuvinte deoarece mindfulnessul este în esență o atitudine nonverbală. Cu toate acestea, cuvintele ne pot ajuta să ne găsim calea către mindfulness, după cum ne pot ajuta și să o cultivăm.

Definiția neoficială a mindfulnessului, care mie și colegilor mei ni se pare cea mai folositoare, este *acceptarea conștientă a experiențelor prezente*. Sună destul de simplu, așa că ai putea crede, „Hei, sunt deja conștient și îmi accept experiența prezentă.” De cele mai multe ori gândim acest lucru până când aruncăm o privire atentă stărilor noastre mentale normale, cele mai multe dintre ele dovedindu-se a fi orice altceva în afară de conștientie. De fapt, cercetătorii au descoperit că ne pot măsura cu precizie nivelul de mindfulness, cerându-ne să ne analizăm momentele de *inconștientă* de zi cu zi.

Inconștientă de zi cu zi

Ai vrea să ghicești care este cea mai frecventă cauză a vizitelor de duminică dimineața la camera de urgență din spitalele din Manhattan? Acordă-ți un moment pentru a-ți închipui ce-ar putea fi. (Nu trage cu ochiul). Este vorba despre *accidentele ce au loc în timpul tăierii covrigilor*. În timp ce sporovăie cu membrii familiei duminică dimineața, o mulțime de persoane sunt atât de absorbite de cei dragi încât mâinile lor taie covrigii în mod automat – iar mâinile nu se pricep foarte bine la acest lucru fără îndrumare din partea minții conștiente.

Frecvența accidentelor ce au loc în timpul tăierii covrigilor n-ar trebui să ne surprindă. Chiar și o ușoară introspecție dezvăluie faptul că starea noastră mentală tipică – mai ales dacă ducem o viață agitată într-o societate modernă – este destul de lipsită de conștientă. Ne petrecem majoritatea timpului pierduți printre amintirile din trecut și fanteziile despre viitor. Cel mai adesea, funcționăm pe „pilot automat”, caz în care mintea noastră ocupă un anumit spațiu, iar corpul un alt spațiu. Ca și când mintea ar avea o minte proprie.

Permite-mi să-ți ofer un exemplu stânjenitor. Acest lucru mi s-a întâmplat recent, în timp ce mergeam cu mașina să prezint un atelier despre – ironia sorții – *mindfulness și psihoterapie*:

Mă grăbeam și eram în întârziere. Deodată, în timp ce conduceam de câteva minute, mi-am dat seama că o luasem pe Massachusetts Turnpike în direcția greșită. Ei bine, „Mass Pike” este un drum cu poartă de taxare pe care ieșirile, când ai ratat una, par să fie plasate la 100 km una de alta. Îndreptându-mă în direcția

greșită și fiind în întârziere, aveam destul timp să reflectez la „Cine conducea mașina?”, dar nu-mi aminteam sub nicio formă să fi decis s-o iau înspre vest în loc de est. Îmi puteam aminti ce priveliști văzusem în timp ce mașina mea se încadra pe banda spre dreapta în loc de cea spre stânga, dar nu-mi aminteam deloc să fi luat hotărârea de a merge către vest. Minteaa mea pregătise prezentarea, în timp ce corpul meu condusesse mașina – cu totul pe pilot automat.

Există o sumedenie de exemple de inconștiență cotidiană. Ai observat vreodată cât de des, atunci când ești la restaurant, conversația divaghează către locuri în care ai mâncat în trecut sau în care ai putea mânca în viitor? Stăm împreună cu prietenii sau familia, adânciți în amintiri despre mese trecute sau în fantezii despre mese viitoare, gustând doar ocazional mâncarea care se află în prezent pe farfurie. Sau ți s-a întâmplat vreodată să visezi cu ochii deschiși la vacanță în timp ce erai la muncă, doar ca să te gândești la dosarele care ți se adună pe birou în timp ce erai în vacanță?

