

MARTHA LANGLEY

MINDFULNESS  
PE ÎNȚELESUL TUTUROR

MARTHA LANGLEY

# MINDFULNESS PE ÎNȚELESUL TUTUROR

**FII MAI PREZENT  
ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI**

Traducere din limba engleză de  
CRISTINA BARBU



București  
2018

Ediție publicată pentru prima dată în Marea Britanie în 2011 de Hodder Education. O companie Hachette UK

Martha Langley și-a declarat drepturile pentru a fi identificată ca autoare a acestei cărți.

Nici o parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de recuperare sau de transmitere a informațiilor în orice formă sau prin orice mijloace, electronice, mecanice, prin fotocopiere, înregistrare sau prin alte mijloace, fără permisiunea în scris din partea editurii sau fără permisiunea clară din partea legii, sau fără aprobarea din partea unei organizații care deține drepturi pentru reprografie.



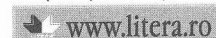
Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel.: 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372;

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



*Mindfulness pe înțelesul tuturor.*

*Fii mai prezent în viața de zi cu zi*

Martha Langley

Copyright © 2018 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză:

Cristina Barbu

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Isabella Prodan

Corector: Andrada Nistor

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
LANGLEY, MARTHA

Mindfulness pe înțelesul tuturor. Fii mai prezent  
în viața de zi cu zi. Martha Langley; trad.: Graal Soft. –  
București: Litera, 2018

ISBN 978-606-33-2609-7

I. Langley, Martha

II. Barbu, Cristina (trad.)

159.9

## CUPRINS

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Să facem cunoștință cu autoarea ..... | 9  |
| Prefață la ediția a doua .....        | 10 |
| Cum să folosești această carte .....  | 12 |

## PARTEA ÎNTÂI

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Cum să devii pe deplin conștient .....                        | 15  |
| 2. Aspecte esențiale ce țin de mindfulness .....                 | 23  |
| 3. Beneficii ale practicii mindfulness .....                     | 31  |
| 4. Precauții și preocupări .....                                 | 39  |
| 5. Resurse necesare pentru meditație .....                       | 47  |
| 6. Prima sesiune de meditație .....                              | 57  |
| 7. Cum să faci o scanare corporală .....                         | 67  |
| 8. Mișcare făcută conștient .....                                | 75  |
| 9. Alte tipuri de meditație .....                                | 83  |
| 10. Mindfulness în viața de zi cu zi –<br>elemente de bază ..... | 91  |
| 11. Mindfulness în viața de zi cu zi – tehnici .....             | 99  |
| 12. Programul tău de mindfulness .....                           | 109 |
| 13. Alocă timp pentru tine! .....                                | 117 |

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| 14. Mindfulness: un mod de viață. ....               | 127 |
| 15. Mindfulness în viața cotidiană. ....             | 131 |
| 16. Gestionarea greutăților de zi cu zi. ....        | 143 |
| 17. Mișcare și sport. ....                           | 149 |
| 18. Sporirea creativității. ....                     | 155 |
| 19. Relații conștiente. ....                         | 161 |
| 20. Explorarea sentimentelor și a emoțiilor. ....    | 171 |
| 21. Mindfulness și sănătate psihică. ....            | 179 |
| 22. Mindfulness și stres. ....                       | 185 |
| 23. Mindfulness și furie. ....                       | 197 |
| 24. Mindfulness și anxietate. ....                   | 203 |
| 25. O abordare conștientă a depresiei. ....          | 211 |
| 26. Mindfulness și sănătate fizică. ....             | 217 |
| 27. Mindfulness și dietă. ....                       | 225 |
| 28. Mai multe despre relații. ....                   | 233 |
| 29. Mindfulness și moartea unei persoane dragi. .... | 243 |
| Surse suplimentare. ....                             | 248 |

În memoria lui Ruth și Keith, Reg și Phyll

SA FACEM CUM ESTE  
CU AUTOAREA

## CUM SĂ POLOSEȘTI ÎNTR-UNĂ PĂRTE

Aplică pentru mintul tău

## 1. CUM SĂ DEVII PE DEPLIN CONȘTIENT

Din acest capitol, vei învăța:

- care e diferența dintre *a fi* și *a face*;
- ce înseamnă *a face* și ce sunt emoțiile tale;
- ce probleme pune faptul de a fi pe pilot automat;
- cum să devii mai conștient, observând ceea ce este în jurul tău.

