

TREI

Biofeedback și mindfulness în viața de zi cu zi

Soluții practice pentru îmbunătățirea
sănătății și performanței personale

INNA KHAZAN

Traducere din engleză de Aida Budu

*Tatălui meu, Simon Zaslavsky,
pentru încrederea lui neobosită.*

Cuprins

<i>Introducere</i>		9
Partea întâi	Principii de fiziologie	15
Capitolul 1	Biofeedbackul	17
Capitolul 2	Respirația	44
Capitolul 3	Variabilitatea frecvenței cardiace și autoreglarea	72
Capitolul 4	Sănătatea musculară	102
Capitolul 5	Temperatura	129
Capitolul 6	Conductanța pielii	138
Partea a doua	Mindfulness	143
Capitolul 7	Bazele mindfulnessului	145
Capitolul 8	Meditația mindfulness	163
Capitolul 9	Tehnici bazate pe mindfulness	186
Capitolul 10	Compașiunea și autocompașiunea	229
Partea a treia	Aplicații practice în cazul solicitărilor de zi cu zi	261
Capitolul 11	Somnul	263
Capitolul 12	Stresul și performanța personală	298
Capitolul 13	Anxietatea și teama	318

Capitolul 14	Furia	346
Capitolul 15	Comunicarea interpersonală	369
Capitolul 16	Durerea	384
Capitolul 17	Tristețea și depresia	413
Capitolul 18	Rușinea și vinovăția	431
<i>Anexa A</i>	Scenarii de meditație	445
<i>Anexa B</i>	Listă cu exemple de dispozitive pentru biofeedback	481
<i>Mulțumiri</i>		487

Introducere

Imaginează-ți că înveți să pilotezi un avion și cineva îți acoperă panoul de comandă — înveți să pilotezi doar cu ceea ce vezi afară pe fereastră, pe post de feedback; nu știi ce se petrece în interiorul avionului. Apoi, panoul de control devine deodată accesibil și poți vedea toate instrumentele. Nu mai ești nevoit să ghicești altitudinea avionului privind afară pe fereastră; acum știi exact cât de sus zbori. Nu mai ești nevoit să ghicești direcția avionului, sau nivelul de combustibil, sau presiunea aerului. Cât de diferită ar fi experiența ta de zbor dacă ai avea informațiile complete din mediul extern și intern al avionului? Având acces la toate informațiile tehnice, poți acum să ajustezi altitudinea și direcția pentru a ajunge exact unde ai nevoie, în loc să ghicești și să speri să ajungi suficient de aproape fără să te prăbușești pe parcurs.

A existat vreun moment în viața ta când ai încercat să schimbi maniera ta de a simți sau de a face anumite lucruri și te-ai simțit ca și cum ai fi zburat în orb, fără să știi ce schimbări să faci și cum anume, sau dacă ar ajuta măcar la ceva? Poate ai încercat să-ți controlezi anxietatea, să nu te mai simți deprimat, să-ți alini durerea sau să reduci stresul? Poate ți-ai dorit să obții rezultate mai bune la locul de muncă, în domeniul sportului sau în cel artistic? Sau poate ți-ai dorit să-ți îmbunătățești viața personală, să fii un partener, un părinte ori un prieten mai bun? Ai simțit vreodată că ai idee cam ce schimbări ar trebui să faci, dar ai întâmpinat dificultăți în îndeplinirea sau atingerea obiectivelor dorite?

Deseori, în încercările noastre de a ne „repara” — descotorosindu-ne de anxietate, tristețe ori durere, sau reparând orice

stă în calea performanței personale — sfârșim prin a înrăutăți acele lucruri și apoi ne muștrăm pentru neputința de a ne împlini idealurile. De exemplu, în viața noastră profesională, noi, ca ființe umane, deseori aducem un plus de profunzime muncii noastre la nivel de abilități și cunoștințe. Excelăm în multe domenii de competență și ducem vieți și cariere de succes. Și totuși, nu suntem întotdeauna capabili să ne folosim eficient abilitățile și cunoștințele în situații de stres intens, ceea ce ne face nemulțumiți de randamentul personal. Situații similare au loc și în viețile noastre personale. Este posibil să știm cum am vrea să acționăm, dar să nu o putem face din cauza unor reacții automate, provenite din mintea și corpul nostru, care ne anulează intențiile.

Aceste provocări nu sunt legate de lipsa unor abilități sau experiențe profesionale ori academice și necesită o serie de competențe care nu se învață nicăieri în mod specific. Capacitatea minții și corpului nostru de a regla activarea fiziologică și emoțională stă la baza modului în care gestionăm situațiile stresante. În mod ideal, ne dorim ca atât creierul, cât și corpul nostru să funcționeze într-o manieră care să stimuleze reacțiile reziliente la stres și ne dorim ca ele să se recupereze rapid după evenimentul stresant. Pentru majoritatea dintre noi, singura cale de a ajunge acolo este de a ne antrena în mod specific creierul și corpul să se autoregleze constant, mai ales când miza este ridicată. Despre asta este vorba în această carte.