Este posibil să poți observa un exemplu de inconștiență cotidiană chiar acum. În timp ce citești această carte, unde ți-a zburat mintea? Ți-au trecut prin cap gânduri precum „Va fi oare cartea asta într-adevăr folositoare”, „Mă voi pricepe oare la chestia asta numită mindfulness” sau „Sper că acest capitol va fi mai puțin deprimant decât primul”? Poate ai pus cartea deoparte cu totul și ai început să te gândești la ce vei face mai târziu sau la ce s-a întâmplat pe parcursul zilei. Oricare dintre aceste gânduri te-ar fi răpit de la experiența de a citi aceste cuvinte aici și acum. De fapt, simplul fapt de a citi probabil că te-a răpit de la conștientizarea poziției corpului, a temperaturii aerului din jurul tău, dacă este noapte sau zi sau dacă din întâmplare ți-e foame sau sete.

A deveni conștient presupune a observa către ce se îndreaptă atenția noastră în fiecare minut. Aceasta include observarea diferitelor moduri în care mintea noastră este distrasă sau preocupată. Cei mai mulți dintre noi sunt atât de obișnuiți să fie inconștienți încât sunt ca peștele în apă – nu observăm că mintea noastră părăsește prezentul deoarece acest lucru se întâmplă tot timpul. Te poți convinge singur de momentul în care ești cel mai mult inconștient completând *Inventarul de Inconștiență* de la pagina următoare.

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, vei observa probabil că în majoritatea timpului mintea ta este departe de a fi complet într-o *acceptare conștientă a experiențelor prezente*.

Ce contează cel mai mult

Frecvența inconștienței cotidiene este cu atât mai pregnantă atunci când ne gândim la ce contează cel mai mult pentru noi. Încearcă exercițiul *ce contează cu adevărat* de la pagina următoare pentru a face acest lucru.

Acum amintește-ți unde îți stătea mintea în timpul acestui moment important. Era concentrată la a invoca trecutul sau la a imagina viitorul? Sau era concentrată la experiența prezentă și la îndemână? (Răspunsul corect este: *era concentrată la experiența prezentă și la îndemână.*)

INVENTAR DE INCONȘTIENȚĂ

1 – Rareori 2 – Uneori 3 – Deseori 4 – Foarte des 5 – De cele mai multe ori

Folosind această scară de la 1 la 5, evaluează cât de des are loc fiecare dintre următoarele acțiuni:

- Sparg sau vărs lucruri. (___)
- Funcționez pe pilot automat fără să fiu prea mult conștient de ceea ce fac. (___)
- Trec de la un lucru la altul fără să fiu cu adevărat atent la ele. (___)
- Mă concentrez atât de mult asupra Țelurilor încât pierd legătura cu ceea ce fac în prezent. (___)
- Ascult pe cineva cu o ureche, făcând altceva în același timp. (___)
- Mă preocupă viitorul sau trecutul. (___)
- Iau gustări fără să fiu conștient că mănânc. (___)
- Mă pierd printre gândurile și sentimentele mele. (___)
- Mintea mea hoinărește, iar atenția îmi este distrasă cu ușurință. (___)
- Conduc pe „pilot automat” fără să fiu atent la ceea ce fac. (___)
- Visez cu ochii deschiși sau mă gândesc la alte lucruri atunci când fac treburi gospodărești – cum ar fi când fac curățenie sau când spăl rufe. (___)
- Fac mai multe lucruri în același timp în loc să mă concentrez la un singur lucru. (___)

CE CONTEAZĂ CU ADEVĂRAT

Rezervă câteva secunde pentru a-ți aminti un moment pe care l-ai apreciat cu adevărat. Poate o ocazie specială cu cineva drag sau o experiență specială trăită în mijlocul naturii. Poate a fost un moment în care ai ținut în brațe un copil, ai urcat pe munte sau ai sprijinit un prieten. Notează ce s-a întâmplat atunci.

