

GÁSPÁR GYÖRGY

MINDFULNESS URBAN

Exerciții de curaj,
compasiune
și conectare

Introducere	8
Partea I	
1 Curajul de a trăi din plin.....	21
2 Curajul de a te bucura de lucrurile simple	37
3 Curajul de a rămâne uman.....	49
4 Curajul de a reveni acasă.....	63
5 Curajul de a fi vulnerabil	75
6 Curajul de a nu crede tot ce gândești.....	89
7 Curajul de a nu face nimic	99
8 Curajul de a privi în universul interior	111
9 Ce nu este mindfulness	119
Partea a II-a	
10 Compasiunea în cuplu.....	125
11 Compasiunea față de nevoile corpului.....	139
12 Compasiunea față de copiii vizibili și cei invizibili.....	153
13 Compasiunea față de vulnerabilitățile personale	171
14 Compasiunea față de sufletele pe care le modelez	185
Partea a III-a	
15 Conectarea cu partea bună din tine	195
16 Conectarea lipsită de orice urmă de control	207
17 Conectarea cu ceea ce se află dincolo de frică.....	219
18 Conectarea cu ceea ce este dincolo de nefericire	229
19 Reconectarea cu sine	241
Multumiri	260

Libris.RO

Respect pentru oamenii de cultură

PARTEA I

Niciun om nu este o insulă, nu e
un tot complet în el însuși;
Fiecare om este o parte din
continent, o parte din întreg;
Chiar dacă doar un singur bulgăre
de pământ este spălat de mare,
Europa ar fi micșorată, ca și cum
un promontoriu ar fi pierdut,
Ca și cum conacul prietenilor tăi
sau propria ta casă ar dispărea;
Moartea oricărui om mă împuținează,
pentru că sunt implicat în omenire;
Prin urmare, nu căuta niciodată să
afli pentru cine bat clopotele,
Pentru că bat pentru tine.

”

John Donne,
Meditația XVII

(Trad. de Marilena Constantinescu,
în *Mindfulness zi de zi*, de Jon Kabat-Zinn)

1

CURAJUL DE A TRĂI DIN PLIN

O viață trăită conștient este probabil cea mai mare provocare și, totodată, cea mai mare oportunitate.



Respect pentru oameni și cărți

Viața mea se petrece
aici și acum

Unul dintre oamenii de știință care reprezintă un model pentru psihologul care sunt astăzi este profesorul Daniel J. Siegel, de la Facultatea de Medicină UCLA. În 2014, când el și soția lui, Caroline, au vizitat pentru prima dată țara noastră, eu și Otilia Mantelers i-am așteptat la porțile de ieșire ale aeroportului „Henri Coandă”, iar ceea ce m-a surprins la el au fost naturalețea și modestia. În mai puțin de două minute, mi-a propus să-i zic Dan și să renunțăm la formulările protocolare care, în loc să apropie, creează și mai multă distanță între oameni. În acele zile și apoi în conversațiile noastre online, am continuat să-i spun Dan, dar pentru mine va rămâne mereu profesorul Daniel Siegel. Așadar, îmi este imposibil să încep introducerea termenului mindfulness altfel decât cu o definiție dată acestuia de dr. Siegel.

O altă descriere care ne poate ajuta să înțelegem complexitatea acestui concept (mindfulness) — care a fost preluat în această formă atât în limba română, cât și în multe alte limbi — ne este oferită de Jon Kabat-Zinn.

Mindfulness, în sensul său cel mai general, se referă la trezirea dintr-o viață trăită pe pilot automat și la faptul de a fi interesați de ceea ce experiențele noastre de zi cu zi ne aduc în atenție. (...) Atunci când suntem *mindful* (conștienți) trăim *aici și acum*, suntem conștienți de propriile gânduri și sentimente, fiind, de asemenea, receptivi la cele ale oamenilor din jur.

„

DANIEL SIEGEL

În viziunea științifică a lui Kabat-Zinn, și a multor experti în meditație și în arta cultivării stării de prezență conștientă, atenția este o abilitate psihologică extrem de importantă, deoarece ne

Re direcționează energia cărăi unde se găsește energia noastră, acolo ne putem descoperi și puterea. În timp ce scriam prima frază din acest capitol, atenția mea s-a îndreptat spre trecut, mai exact spre seara zilei de 26 septembrie 2014. Pe măsură ce-mi reaminteam momentele întâlnirii cu dr. Siegel, am retrăit o bună parte din emoțiile de atunci, acea combinație de euforie, anxietate și entuziasm — trăiriile intense din clipele în care l-am văzut în carne și oase, i-am strâns mâna și am făcut o poză împreună (pe care o poți vedea și acum pe profilul meu de Facebook). Desigur, te-ai putea întreba: „Care-i problema în acest caz? De ce nu-i bine că atenția lui Gáspár s-a catalpultat undeva în trecut?” Adevărul este că, în acest caz, mi-am orientat atenția asupra trecutului în mod intenționat, pentru a putea să-mi reactualizez din memoria de lungă durată mai multe informații pe care le consideram de folos în prezent.

