

Draga prietene,

Iti scriu acum cand se implinesc 7 ani de cand am plecat din tara, dar asta nu inseamna ca te-am uitat vreodata.

M-ai intrebat mereu cum a fost la inceput, cum e astazi, la ce sper pentru maine si am evitat sa-ti raspund. Acum a venit timpul sa-ti spun ca a fost greu, ca este inca greu. Ce va fi maine? Va fi un pic mai usor decat ieri! Si ma intrebi cum am reusit sa trec peste toate si sa supravietuiesc? Ei bine, nu a fost decat o cale: sa ma schimb pe mine si cuvintele mele.

Acum o sa-ti vorbesc despre ce inteleg cand iti spun ca m-am schimbat, despre ce cred eu ca a fost o schimbare majora a felului cum eram. In putine cuvinte : am invatat sa nu las emotiile sa-mi ruineze situatiile de viata, sa-mi schimb atentia de la ce se intampla in mintea mea la ceea ce se intampla in jurul meu si sa privesc toate ca pe ceva care asa trebuie sa fie, sa accept experienta mea din fiecare moment fara sa o judec, doar sa o observ, sa mi-o descriu si astfel sa particip la realitate dezbarat de atasamentele vechi la idei sau concepii care ma fixau intr-o pozitie de asteptare a ceva anume, in principal la faptul ca eu eram indreptatit sa fiu doar fericit sau bine. Iti spun lucrurile aste cu convingerea ca vei ajunge si tu sa gandesti ca trebuie sa te schimbi in directia aceasta. Este modul in care ce e pretios in experienta ta de viata va supravietui intact si adevarat, indiferent ce se va intampla in jur si cu tine insuti.

Este vorba de o tehnica de stapanire emotionala imprumutata din filozofia Buddhista si din tehnicile de meditatie derivate din ea, si care incurajeaza individul sa fie atent si constient la momentul prezent. In lumea anglo-saxona aceasta conceptie a generat metode si tehnici psihoterapeutice care sunt astazi din ce in ce mai utilizate si care se numesc generic "mindfulness", termen greu de tradus in limbile latine, precum in limba

romana¹. In mai multe cuvinte “mindfulness” ar insemna acea stare a mintii care presupune o atentie activa, o perceptie clara a ceea ce se petrece in fiecare moment cu tine si cu cei in jur, o atitudine intentionala de a dirija atentia pe fiecare moment, cu calm si claritate, de a participa la realitate fara a judeca, doar a observa si descrie, un angajament de a aduce atentia mereu in acea starea de intelegere clara a ceea ce e perceput, a repeta si a intona aceasta in ciuda tendintei mintii de a “rataci” si de a pierde focusul.

Cum am facut asta? La inceput am citit despre aceasta, in special cartile lui Jon Kabat-Zinn², am devenit interesat de aceasta metoda si apoi am inceput sa cred realmente in ea pe masura ce am vazut ca mi se potrivea, ma ajuta sa fiu mai stabil, rezilient in fata adversitatilor si adaptabil, iar mai apoi, datorita rezultate pozitive obtinute cu oamenii cu care lucrez in programul de criza.

Am inteles ca emotiile si sentimentele nu sunt fapte, ca a simti ceva nu inseamna ca aceasta reflecta cu acuratete realitatea. Am incercat sa ma eliberez din capcana emotionala care ma tinea prizonierul unei interpretari negative a realitatii si critice fata de propria persoana, prin simpla reformulare ca de multe ori gandurile creeaza emotiile si emotiile nu pot reprezenta evidente, ca ceea ce le-a provocat este si adevarat; se spune ca emotiile urmeaza gandurile tot asa cum bobocii urmeaza mama lor ratusca, dar aceasta nu inseamna ca ei stiu unde se duce ea. Si mai ales am realizat aceasta “desprindere” din capcana emotionala prin practicarea tehnicilor de mindfulness, adica prin a fi prezent moment de moment in realitate, fara sa judec, sa-mi dirijez atentia catre respiratie, sa iau gandurile mele impartial si sa nu reactionez la ele, sa ma desprind si/sau sa rup vechile atasamente si sa accept ceea ce se petrece in jur fara a genera neaparat o parere. Mi-am spus aproape in fiecare zi inca de dimineata: “nu crede tot ce gandesti...incarca sa te eliberezi de tirania mintii tale!”

Cu totii am experimentat efectele lipsei de atentie cand mintea este pe “pilot automat”, cand corpul nostru face ceva si mintea altceva. Astfel conducem masina cu

¹ In limba franceza, italiana, spaniola si portugheza, substantivul “mindfulness” se traduce prin atentie, grija, circumspectie, prudenta.