Deși cele mai semnificative experiențe ale noastre implică să fim prezenți, mintea noastră încearcă de regulă să evadeze din acel moment – vrând de obicei să ajungă la „partea bună”. Aceasta este o formă de inconștiență deosebit de frecventă:

- Ți se întâmplă vreodată să speli în grabă vasele pentru a te bucura de ceașca ta de ceai, de cartea pe care o citești sau de programul de televiziune pe care vrei să-l urmărești?
- Ți se întâmplă vreodată să verifici ceasul la muncă, vrând ca timpul să treacă mai repede?
- Mintea ta scamănă vreodată cu un copil aflat într-o mașină, care întreabă „Când ajungem?”

Atunci când reflectăm cu sinceritate, observăm că foarte des suntem pe fugă, încercând de fapt să scăpăm de *această* experiență de viață pentru a ajunge la un moment mai bun. Acesta este rezultatul principiului plăcerii care ne ghidează viețile. Pornirea noastră permanentă de a căuta plăcerea și de a evita disconfortul ne face să ne năpustim către ceea ce ne imaginăm că va fi un nou moment mai bun. În mod bizar, acest lucru ne face să ne grăbim înspre moarte, pierzând momentele în care chiar suntem în viață.

O altă formă de inconștiență – de asemenea alimentată de principiul plăcerii – ne face să ne ratăm viața deoarece încercăm din răspuțeri să o facem să decurgă conform planurilor noastre:

Susie aștepta mereu cu nerăbdare Crăciunul. Era singurul moment al anului în care se strângea toată lumea, și voia ca totul să fie perfect. A început să se

pregătească imediat după Ziua Recunoștinței – cumpărând cadouri, decorând casa și planificând meniuri.

Însă când a venit Crăciunul, ea s-a simțit neliniștită. Casa nu era decorată complet, iar ea încă nu avea un cadou grozav pentru fiica ei. Când a sosit toată lumea, Susie era cu mintea în altă parte. Voia să se bucure de compania familiei, dar nu reușea să se relaxeze – se gândea întruna la ceea ce mai avea de făcut și la ceea ce nu era tocmai în regulă.

Când totul s-a terminat, iar toată lumea plecase, Susie a simțit că a eșuat. Fusesse atât de preocupată ca lucrurile să iasă bine încât nu se bucurase cu adevărat de timpul petrecut cu familia ei.

Cu toții am avut experiențe similare. Ni se poate întâmpla când dăm o petrecere, pregătim o masă, ținem un discurs sau mergem cu copilul la grădina zoologică. Pentru a-l parafraza pe filozoful Voltaire, „Mai binele devine dușmanul binelui.”

La începutul pregătirii mele, un supervisor superior mi-a spus că spre sfârșitul vieții, rareori oamenii se gândesc: „La naiba – ar fi trebuit să petrec mai mult timp la birou.” Foarte puțini regretă că nu au realizat mai multe, că nu au câștigat mai mulți bani, că nu au avut mai mult succes sau că nu au atins alte obiective. Dimpotrivă, oamenii regretă cel mai adesea că nu s-au ocupat mai mult de relațiile importante – și că nu au fost mai mult prezenți în momentele obișnuite de zi cu zi ale vieții lor. Putem observa acest lucru chiar și când nu credem că ne confruntăm cu o moarte iminentă. Atunci când copiii noștri pleacă de acasă sau când cineva drag moare, cine nu a privit în urmă și nu a regretat că a ratat momentele mărunte?