Menirea sa este de a te ajuta să găsești soluții simple și practice pentru a îmbunătăți maniera în care reacționezi la provocările vieții și a-ți crește reziliența și flexibilitatea emoțională. Mai simplu spus, este vorba despre a te ajuta să faci ceea ce faci tu de obicei, dar mai bine. Multe lucrări au fost scrise despre modalități de a repara ceea ce este în neregulă cu oamenii. Această carte nu vorbește despre a te „repara” pe tine însuși — nu este deloc util să te consideri „deteriorat”. Mai degrabă, este vorba despre a-ți folosi puterea minții și corpului la potențial maxim.

Scopul lucrării de față este să te ghideze pentru a-ți antrena corpul și creierul să funcționeze la un nivel optim, astfel încât să preîntâmpine toate provocările care s-ar ivi în cale. Abordează trei componente ale pregătirii — fiziologică, emoțională și interpretativă. *Componenta fiziologică* este capacitatea corpului tău de a se autoregla sau de a-ți ajusta activitatea fiziologică astfel încât să-ți fie cât mai folositoare în orice moment al zilei, indiferent că înfrunți sau te recuperezi după o provocare, sau ești pur și simplu implicat în viața de zi cu zi. În această carte abordez concepte de fiziologie vitale pentru capacitatea ta de autoreglare și modalități de a folosi aceste cunoștințe zilnic. Introduc noțiunea de tehnologie a biofeedbackului și sugerez exerciții practice de aplicare a acestui instrument puternic pentru antrenarea autoreglării. Prin biofeedback înveți să-ți activezi sau să crești gradul de funcționalitate a corpului tău exact la nivelul potrivit pentru sarcina sau provocarea cu care te confrunți, și apoi, odată ce provocarea se încheie, să te recuperezi rapid și total.

Componenta emoțională este capacitatea minții tale de a reacționa la emoțiile spontane în cea mai folositoare manieră posibil, fără să te blochezi în emoții dificile, cultivând compasiunea și dezvoltând reziliența. Antrenarea noastră în tehnici de mindfulness și compasiune este esențială pentru capacitatea de a ne regla emoțiile. Voi detalia aceste concepte și voi oferi exerciții practice pentru cultivarea mindfulnessului și compasiunii în antrenamentul reglării emoționale.

Componenta interpretativă reprezintă capacitatea de a integra antrenamentul fiziologic și cel emoțional pe care le-ai efectuat. Prin antrenamentul fiziologic și cel bazat pe biofeedback îți antrenezi corpul să găsească punctul optim de activare necesar pentru a face față provocării și pentru recuperare totală. Prin mindfulness îți antrenezi creierul să se activeze în maniera potrivită pentru a gândi limpede, a lua hotărâri și a-ți regla emoțiile.

Acum creierul și corpul tău sunt capabile să funcționeze optim, astfel încât să ai susținerea necesară pentru a face față

unei provocări. Sună grozav, nu-i așa? Numai că nu este suficient. Ai nevoie și de capacitatea să recunoști că semnele de activare fiziologică și emoțională sunt folositoare și adaptative, și să nu lupți împotriva lor încercând să te calmezi. Această lucrare te va ajuta să diferențiezi activarea folositoare de cea nefolositoare, referitor la cea fiziologică, dar și la cea emoțională, pentru a dobândi abilitățile necesare pentru păstrarea activării folositoare și reacția la activarea dăunătoare. Cu alte cuvinte, această carte îți va permite să dezvelești panoul de control și să nu mai zbori în orb.

Vei avea de câștigat de pe urma citirii acestei cărți și încorporării competențelor discutate aici dacă vei vrea să îndeplinești oricare dintre următoarele obiective:

- Să-ți îmbunătățești eficiența profesională
- Să-ți îmbunătățești performanța sportivă
- Să-ți îmbunătățești performanța academică
- Să-ți reglezi mai bine reacțiile emoționale
- Să-ți sporești capacitatea de a lua decizii rapide
- Să-ți crești flexibilitatea reacției în situațiile dificile
- Să-ți mărești capacitatea de a face față stresului, anxietății, tristeții și depresiei, durerii, rușinii și furiei
- Să-ți ameliorezi calitatea somnului
- Să-ți îmbunătățești comunicarea cu persoanele importante din viața ta
- Să găsești căi de a te îngriji mai bine de tine însuși

Această carte este compusă din trei părți. Prima parte este dedicată abilităților psihofiziologice bazate pe biofeedback. Vei învăța despre conceptul de biofeedback și despre cum să îmbunătățești cinci modalități fiziologice aplicând tehnicile descrise în fiecare capitol, precum și despre modul în care îți pot fi acestea de folos în viața de zi cu zi. Vei învăța cum să-ți antrenezi capacitățile fiziologice cu ajutorul instrumentelor de biofeedback, precum și ce poți face, folosindu-ți cunoștințele de

psihofiziologie, fără ajutorul acestor dispozitive. Toate exercițiile sunt descrise într-o manieră clară, pas cu pas, care îți va permite să începi să le pui în practică imediat.