² Jon Kabat-Zinn: Full Catastrophe Living, Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness, Delta Book, New York, 1991; Jon Kabat-Zinn: Wherever You Go There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life, Hyperion, New York, 1994. Jon Kabat-Zinn: Coming To Our Senses: Healing Ourselves And The World Through Mindfulness, Hyperion, New York, 2005.

acuratete dar mintea noastra zboara in alte teritorii, mergem pe strada si suntem absenti la ceea ce e in jur si ratam sa salutam un prieten cu care ne-am intersectat, etc. Mintea noastra este pasiva, absenta cel mai mult timp, ea are viata ei proprie fiind ocupata cu ganduri, amintiri, planuri sau sentimente; este vorba de mintea ruminativa cand prezentul si trecutul se amesteca pe o singura pagina, cand este plina de griji si temeri, obsesii, resentimente, vinovatii si critici fata de propria persoana sau altii. De fapt mintea face o munca continua de a compara prezentul cu trecutul si ambele cu un standard ideal, chestionandu-se fara intrerupere despre ceea ce ar trebui sa fie sau nu sa fie.

Am mai invatat ca cele mai importante piedici de a trai o viata bazata pe valorile tale sunt produse de propria minte. De fiecare data cand iti faci un plan sa actionezi conform valorilor tale mintea ta intra in starea de incertitudine si face tot felul de predictii referitor la pericole, riscuri, esecuri si judecati negative, face diferite insinuari referitor la capacitatea ta de a duce la bun sfarsit planul tau. Se creiaza astfel un conflict intern care te stopeaza sau intarzie in directia pe care doresti sa o pornesti. Astfel mintea ta poate fi cel mai bun prieten sau cel mai mare dusman al tau. Capacitatea de a controla ceea ce gandesti este destul de limitata pentru ca mintea este intr-un continuu monolog, dar ceea ce conteaza cu adevarat este relatia pe care o ai cu ceea ce gandesti. Ceea ce ramane sa faci este sa urmaresti mintea cu dezinteres si sa iei doar acele mesaje care iti sunt folositoare. Conform unui proverb Zen: “mai bine sa fi stapanul mintii tale decat sa fi robul mintii tale”. Pune mintea sa faca ceea ce este destinata sa faca: sa evalueze, sa conceapa, de creieze, sa inventeze, sa planifice si sa-ti actualizeze abilitatile de a face ceva. De aceea, tehnicile “mindfulness” promoveaza o acceptare a experientei din fiecare moment prin deschiderea ta fata de context si acceptarea necazului ca pe un deznodamant de inteles si nu ca pe o problema care trebuie rezolvata. Asta inseamna mai mult sa validezi si sa tolerezi decat sa incerci sa schimbi, sa intri in realitate fara sa o evaluezi, fara sa vrei sa o schimbi sau sa o judeci, doar sa o iei asa cum e, conform conceptului Zen: “totul este asa cum ar trebuie sa fie”.

Astfel am mai invatat sa nu ma mai critic pentru greseli sau slabiciuni produse doar de mintea mea ingrijorata, am invatat sa nu mai inventez pericole si sa descalific ce este pozitiv in viata mea actuala. Am inlocuit toate acestea cu indulgenta fata de mine si cu un zambet senin pe care-l setez inca de dimineata pe fata mea si sa incerc sa ma

deconectez de pe pilot automat si sa nu mai ascult de difuzoarele mintii mele tiranice care-mi debitau o multime de non-sensuri. Si ca sa realizez aceasta m-am refugiat in atentie ca un mod de a ma deconecta de emotii si ganduri neprietenoase. Momentul prezent reprezinta acel loc care poate face diferenta in viata mea. Mintii nu-i place momentul prezent, mintea noastra se lanseaza incontinuu ori in viitor, facand predictii in majoritate negative, ori in trecut, recicland la infinit regrete, momente dureroase, esecuri. Ca sa ma decuplez de acestea si sa fiu competent sa trec peste necazurile vietii de zi cu zi, fara pierderi, a trebuit sa invat sa stau in prezent, moment dupa moment si sa fi mereu atent la ce este in jur folosind simturile, respiratia sau sa ma decuplez folosind imagini, activitati sau meditatie. Ca o regula generala, eu nu trebuie sa schimb continutul mintii mele, ci doar sa schimb ceea ce gandesc, sa schimb relatia mea cu mintea mea si cu infinitele produse ale ei, stiind ca ea produce aproximativ 60.000 de ganduri diferite in fiecare zi.

Acum o sa-ti spun pe scurt cele trei tehnici pe care le-am invatat si le practic cu mine insumi si cu pacientii mei:

