



Mindfulness în psihoterapie

Coordonatori:

Christopher K. Germer
Ronald D. Siegel
Paul R. Fulton

Traducere din engleză de
Cătălin Petria

3
TREI



Cuprins

7 *Prefață*

13 *Mulțumiri*

Partea I. Semnificația mindfulness-ului

17 **Capitolul 1.** Mindfulness: *Ce este? Ce contează?*
(Christopher K. Germer)

68 **Capitolul 2.** Psihologia budistă și psihologia occidentală:
Căutarea elementelor comune
(Paul R. Fulton, Ronald D. Siegel)

Partea a II-a. Relația terapeutică

103 **Capitolul 3.** Mindfulness-ul ca pregătire clinică
(Paul R. Fulton)

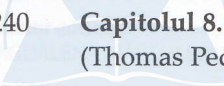
130 **Capitolul 4.** Cultivarea atenției și compasiunii
(William D. Morgan, Susan T. Morgan,
Christopher K. Germer)

158 **Capitolul 5.** Mindfulness relațional
(Janet L. Surrey, Gregory Kramer)

186 **Capitolul 6.** Etică aplicată
(Stephanie P. Morgan)

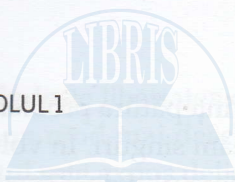
Partea a III-a. Aplicații clinice

217 **Capitolul 7.** Mindfulness predat la terapie
(Susan M. Pollak)

- 
- 240 **Capitolul 8.** Depresia: Cum să îți găsești intrarea și ieșirea
(Thomas Pedulla)
- 268 **Capitolul 9.** Anxietatea: Să accepți ce vine și să faci
ce contează
(Lizabeth Roemer, Susan M. Orsillo)
- 294 **Capitolul 10.** Tulburări psihofiziologice:
Acceptarea durerii
(Ronald D. Siegel)
- 332 **Capitolul 11.** Mindfulness, insight și terapia traumei
(John Briere)
- 359 **Capitolul 12.** Ruperea cercului dependenței
(Judson A. Brewer)
- 380 **Capitolul 13.** Lucrul cu copiii
(Trudy A. Goodman)

Partea a IV-a. Trecut, prezent și promisiuni

- 413 **Capitolul 14.** Rădăcinile mindfulness
(Andrew Olendzki)
- 445 **Capitolul 15.** Neurobiologia mindfulness-ului
(Sara W. Lazar)
- 465 **Capitolul 16.** Psihologia pozitivă și Calea Bodhisattva
(Charles W. Styrone)
- 485 **Anexă:** Glosar de termeni în psihologia budistă
(Andrew Olendzki)
- 497 *Referințe*
- 567 *Despre editori*
- 569 *Colaboratori*
- 577 *Index*



Mindfulness

Ce este? Ce contează?

Christopher K. Germer

A trăi este atât de înfricoșător, nu prea lasă loc pentru
alte ocupații...

EMILY DICKINSON (1872)

Psihoterapeuții activează în branșa ușurării suferinței emoționale. Suferința apare în nenumărate chipuri: ca stres, anxietate, depresie, probleme de comportament, conflicte interpersonale, confuzie, disperare. Este numitorul comun al tuturor diagnosticelor clinice și este endemică pentru condiția umană. O parte a suferinței noastre este existențială, sub forma bolii, a bătrâneții și a morții. O parte a suferinței are o notă mai personală. Printre cauzele problemelor noastre personale s-ar putea număra condiționarea anterioară, circumstanțele actuale, predispoziția genetică sau orice alți factori care interacționează. *Mindfulness*-ul, o modalitate înșelător de simplă de a relaționa cu experiența,

este folosit de mult timp pentru a atenua înțepătura problemelor vieții, mai ales a acelor pe care ni le creăm singuri. În volumul acesta, vom ilustra potențialul mindfulness-ului de a consolida psihoterapia.

Atunci când vin la terapie, oamenilor le este clar un aspect — *vor să se simtă mai bine*. Adesea, au o serie de idei despre cum să atingă acest obiectiv, deși terapia nu decurge neapărat conform așteptărilor.