Alternativa la inconștiență este să trăiești cu adevărat ceea ce se întâmplă în prezent: să fim atenți la ceea ce facem în loc să acționăm mecanic, să apreciem momentul în loc să ne dorim să treacă. Aceasta presupune să ne observăm corpul și senzația că ținem în mână un covrig atunci când îl tăiem. Înseamnă să fim conștienți de mintea și de corpul nostru atunci când conducem și să observăm dacă ne îndreptăm spre est sau spre vest. Înseamnă să savurăm mâncarea atunci când mâncăm și să le acordăm atenție prietenilor și celor dragi atunci când suntem cu ei. *Chiar acum* înseamnă să observi poziția mâinilor în timp ce ții această carte, să fii conștient de experiența fizică a corpului tău în spațiu și să observi modul în care mintea ta reacționează la aceste cuvinte. După cum pune problema colega mea, Metta McGarvey, „Mindfulness înseamnă *singletasking*⁴”. Aceasta presupune să fim pe deplin prezenți în viețile noastre.

⁴ Sarcină unică; joc de cuvinte care face referire la multitasking. (*n. trad.*)

Originea mindfulnessului

Termenul de „mindfulness”, așa cum este folosit în cercurile de psihologie occidentale, își are în mare parte originea în tehnici budiste vechi de 2.500 de ani. Deși multe culturi diferite au dezvoltat metode pentru a cultiva mindfulnessul, sute dintre aceste tehnici au fost descrise și îmbunătățite continuu în tradiția budistă de-a lungul a 25 de secole. (Asta nu înseamnă că trebuie să devii budist pentru a beneficia de aceste practici. Ci mai degrabă că poți profita de instrucțiunile detaliate despre practica mindfulness ale acestei tradiții și de descrierile revelațiilor care decurg din ea și să le aplici propriei tale vieți indiferent de convingerile personale.)

Pentru a relua de unde am lăsat legenda lui Buddha în capitolul precedent, îți amintești probabil că tânărul prinț a devenit neliniștit când a realizat inevitabilitatea bătrâneții, a bolii și a morții. Viața lui de huzur și răsfăț părea acum a fi nesatisfăcătoare dată fiind conștientizarea pronosticului nostru colectiv. Așa că el s-a hotărât să părăsească palatul și să caute o altă cale spre împlinire.

Potrivit legendei, timp de 5 sau 6 ani acesta a practicat un ascetism strict, ajungând aproape în pragul morții prin înfometare. Deși stăpâna tot felul de practici spirituale, și această abordare i s-a părut nesatisfăcătoare – s-a simțit în continuare nemulțumit în condițiile în care conflictele și dorințele persistau. Într-o zi, acesta era atât de slăbit încât aproape că s-a înecat și a realizat că apucase pe o cale greșită. S-a hotărât să înceapă din nou să mănânce cât de cât normal pentru a-și hrăni mintea și corpul. Apoi prințul și-a propus să stea sub un copac și să mediteze până când va găsi o cale de a face față condiției lui (și a noastre) existențiale. Se spune că după 49 de zile și nopți acesta s-a „trezit”. Găsise o modalitate de a alina suferința psihologică.

Această trezire s-a produs prin observarea atentă a mecanismelor propriei sale minți și prin îndurarea unei serii de stări mentale plăcute și neplăcute. El s-a angajat în unele dintre practicile mindfulness similare cu cele despre care vom discuta aici și care se dovedesc a fi uimitor de folositoare în a face față unei game largi de probleme psihologice contemporane.

Ce a făcut mai exact prințul sub acel copac? Se presupune că *mindfulness* este o traducere englezească a termenului pali *sati*, care denumește conștientizare, atenție și aducere-aminte (pali este limba în care poveștile și învățăturile lui Buddha au fost consemnate inițial). Cuvintele *conștientizare* și *atenție* sunt folosite în această definiție mai mult sau mai puțin cum le folosim în mod normal în limba română

– pentru a ști că ceva se întâmplă și pentru a te concentra la acel lucru. Partea cu „aducerea-aminte” este totuși diferită – nu ține atât de mult de rememorarea unor evenimente trecute, cât de a ne *aduce aminte* încontinuu să fim conștienți și atenți.