1. Tolerarea distressului/necazului:

- imi dirijez atentia spre momentul prezent folosind simturile; observ cu fiecare simt in parte ceea ce e in jur; imi descriu ceea ce observ folosind cuvinte simple si propozitii scurte; nu fac nici un fel de judecata despre ce percep, despre calitatile sau utilitatile lucrurilor ce le percep, despre istoria altor perceptii de acelasi fel; imi descriu doar experienta mea perceptuala simpla cu fiecare simt in parte; daca atentia se indreapta spre altceva, sunt constient de asta, nu ma critic pentru asta si o aduc activ inapoi acolo unde incercam sa o mentin;
- respiratia este un alt loc unde sa ma refugiez atunci cand mintea cauta sa ma inunde cu emotii si judecati negative; respiratia mea este totdeauna disponibila, este totdeauna acolo, neutra si vie; incerc sa o urmaresc si sa percep cu fiecare respiratie drumul aerului inaintea si inafara fara sa fac comentarii si conotatii, doar sa observ si sa descriu in plus, cu fiecare respiratie si miscarile abdomenului atunci cand respir; daca atentia se indreapta spre altceva, sunt constient de asta, nu ma critic pentru asta si o aduc activ inapoi acolo unde incercam sa o mentin;

- incerc sa ma decuplez de mintea incerta si ingrijorata prin imbunatirea fiecarui moment, prin aducerea in minte a unei imagini pe care o aleg in functie de cat de mult mi place sau ma relaxeaza; incerc sa prind imaginea cat mai bine si viu, sa o fixeze pe ecranul mintii si sa intru in ea cat mai real pana ma deculpez de tot de ceea ce e in jurul meu; daca atentia se indreapta spre altceva, sunt constient si nu ma critic pentru asta si o aduc activ inapoi acolo unde incercam sa o mentin;
- caut sa am numai un gand intr-un moment, refuz sa inregistrez mai multe ganduri odata, ma focalizez pe un singur gand, incerc sa-l prind si sa-l evaluez pro si contra; daca si alte ganduri inunda campul constiintei inseamna ca am pierdut atentia, sunt constient de asta, nu ma critic si incerc sa o aduc inapoi la gandul pe care-l prinsesem;

2. Accepta realitatea asa cum este ea:

- incerc cu fiecare moment sa stau in prezent, nu judec si sunt atent la scurgerea evenimentelor fara sa am predictii, evaluari, ci doar sa fiu neutru si senin; ca sa ma ancorez mai bine in prezent, clipa dupa clipa, pot sa-mi sprijin atentia in pozitia corpului pe care o observ si descriu sau in ambient pe care il observ si descriu neutru si simplu sau chiar in activitatea pe care o desfasor, observand si descriind neutru si simplu fiecare secventa de activitate si lucrurile pe care le percep;

3. Tehnica de acceptare radicala a realitatii:

- accept realitatea asa cum este, fara sa incerc sa o schimb, ea este rezultatul unui lant intreg de evenimente trecute fata de care nu am avut sau am control, ea este asa cum trebuie sa fie, indiferent daca mi-a cauzat nechez sau nu, accept rezultatul ca pe unul de inteles si nu ca pe o problema care trebuie rezolvata, imi inhib pornirea de a ma lupta pentru un anumit rezultat al situatiei si cu impulsul disperat de a reduce neaparat nechezul, incerc sa ma dezangajez de suferinta cauzata, sa disipez emotiile negative si sa accept si sa recunosc ca asta este; incerc sa merg mai departe si sa nu raman fixat pe aceasta situatie; stiu ca evenimentul sau gandul fata de care rezist tinde sa ramana legat de mine si cel pe care-l evit tinde sa ma controleze...

Am aflat ca cu cat esti mai emotional cu atata esti mai lipsit de control. Oamenii cred ca emotiile sunt rezultatul factorilor dincolo de controlul lor, dar eu am realizat ca gandurile si atitudinile proprii si nu evenimentele exterioare moduleaza intensitatea emotiilor, mesajele pe care ni le dam singuri au un impact enorm asupra emotiilor. Invatand sa te desprinzi de ele, sa intrerupi lantul cauzal al emotiilor, sa-ti furnizezi alte mesaje si atributii, am capatat mai multe stapanire de sine, seninatate si intelepciune. Am mai invatat sa adopt o atitudine mai realista si sa accept necazul si sa nu mai cred ca eu sunt indrituit sa fiu doar fericit si multumit, sa inlatur perfectionismul emotional sau asa-zisa “constipatia emotionala”, scopul principal este sa fiu bine si nu sa ma simt bine.

Acuma, la sfarsitul scrisorii mele vreau sa-ti spu si ca in fond lucrurile acestea sunt si o problema a naratiunii interne. Nu trebuie sa folosesti cuvintele pentru a descrie situatia, ci pentru a descrie solutia, directia in care vrei ca viata ta sa curga. Cu cat vei spune un lucru mai des cu atata vei crede mai mult in el, atata timp cat vei spune mereu ceva, in acea directie o va lua si viata ta, cuvintele tale creiaza viitorul, cuvintele creiaza puterea, tu te vei muta in lumea creata de ceea ce constant spui, Daca schimbi cuvintele tu vei schimba si viitorul. Si nu uita sa citesti cartile lui Jon Kabat-Zinn pe care ti le-am mentionat, sa le citesti in engleza, o sa le intelegi mai bine decat in oricare alta traducere. Mai sunt si altele dar cu acestea sa incepi.

Cu drag,

Radu

Kitchener, Februarie 12, 2012