De exemplu, o tânără cu o tulburare de panică — haideți să îi spunem Lynn — ar putea suna un terapeut în speranța că va scăpa de zbuciumul emoțional asociat afecțiunii sale. Poate că Lynn vrea să scape de anxietatea ei, dar, pe măsură ce terapia avansează, Lynn descoperă libertatea în anxietatea sa. Cum se întâmplă așa ceva? O alianță terapeutică puternică îi poate da lui Lynn curajul și siguranța necesare pentru a începe să își exploreze mai atent panica. Prin intermediul automonitorizării, Lynn devine conștientă de senzațiile de anxietate din corpul ei și de gândurile asociate acestora. Învață cum să facă față panicii, liniștindu-se singură prin cuvinte. Când se simte pregătită, Lynn trăiește direct senzațiile de anxietate care declanșează un atac de panică și se testează într-un mall sau într-un avion. Pentru tot acest proces, e necesar ca Lynn să se îndrepte mai întâi către anxietatea ei. S-a produs o „momire și schimbare” plină de compasiune.

Terapeuții care acționează conform unui model mai axat pe relație sau psihodinamic ar putea observa un proces similar. Pe măsură ce relația dintre pacient și terapeut se adâncește, conversația devine mai spontană și mai autentică, iar pacientul

¹ *Bait and switch*, în limba engleză, în original — tactică din domeniul vânzărilor, prin care clientul este atras cu un produs ieftin, apoi convins să cumpere unul mai scump. (N. red.)

dobândește libertatea de a explora ce îl deranjează cu adevărat, într-un mod mai deschis, mai curios. Cu sprijinul relației, pacientul este expus delicat la ce se întâmplă în interior. Pacientul descoperă că nu e necesar să evite experiența pentru a se simți mai bine.

Știm că numeroase forme de psihoterapie care, aparent, nu se aseamănă între ele funcționează (Seligman, 1995; Wampold, 2012). Oare există un factor curativ comun la nivelul modalităților diferite, care să poată fi identificat și rafinat, poate chiar *antrenat*? Mindfulness-ul se dovedește a fi un astfel de ingredient.

O relație specială cu suferința

Terapia reușită schimbă *relația* dintre pacient și suferința sa. Evident, dacă ne supără mai puțin evenimentele din viețile noastre, vom suferi mai puțin. Dar cum am putea fi mai puțin deranjați de experiențele *neplăcute*? Viața include durere. Oare nu se opun trupul și mintea instinctiv, oare nu evită experiențele dureroase? Mindfulness-ul este o capacitate care ne permite să fim mai puțin reactivi la ce se întâmplă în momentul respectiv. E o modalitate de a relaționa cu *toată* experiența — pozitivă, negativă și neutră — astfel încât suferința noastră, per ansamblu, să se reducă, iar senzația de bunăstare să se amplifice.

A da dovadă de mindfulness înseamnă a te trezi, a recunoaște ce se întâmplă în momentul prezent cu o atitudine prietenoasă. Din păcate, dăm rareori dovadă de mindfulness. De regulă, suntem cuprinși de gânduri care ne distrag sau opinii despre ce se întâmplă în acel moment. Aceasta e *mindlessness* — absența mindfulness-ului. Printre exemplele de lipsă de mindfulness se numără următoarele (adaptare după *Mindful Attention Awareness*

- Ne grăbim cu activitățile, fără a fi atenți la ele.
- Spargem sau vărsăm lucruri din cauza nepăsării, neatenției sau a faptului că ne gândim la altceva.
- Suntem incapabili să observăm sentimente subtile de tensiune fizică sau disconfort.
- Uităm numele unei persoane aproape imediat ce l-am auzit.
- Ne surprindem preocupați de viitor sau de trecut.
- Ronțăim fără a fi conștienți că mâncăm.

La polul opus, *mindfulness* ne concentrează atenția asupra sarcinii de efectuat. Când dăm dovadă de *mindfulness*, atenția noastră nu este prinsă în trecut sau viitor și nu respingem sau nu ne agățăm de ce se întâmplă în momentul respectiv. Suntem prezenți cu inima deschisă. Acest gen de atenție generează energie, claritate a minții și bucurie. Din fericire, e o abilitate care poate fi cultivată de oricine.