Amintește-ți când ai avut ultima dată parte de o surpriză plăcută – de un cadou neașteptat, de o promovare sau de un bonus ori de vești bune cu privire la sănătatea ta. Gândește-te cum te-ai simțit în acel moment. Fie că ai fost ușurat, entuziasmat, uimit sau copleșit, ai fost, fără îndoială, complet absorbit de momentul respectiv. Cu câteva secunde mai înainte, se poate să te fi simțit obosit sau îngrijorat în privința banilor ori însetat. Toate aceste senzații fizice și trăiri emoționale au dispărut pe neașteptate, odată cu venirea surprizei.

Desigur, momentul respectiv nu durează foarte mult. Surpriza se atenuează treptat, deși se poate să te bucuri de amintirea ei pentru multă vreme după aceea. Mindfulness-ul te încurajează să trăiești fiecare moment cu intensitate și lipsit de griji și preocupări, fără să fie nevoie de vreo surpriză specială pentru a declanșa sentimentele plăcute.

Un nou-născut își petrece zilele nefăcând, aparent, nimic; doar *fiind*. Părinții lui, pe de altă parte, este foarte probabil să se afle în vârtejul nebunesc al lui *a face*. Ei trebuie să muncească din greu pentru ca bebelușul lor să poată să nu facă nimic, ci doar *să fie*. Când au un moment de respiro, când toate treburile sunt făcute, iar bebelușul doarme liniștit, se prea poate ca părinții să stea și ei în sfârșit jos, recunoscători, și să nu mai facă nimic. Nimic, doar *să fie*.

Părinții sunt foarte conștienți că viața lor și-a pierdut echilibrul din momentul în care li s-a născut copilul – au prea multe lucruri de făcut, insuficient timp pentru sine –, dar știu și că asta e temporar și că, mai târziu, vor putea reveni la normal.

Totuși, pentru majoritatea dintre noi, „normalul” este, de fapt, un dezechilibru – *facem* prea multe și *suntem* prea puțin. Poate te întrebi de ce contează acest lucru. Se pare că multe dintre problemele oamenilor apar din eșecul de a petrece timp doar *fiind*. Stresul, de exemplu, pare să se acumuleze când nu ne permitem momente, în viața noastră, în care doar *să fim*. Majoritatea dintre noi știm *să fim* doar în vacanță, și poate nici măcar atunci. O persoană cu adevărat ocupată spune, adesea, că prima săptămână de vacanță îi trebuie ca să se liniștească și abia din a doua săptămână începe să se simtă ca în concediu.

Ai reacționat imediat, gândindu-te că nu este timpul să-ți iei liber? Ai atât de multe de făcut în fiecare zi, încât de-abia le faci față; de fapt, nu simți niciodată că deții controlul asupra sarcinilor tale, iar dacă ți-ai lua timp ca *să fii* – ei bine, lucrurile ar rămâne nefăcute. Există două răspunsuri la acest aspect. Primul este că ți-ai asumat, pur și simplu, prea multe de făcut și este posibil să fie nevoie să îți reexaminezi viața și angajamentele. Celălalt răspuns este că, până și o pauză scurtă pentru simplul fapt de *a fi* te trimite înapoi la *a face* revigorat și energizat, astfel că vei îndeplini mult mai multe după aceea.



### DE ȚINUT MINTE .....

Mindfulness-ul este calea de restabilire a echilibrului dintre *a fi* și *a face*.

.....



### DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Nu face nimic!

Din moment ce citești această carte, deja te afli în situația în care nu există alte solicitări pentru timpul tău sau în care ai ales să ignori celelalte solicitări pentru răstimpul în care citești. Așadar, nu ai nici o scuză pentru a nu face acest exercițiu. Pune cartea jos și nu face nimic preț de două minute (nu este nevoie să cronometrezi cu precizie timpul). Uită-te pe fereastră sau închide ochii. Respiră și *fii*, atât!