Doar că, având o astfel de mobilitate, adică o viteză mult mai avansată decât tehnologia 4G, atenția noastră își oferă

libertatea de a călători înainte și înapoi în timp, după bunul ei plac. Dacă, de exemplu, Gáspár avea de scris cuprinsul acestui ghid, care, în mod evident, nu avea nicio legătură cu experiența lui din aeroport, atunci nu doar că mobilitatea atenției l-ar fi distras de la sarcină, dar, cel mai probabil, i-ar fi consumat, inutil, o bună parte din timpul dedicat scrisului. Lucrurile s-ar fi complicat și mai mult dacă, dându-și seama că atenția lui hoinărește iar, Gáspár s-ar fi blamat în mod critic pentru lipsa de concentrare și de seriozitate în ceea ce privește o activitate complexă aşa cum este elaborarea unei cărți.

Mindfulness este o stare de prezență conștientă, în care ne concentrăm atenția într-un anumit fel: intenționat + în momentul prezent + fără judecată critică.



JON KABAT-ZINN

Așadar, problema nu este viteza cu care călătorescă atenția noastră, ci nivelul de autonomie al acesteia — susținut de o lipsă a disciplinei și a concentrării asupra lucurilor cu adevarat importante. Îți propun un exemplu mai puțin banal. Imaginează-ți că te cerți cu persoana iubită, ființa alături de care trăiești zi de zi și alături de care îți dorești să te simți în siguranță. În aceste clipe de încârcătură emoțională, dacă fiecare își reamintește un alt astfel de moment, îți dai seama că mintea ta începe să construiască o primă poveste despre situația trăită, care, mai mult ca sigur, dacă nu practici deja arta mindfulness, îți conduce atenția spre trecut sau spre viitor. Atenția este sedusă de gânduri care îți indică unde ai greșit în trecut sau de îngrijorări cu privire la ce s-ar putea întâmpla în viitor. Însă problema nu poate fi rezolvată prin asemenea călătorii în timp, deoarece nu poți controla nici trecutul, nici viitorul; tot ceea ce poți gestiona, cât de cât, este comportamentul tău actual. Iar atenția distrasă de la prezent duce cu sine și energia ta, lăsându-te cuprins de sentimente intense de pierdere, de neputință sau de panică.



RePoț să spun cu mână pe înimă că niciunul dintre clienții mei din terapie nu a reușit să găsească soluții creative la problemele curente migrând înapoi și înapoi în timp. În astfel de momente, toți devin lipsiți de luciditate și acționăm haptic sau rigid, când, de fapt, am avea nevoie să dăm dovadă de o prezență flexibilă — să acceptăm realitatea, atât pe cea interioară, cât și pe cea din exteriorul nostru, să ne concentrăm atenția asupra momentului prezent și să acționăm conștient și intenționat. Însă, de cele mai multe ori, vorbește gura fără noi, scuipăm venin și atacăm cu gloanțe verbale, tipăm, amenințăm, îi lovim sau îi ră nim pe cei din jur în cele mai dureroase moduri. Prin urmare, trăim o dublă deconectare — atât față de sine, cât și față de persoana iubită — și o activare a stării de pilot automat.

În astfel de cazuri, pentru a nu cădea în capcana escaladării conflictului și pentru a găsi soluții constructive, ar fi înțelept să îți reîndreptă atenția asupra momentului prezent.

N-ai cum să prevezi ce se va întâmpla în viitor. Dar poate că nici nu are o atât de mare importanță. Esențială este ancorarea reală în prezent. Pentru că viața ta se desfășoară acum, nu în trecut și nici în viitor.

ÎNTREBARE

Ce se întâmplă aici și acum?

RĂSPUNS

Mă cert cu partenerul.

Cel mai probabil mintea îți va spune că nu ar trebui să se petreacă asta, că nu ești în relația potrivită sau cu persoana potrivită. În consecință, atenția ta va călători automat între cele două destinații preferate: trecut sau/și viitor.

Mă ajută acum în vreun fel aceste evadări din realitate?

Găsesc astfel soluții creative pentru situația dată sau ajung să mă afund în mai multe probleme?

RĂSPUNS

S-ar putea să fie ceva familiar, dar nu înseamnă că este și benefic.

Dacă ești suficient de lucid, îți vei da seama, mai mult ca sigur, că este nevoie de starea ta de prezență conștientă în momentul actual și că relația cu persoana iubită are nevoie de tine aici și acum.

Mai mult, vei înțelege că este nevoie de o atitudine matură și înțeleagătoare.