Când Gertrude Stein (1922/1993, p.187) a scris: „Un trandafir e un trandafir e un trandafir e un trandafir“, îl aducea pe cititor înapoi, iar și iar, la simplul trandafir. Sugera, poate, ce *nu* e un trandafir. Nu e o relație romantică sfârșită tragic cu patru ani în urmă; nu este un imperativ să tunzi tufele la sfârșit de săptămână — e doar un trandafir. Percepția cu acest tip de „atenție goală“ este asociată, în general, cu *mindfulness*.

Cei mai mulți oameni care vin la psihoterapie sunt preocupați de evenimente trecute sau viitoare. De exemplu, oamenii care suferă de depresie simt adesea regrete, tristețe sau vinovăție pentru trecut, iar oamenii anxioși se tem de viitor. Suferința pare


a se accentua pe măsură ce ne îndepărtăm de momentul prezent. Pe măsură ce atenția ne e absorbită de activitatea mentală și începem să întoarcem lucrurile pe toate părțile, fără să ne dăm seama că o facem, viețile noastre cotidiene pot într-adevăr să devină triste. Unii dintre pacienții noștri au senzația că sunt prinși într-o sală de cinematograful, privind la nesfârșit același film supărător, incapabili fiind să plece. Mindfulness-ul ne poate ajuta să ieșim din starea de condiționare și să vedem lucrurile cu alți ochi — să vedem un trandafir așa cum e el.

Definiții pentru mindfulness

Termenul *mindfulness* este traducerea în engleză a cuvântului *sati* din Pali. Pali era limba psihologiei budiste acum 2 500 de ani, iar mindfulness-ul este învățătura de bază a acestei tradiții. *Sati* are conotația de *conștientizare, atenție și amintire*.

Ce este conștientizarea? Brown și Ryan (2003) definesc conștientizarea și atenția sub umbrela conștientiei:

Conștiința cuprinde deopotrivă conștientizarea și atenția. *Conștientizarea* este „radarul” de fundal al conștiinței, monitorizând în permanență mediul intern și extern. Cineva poate conștientiza stimulii, fără ca aceștia să fie în centrul atenției. *Atenția* este procesul de concentrare conștientă a conștientizării, oferind o sensibilitate superioară unei game reduse a experienței (Westen, 1999). De fapt, conștientizarea și atenția sunt întreșesute, astfel încât atenția scoate în permanență „figuri” din „fondul” conștientizării, rămânând centrată pe ele pentru diferite perioade de timp (p. 822).



Când citești aceste cuvinte, folosești și conștientizarea, și atenția. Un ceainic care fluieră pe fundal ți-ar putea solicita atenția dacă devine suficient de sonor, mai ales dacă ai vrea o ceașcă de ceai. În mod similar, am putea conduce mașina pe un drum familiar, pe „pilot automat”, vag conștienți de drum, dar am reacționa imediat dacă ne-ar sări un copil în față. Mindfulness-ul este opusul lui a funcționa pe pilot automat, opusul visatului cu ochii deschiși; înseamnă să fii atent la ce iese în evidență în momentul prezent.

Mindfulness-ul implică, de asemenea, *amintirea*, dar nu înseamnă și a locui în amintire. Presupune să ne amintim să ne reorientăm atenția și conștientizarea asupra experienței curente cu inima deschisă, în mod receptiv. Reorientarea aceasta presupune *intenția* de a ne abate atenția de la reverie și de a resimți pe deplin momentul prezent.

Cuvântul *mindfulness* poate fi folosit pentru a descrie un *construct* teoretic (ideea de mindfulness), *practici* de cultivare a mindfulness-ului (cum ar fi meditația) sau *proces*e psihologice (mecanisme de acțiune la nivelul minții și creierului). O definiție elementară a mindfulness-ului este „conștientizare clipă de clipă”. Printre alte definiții se numără „a păstra conștiința activă în fața realității actuale” (Hanh, 1976, p. 11); „conștientizarea clară și unică a ceea ce ni se întâmplă, de fapt, și în noi în momente succesive ale percepției” (Nyanaponika, 1972, p. 5); și „conștientizarea care apare când suntem atenți, în mod deliberat, în momentul prezent, fără a judeca, la experiența care are loc clipă de clipă” (Jon Kabat-Zinn, 2003, p. 145). În final, mindfulness nu poate fi cuprinsă pe deplin în cuvinte, fiindcă este o experiență subtilă nonverbală (Gunaratana, 2002). E diferența între a *simți* un sunet în corp și a *descrie* ce ai putea auzi.