.....



### AUTOEVALUARE .....

Ce senzație ți-a lăsat exercițiul de mai sus? Gândește-te pentru o clipă la asta. Dacă ești ca mine, în momentul în care te-ai oprit din citit și ai decis să nu faci nimic, gândurile au început să dea năvală. Gânduri despre carte, poate, sau despre ceea ce trebuie să faci în continuare, despre ce vei mânca mai târziu, dacă ai sau nu timp pentru lucrurile pe care trebuie să le faci în următoarele câteva ore. Așadar, chiar dacă trupul tău doar *exista*, mintea ta încă *făcea* lucruri.

Notează în jurnal cum te-ai simțit făcând acest exercițiu.

.....

Una dintre provocările mindfulness-ului este să îți antrenezi cu blândețe mintea să accepte starea de *a fi* pur și simplu. Dacă încă te întrebi de ce, gândește-te la mintea ta ca la un mușchi. Trebuie să lucreze și, totodată, să se odihnească. Chiar și cei mai dedicați atleți olimpici au perioade de odihnă stabilite în programul lor de antrenament. De fapt, momentele de repaus sunt esențiale, întrucât mușchii cresc ușor în volum în timpul acesta și se curăță pe sine de impurități. Mintea este la fel; trebuie să se odihnească, la fel de bine cum trebuie să muncească.

## Starea în care ești și faci lucruri, versus emoții

Mai există un motiv bun pentru a învăța să fii în aceeași măsură cu *a face* (sau poate ar trebui să spun să reînveți, întrucât, când eram bebeluși, eram din fire pricepuți la *a fi*). Starea de *a face* lucruri, în care ne aflăm majoritatea în mare parte din timp, nu este potrivită pentru racordarea la emoțiile noastre.

Când *facem* lucruri, ne concentrăm pe acțiuni care să producă soluții, iar acest lucru, în schimb, poate duce la reacții reflexe, mai ales la emoții incomode. Reacționăm la stringența emoției dorindu-ne cu orice preț s-o oprim. De exemplu, cineva care este trist va căuta o soluție rapidă pentru a-și alunga tristețea – ciocolată, cumpărături, alcool. Aceste măsuri poate că nu par atât de groaznice (deși toate trei pot provoca probleme, dacă sunt duse la extrem), dar cum rămâne cu ceea ce se întâmplă în cazul furiei? Dacă ești furios și alungi furia recurgând la o acțiune violentă sau făcând ceva ce vei regreta mai târziu, cum ar fi să ieși dintr-o relație, atunci efectele dăunătoare ale reflexului pot fi devastatoare.

Faptul de *a face* lucruri este doar despre acțiune și răspunsuri imediate. În această stare, căutăm soluții, ne stabilim scopuri și, în general, încercăm să ne descurcăm cu toate lucrurile. Când ne concentrăm pe *a fi*, renunțăm la a căuta să mai rezolvăm totul și, pur și simplu, luăm lucrurile așa cum sunt. Când vine vorba de gestionarea emoțiilor, spațiul oferit de faptul de a fi este unul în care dobândești un simț al perspectivei. Vei citi despre mindfulness și emoții și mai departe în carte, dar, pentru moment, să ne concentrăm pe a învăța să fim.



### DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Nu face nimic, de data asta pentru mai mult timp!

la încă o pauză de două minute de la citit și nu face nimic! De data asta, nu-i permite doar corpului să stea: încearcă și să nu gândești, totodată. Desigur, gândurile îți se vor infiltra în minte, dar când o vor

face, caută să le lași în pace. Uneori, ajută să te gândești la ele ca și cum ar pluti prin mintea ta.



### AUTOEVALUARE .....

Notează în jurnal cum te-ai simțit făcând acest exercițiu.