Am avut privilegiul de a participa la o conferință susținută de John Donne, savant la Universitatea Emory care studiază textele pali. El a subliniat faptul că modul în care folosim în prezent termenul *mindfulness* în Occident depășește de fapt cu mult conștientizarea, atenția și aducerea-aminte. El a folosit exemplul cu un lunetist cocoțat pe acoperișul unei clădiri care țintește cu o pușcă de mare putere către o victimă inocentă. Lunetistul ar fi foarte conștient și atent, iar de fiecare dată când mintea lui ar hoinări, și-ar aminti să-și întoarcă atenția către a-și observa victima prin luneta telescopică. Acest tip de concentrare, deși folositor pentru sarcini precum împușcarea cuiva de la distanță, nu este tocmai starea de spirit care să-i ajute pe cei mai mulți dintre noi să facă față provocărilor vieții.

Ceea ce-i lipsește lunetistului este acceptarea, sau lipsa criticii. Aceasta adaugă căldură, prietenie și compasiune atitudinii. Pentru mulți dintre noi, a cultiva o atitudine de acceptare față de experiențele noastre este și cel mai important, dar și cel mai dificil aspect al practicii *mindfulness*. Acceptarea ne permite să fim deschiși atât față de plăcere, cât și față de durere, să îmbrățișăm atât câștigurile, cât și pierderile și să avem compasiune față de noi înșine și față de ceilalți atunci când se fac greșeli. Acceptarea ne permite să spunem „da” acelor părți ale personalității noastre pe care vrem să le eliminăm sau să le ascundem. Acest lucru se află în centrul modului în care *mindfulness* ne permite să lucrăm eficient cu frica, îngrijorarea, tristețea, depresia, durerea fizică, dependențele și dificultățile în relații – fiecare dintre ele, după cum vom vedea în scurt timp, fiind perpetuată de refuzul nostru de a accepta un anumit gând, sentiment sau experiență. În fond, acceptarea este cea care ne permite să îmbrățișăm atât viața în continuă schimbare, cât și realitatea omniprezentă a morții.

Practica mindfulness

Deși poate fi tulburător să observăm cât de des suntem inconștienți, câte momente din viața noastră ne dorim să treacă și câtă suferință ne provocăm nouă înșine și altora neacceptând lucrurile așa cum sunt, există vești bune: *mindfulness* poate fi cultivat. Beneficiile cultivării *mindfulness*ului sunt variate. Oferind o modalitate eficientă de a face față condiției noastre umane, despre care am discutat în capitolul precedent, aceasta ne poate îmbunătăți considerabil experiențele de zi cu zi.

Mindfulnessul ne poate ajuta să vedem și să acceptăm lucrurile așa cum sunt. Aceasta înseamnă că putem să ne împăcăm cu inevitabilitatea schimbării și cu imposibilitatea de a câștiga mereu. Grijile pe care ni le facem cum că lucrurile ar putea merge prost și care ne umplu mintea în fiecare zi încep să piardă teren. Ambuteiajul, picnicul anulat din cauza ploii, cheile pierdute și reducerile ratate sunt toate mai ușor de acceptat. Ne obișnuim din ce în ce mai mult cu realitatea faptului că uneori ne vom alege cu întâlnirea sau cu promoția dorită, iar alteori nu. Renunțând la încrâncenarea noastră de a controla totul, devenim mai greu de zdruncinat de sușurile și coborâșurile cotidiene ale vieții – și mai puțin predispuși la a fi angrenați în probleme emoționale precum depresia și anxietatea sau în probleme fizice asociate cu stresul precum durerea cronică și insomnia.

De asemenea, mindfulnessul ne ajută să diminuăm preocuparea noastră dureroasă cu „sinele”. Ceea ce face în mare parte ca realitatea să fie atât de dureroasă sunt implicațiile pentru *mine*. Mindfulnessul ne poate ajuta pe toți să fim mai puțin preocupați de ceea ce se întâmplă cu acest *eu*. Grijile legate de sănătatea, bunăstarea, frumusețea și stima mea de sine sunt privite în ansamblu. Dacă ești răcit, ți s-a stricat mașina, nu îți stă bine părul și nu ți-e teamă că ai părut un idiot mai devreme, toate devin mai ușor de suportat. Devenind mai puțin preocupat de *mine* este o mare ușurare – mai ales dacă ținem cont de ceea ce ni se va întâmpla inevitabil fiecăruia dintre noi.