### DE ȚINUT MINTE .....

Mie mi-a fost greu să îmi las gândurile să plutească prin minte, până când am vorbit despre asta cu o prietenă. Am întrebat-o cum de ea reușea. Mi-a spus: „Ei bine, eu nu le deranjez pe ele, iar ele nu mă deranjează pe mine“.

## Pe pilot automat

Există ceva amuzant în *a face* lucruri, pentru că, deși este greu să renunți la gânduri, este adevărat și că, mare parte din timp, suntem ocupați fără să ne gândim cu adevărat la ceea ce facem – cu alte cuvinte, suntem pe pilot automat. Aceasta nu este același lucru cu *a fi*, întrucât, pe pilot automat, nu observăm mai nimic și probabil că ne gândim la cu totul altceva.

Să spunem că parcurgi scurta distanță din parcare până la birou. Durează doar câteva minute și mergi cu capul plecat, probabil gândindu-te deja la ziua care te așteaptă sau poate vorbind cu un prieten la telefon. În timpul acestei scurte plimbări, nu observi nimic din ce e în jur. Poate că a înflorit copacul de la marginea parării sau și-a pierdut frunzele, dacă este toamnă, dar tu nu observi. Poate că un om a scăpat o bancnotă de douăzeci de dolari sau și-a lăsat mașina descuiată, cu cheile în contact. Nu observi, pentru că ești pe pilot automat.

Când ești pe pilot automat, ai tendința de a nu observa aceste lucruri. Mindfulness-ul te încurajează să te oprești, să oprești pilotul automat și să te conectezi cu adevărat la experiența imediată.



## DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Să fii și să observi

la-ți încă două minute în care să fii și atât. Lasă-ți mintea și corpul să nu facă nimic, dar concentrează-te pe ceea ce e în jur. Dacă citeai în tren sau așezat pe patul tău, devino conștient de greutatea propriului corp, în punctul de sprijin, de modul în care simți hainele pe piele, de aerul care îți atinge fața, de lumină, de temperatură, de mișcare sau de lipsa mișcării.



## AUTOEVALUARE

Notează în jurnal cum te-am simțit făcând acest exercițiu.

Desigur, faptul de a fi pe pilot automat este util în multe feluri. Dacă ești șofer, probabil îți amintești de perioada în care ai învățat să șofezi și te-ai chinuit să reții toate manevrele pe care trebuia să le stăpânești pentru a conduce mașina. Odată ce abilitățile respective au devenit automate, te-ai putut concentra pe lucrul cu adevărat important, acela de a fi precaut. Ai putut fi, cu adevărat, atent la drumul din față, la trafic și la pietonii din jur, în loc să te preocupi dacă vei reuși să schimbi viteza sau chiar să fii distras de modul în care simțea volanul în mână ori de aerul cald de la sistemul de ventilație, venindu-ți peste față. Același lucru e valabil pentru orice abilitate. Trebuie să exersăm până când aspectele abilității devin automate, apoi putem trece la următorul nivel.

De asemenea, pilotul automat este foarte util când facem lucruri. Chiar acum, pe fereastra mea, văd un măr înflorit. Dacă m-aș lăsa la nesfârșit distrasă de frumusețea lui, nu aș termina de scris cartea aceasta. Sunt în starea celui care face și așa trebuie să fiu în acest moment.

Problema cu modul automat de funcționare este că, pur și simplu, poți uita să ieși din el. Din nou, este o chestiune de echilibru. Când voi fi pregătită pentru o pauză de la scris, în loc să iau telefonul sau să îmi fac o cafea, poate ar trebui să privesc mărul înflorit pentru o clipă. O clipă mărunță de mindfulness precum aceasta reprezintă o încărcare instantanee pentru bateriile mele psihice.

Întrucât pilotul automat este destul de nepotrivit pentru gestionarea emoțiilor, dacă uiți să îl oprești sau rămâne blocat pe poziția PORNIT, e dezastruos pentru relații.



## DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Simte gustul mindfulness-ului!

Ațiunea de a mânca este ceva ce mulți facem pe pilot automat. Adesea, mâncăm fără să observăm cu adevărat mâncarea, pentru că ne grăbim sau suntem distrași de televizor ori de radio. Acest exercițiu clasic de mindfulness, conceput de Jon Kabatt-Zinn, se face, de obicei, cu o singură stafidă, dar îl poți face cu o bucată de portocală sau cu orice altă bucată mică de mâncare. Pentru început, ia stafida și cerceteaz-o cu atenție pentru câteva minute. Studiază-i culoarea, textura, greutatea și mirosul și vezi cum se reflectă lumina din ea. Apoi pune-o pe buze și atinge-o cu limba – vezi dacă aceste două senzații sunt diferite în vreun fel. Bagă stafida în gură, dar nu o mesteca și nu o înghiți. În schimb, vezi cum se simte în gură, pe dinți, pe interiorul obrazilor, pe limbă. După ce ai explorat în întregime stafida, o poți mesteca și înghiți.



## AUTOEVALUARE

Notează în jurnal cum te-ai simțit făcând acest exercițiu. Poate ți s-a părut că ești oarecum stupid, chiar excesiv de conștient; cu siguranță, eu așa m-am simțit prima dată când am făcut exercițiul. Cu toate acestea, merită să îl realizezi. Să mănânci în mod conștient o stafidă îți amintește că, într-o bucată mică de mâncare, e o întreagă lume a experiențelor. Totodată,

este și un bun exemplu legat de cum te simți când ieși de pe pilot automat și din starea celui care *face* lucruri. Dacă te concentrezi cu adevărat pe a mânca lent stafida și cu apreciere deplină, atunci încetezi să *faci* ceva și să te gândești la toate preocupările tale. Pentru câteva minute, vei fi fost complet conștient.



## PUNCTE PRINCIPALE

1. Bebelușii se află mereu în starea de *a fi* și atât.
2. Adulții se află, în cea mai mare parte a timpului, în starea de *a face* lucruri.
3. Adulții trebuie să petreacă timp doar *fiind*.
4. Faptul de *a fi* îi asigură minții o perioadă de repaus.
5. Faptul de *a face* lucruri are legătură cu a acționa și a vedea rezultatele.
6. Faptul de *a face* lucruri nu sprijină gestionarea emoțiilor.
7. Când *facem* lucruri, suntem, adesea, pe pilot automat.
8. Pe pilot automat, nu suntem conștienți de momentul prezent.
9. Să fim pe pilot automat nu ajută la gestionarea emoțiilor.
10. Pilotul automat poate rămâne blocat în poziția PORNIT.



## PASUL URMĂTOR

Următorul capitol te familiarizează, mai departe, cu aspectele esențiale ale conceptului de mindfulness. Vei învăța mai multe despre a fi totalmente ancorat în prezent, despre a accepta ce ți se întâmplă sau ce simți și despre *a fi*, cu blândețe, tu cu tine, fără să te judeci.

## 2. ASPECTE ESENȚIALE CE ȚIN DE MINDFULNESS

Din acest capitol, vei învăța:

- care e valoarea meditației zilnice;
- cum să trăiești clipa;
- ce presupun recunoașterea și acceptarea;
- cum să fii îngăduitor cu tine însuși.

Trăirea conștientă are două componente. Poți învăța să fii conștient, prezent în viața ta de zi cu zi, iar acest lucru este util în toate modurile posibile. Poți deprinde modalități conștiente de a-ți spori abilitatea de a te bucura de viață și de a gestiona dificultățile, care pot fi puse în aplicare în orice moment al zilei. Cealaltă componentă este meditația, care se face într-un mod mai formal, luându-ți angajamentul de a o practica și stabilind un interval pentru ea. Deși meditația este cunoscută de mult timp în Occident (în anii 1960 era foarte la modă, de exemplu), multora dintre noi încă ni se pare un concept puțin ciudat. Totuși, după ce vei medita în mod regulat, vei ajunge să o simți ca pe o a doua natură.



## AMINTEȘTE-ȚI!

Meditația este pentru toată lumea. Nu trebuie să porți haine speciale, să rostești incantații sau să te transformi într-un hipot.

Meditația este de bază pentru mindfulness, iar practica meditativă este cea care creează abilitatea de a aduce mindfulness-ul în viața de zi cu zi. Gândește-te la un muzician care exersează gamele muzicale sau la toate orele pe care le petrece un fotbalist pe terenul de antrenament. Practica este esențială pentru orice abilitate și presupune întotdeauna mai mult decât o simplă repetiție. Muzicianul dobândește disciplină mentală și concentrare în timpul exercițiului. Fotbalistul devine mai puternic, mai în formă, în timpul antrenamentului. Ambii pot folosi ceea ce dobândesc în viața lor de zi cu zi.

De obicei, meditația se face zilnic, în momente speciale pe care le stabilești doar pentru asta. Totuși, aspectul important la mindfulness este că te încurajează să fii extrem de tolerant, așadar, dacă nu reușești să meditezi în fiecare zi, nu va trebui să te simți groaznic pentru acest lucru sau să ai senzația că ai eșuat. Desigur, ca în cazul oricărei noi abilități, cu cât investești mai mult în ea, cu atât vei obține mai mult de pe urma ei. Totuși, dacă i te dedici și numai puțin, tot e bine. Acceptă, atunci, că vei primi doar puțin înapoi și că progresul va fi lent. Dar progresul lent este mai bun decât nici un progres.

## Trăiește clipa!

După cum știi deja, mindfulness derivă din filosofia budistă, iar o componentă-cheie a conceptului este ideea că doar momentul prezent e real: trecutul există numai în amintirea ta, iar viitorul numai în imaginația ta. Mindfulness reprezintă o modalitate de a te aduce complet în prezent, astfel încât să îl poți experimenta cât mai mult cu putință. Cum se întâmplă cu toate conceptele, în general, noi știm deja ce e mindfulness-ul în cultura noastră, dar folosim alte cuvinte pentru asta. Ce spui de „timp prețios”? Nu înseamnă asta să fii devotat, ancorat sută la sută în ceea ce ți se întâmplă acum (de obicei, folosim sintagma în corelație cu educarea copiilor)?

Deja ai înțeles ideea din exercițiile anterioare. Și alte exerciții din carte, pe care le vei parcurge mai încolo, te vor încuraja să trăiești clipa.

Desigur, trecutul și viitorul sunt în continuare importante. Uitându-ne înapoi, spre trecut, învățăm din propriile greșeli

și trebuie, de asemenea, să privim spre viitor pentru a ne face planuri. Iar să ne gândim la ambele poate fi o sursă de mare plăcere. Dar să zăbovești constant asupra lucrurilor care nu pot fi schimbate (trecutul) sau asupra celor care, poate, nu se vor întâmpla niciodată (viitorul) este un obicei nesănătos.



### DE ÎNCERCAT IMEDIAT: Concentrează-te conștient asupra unui obiect!

Oprește-te din citit pentru un moment. Privește în jurul tău și alege un obiect asupra căruia să te concentrezi. Rămâi o vreme privindu-l și observându-i toate calitățile. Dacă poți, ridică-l și simte-l cu mâna. Observă totul la el – forma, culoarea, textura, temperatura, mărimea, mirosul și așa mai departe. Pe cât posibil, nu zice nimic despre el – nu încerca să dai nume calităților obiectului, doar concentrează-te pe ce are el de oferit.

(Dacă citești acest fragment într-un loc public, poate te simți inhibat sau îți faci griji că oamenii vor crede că te porți ciudat executând exercițiul. Nu face nimic care îți produce disconfort; poți oricând să realizezi acest exercițiu acasă, mai târziu.)



### AUTOEVALUARE .....

Notează în jurnal cum te-ai simțit făcând acest exercițiu. Nu descrie obiectul sau ce ai observat la el; nu atribuie cuvinte experienței. Doar scrie care ți-au fost reacțiile.

## Recunoaștere și acceptare

Când ești pe deplin conștient, fie în timpul meditației, fie în viața de zi cu zi, îți amintești cât de valoros este momentul prezent și cât de mult trebuie savurat. Dar cum rămâne cu momentele prezente