În afară de diminuarea suferinței în aceste moduri, mindfulnessul ne permite să trăim plenitudinea momentelor din viața noastră. Apreciem lucrurile mărunte, savurăm mâncarea, observăm apusul și simțim cu adevărat legătura cu ceilalți în fiecare zi. Plictiseala dispare pe măsură ce descoperim complexitatea fiecărui moment. Totul devine viu pe măsură ce atenția noastră se mută de la gândurile noastre despre viață către a observa cum te simți cu adevărat să mergi, să stai în picioare, să stai jos sau să conduci. Înțelegând că nu există două momente identice, toate devin neprețuite și interesante.

În cele din urmă, mindfulnessul ne oferă libertatea de a acționa mai înțelept și mai abil în deciziile pe care le luăm zilnic pe măsură ce devenim mai puțin preocupați de implicațiile acțiunilor noastre pentru propria noastră bunăstare și mai concentrați asupra întregului tablou. Acest lucru ne permite să trăim fiecare zi cu un sentiment de demnitate și apreciere. Descoperim de fapt că mintea noastră funcționează cu mai multă claritate atunci când nu este atât de împovărată de grijile pe care ni le facem în legătură cu ceea ce vor crede ceilalți despre noi sau dacă vom

obține ceea ce ne dorim. Devine distractiv să ne urmărim mintea cum lucrează liber în timp ce creativitatea noastră se desfășoară.

Sprijin din laborator

Dacă nu ai prea multă experiență legat de practica mindfulness, toate acestea pot suna prea frumos ca să fie adevărate. Poate simpla cultivare a unei atitudini diferite față de experiențele noastre zilnice să ne schimbe viața atât de profund?

O mulțime de dovezi științifice susțin acest lucru. Cercetările documentează atât schimbările ce privesc experiența interioară, cât și pe cele ce privesc comportamentul exterior care rezultă din tehnica mindfulness. Recent, studiile care demonstrează efectele practicii mindfulness asupra funcționării și structurii creierului au creat de asemenea destul de multă vâlvă în rândul oamenilor de știință. Aceste studii implică o formă de practică despre care vom discuta imediat: meditația mindfulness formală.

Efectele asupra funcționării creierului

Seria mea preferată de studii provine de la Laboratory for Affective Neuroscience, Universitatea din Wisconsin. Să începem cu câteva informații generale: Dr. Richard Davidson și colegii săi au demonstrat că persoanele care sunt de regulă stresate înregistrează o activitate mai intensă în cortexul prefrontal drept al creierului (zonă aflată dinapoia frunții) decât în cortexul prefrontal stâng. Această activare a părții drepte este vizibilă mai ales la persoanele anxioase, deprimare sau hipervigilente (care își scanează mediul în căutare de pericole). Pe de altă parte, persoanele care de regulă sunt mulțumite și au stări mai puțin negative tind să înregistreze o activitate mai intensă în cortexul prefrontal stâng.

Dr. Richard Davidson și colegii săi au strâns date despre activitatea cerebrală de la sute de persoane. În mod surprinzător, persoana care a demonstrat cea mai intensă activare a cortexului prefrontal stâng dintre toți subiecții testați a fost un călugăr Tibetan cu mulți ani de experiență în practicile de meditație mindfulness (și în altele). Efectul nu a fost limitat la un singur caz. Au fost descoperite schimbări notabile în direcția activării părții prefrontale stângi din creierul mai multor călugări tibetani care aveau la activ între 10.000 și 15.000 de ore de meditație practicate.