A doua parte abordează mindfulness și compasiunea. Vei afla căi de a introduce meditația în viața ta sau de a aprofunda practica deja existentă. De asemenea, vei acumula competențe bazate pe mindfulness și compasiune pe care să le poți folosi în momente cu un grad ridicat de solicitare sau suferință. A treia parte a lucrării este dedicată aplicării tehnicilor bazate pe biofeedback și mindfulness în cazul unor solicitări specifice cu care te poți confrunta: tulburări ale somnului, stres, anxietate, tristețe și depresie, durere, furie și comunicarea cu persoanele importante din viața ta.

Parcurgând pe rând fiecare capitol și secțiune din această carte, vei fi capabil să-ți formulezi propriul plan de antrenament. Vei decide singur dacă planul tău va include biofeedback și dacă da, atunci care modalități. Sau dacă vei folosi vreun dispozitiv de biofeedback ori dacă te vei folosi doar de îndrumări, sau dacă vei solicita ajutorul unui terapeut de biofeedback, precum și cum să alegi unul. Vei hotărî cum să practici mindfulness: vei medita? Dacă da, cu ce vei începe? Vei aplica tehnici bazate pe mindfulness, și dacă da, care dintre ele par să-ți fie mai de folos? Vei practica recunoștința, compasiunea și aprecierea, și cum ar putea acestea să fie integrate în viața ta? Singur vei decide cum vei aplica aceste deprinderi în oricare dintre situațiile descrise în partea a treia — stres, anxietate, furie, tristețe, depresie, durere, rușine, tulburări ale somnului și probleme de comunicare.

Anexele de la finalul lucrării cuprind o colecție de scenarii de meditație care îți vor fi de folos în practică. Acestea sunt, de asemenea, înregistrate și disponibile accesând linkul www.innakhan.com/meditation_recordings.html. Și pe parcursul lecturii vei găsi notițele mele cu trimitere către surse științifice suplimentare, în caz că vei vrea mai multe dovezi în legătură cu conceptele și tehnicile descrise de mine.

În sfârșit, aș vrea să-ți ofer câteva ponturi care e posibil să te ajute să alegi roadele acestei lucrări:

- Îți sugerez să optezi pentru multe exerciții și aplicații practice pentru a-ți ghida antrenamentul. Te încurajez să nu sari peste practică. Vei avea mult mai multe beneficii de pe urma acesteia, decât exclusiv din teorie.
- Multe dintre conceptele prezentate într-un capitol se intersectează cu altele din celelalte capitole. Recitește-le după cum îți este necesar.
- Tehnicile despre care vorbesc în contextul unei aplicații nu sunt legate în exclusivitate de aceasta; ele pot fi aplicate și în alte situații. De exemplu, cele folosite în cazul anxietății pot fi utilizate și în caz de tristețe/depresie, rușine sau durere.
- Îți recomand să păstrezi un jurnal în care să așterni gândurile ce-ți apar pe măsură ce citești, să efectuezi o parte din exercițiile din carte și să ții evidența lucrurilor importante. Faptul că le scrii pe parcurs te va ajuta să procesezi lucrurile și să le memorezi mult mai bine decât s-ar întâmpla dacă doar le-ai citi.

Sper să savurezi lectura, iar exercițiile practice să te ajute să îți îmbunătățești sănătatea și performanța personală. Pentru alte detalii (în limba engleză) și pentru întrebări din partea cititorilor anglofoni, poți accesa site-ul meu, www.innakhazan.com.

Partea întâi

Principii de fiziologie

Capitolul I

Biofeedbackul

În tren, în drum spre muncă, David parcurgea mental lista tuturor lucrurilor pe care le avea de făcut în acea zi. Urma să aibă o întrevedere foarte importantă cu șeful său imediat ce ajungea la serviciu, apoi o ședință de brainstorming cu echipa sa pentru un nou proiect de care era responsabil și după aceea o întâlnire la prânz cu Kate pe care o cunoscuse recent on-line și își dorea mult să facă o impresie bună. Avea să petreacă restul zilei dând telefoane și răspunzând la e-mailuri și poate lucrând puțin și la proiectele lui. Trenul s-a oprit brusc. Speriat, David a privit în jurul său. Se aflau într-un tunel. Vocea mecanicului de locomotivă a anunțat prin interfon existența unei urgențe medicale în următoarea gară și faptul că aveau să rămână în așteptare pentru un timp. David a simțit un nod în stomac — nu se putea să se întâmple așa ceva într-o zi mai proastă! Acum avea să întârzie la întrevederea cu șeful și din moment ce nu avea semnal la telefon în tunel, nici nu avea cum să îl anunțe. Până să se pună trenul în mișcare, David deja se zvârcolea pe scaun, transpirat și anxios. Și-a verificat pulsul privindu-și brățara de monitorizare — avea în jur de nouăzeci de bătăi pe minut! Odată coborât din tren, David a alergat până la locul de muncă, dând buzna în biroul șefului, răsuflând din greu. Ședința a fost scurtă, iar David abia își mai amintea ce s-a petrecut. Nu s-a putut concentra la sesiunea de brainstorming în echipă. Nu se putea gândi decât la posibilitatea ca întâlnirea cu șeful său să-i afecteze avansarea și își simțea inima pe cale să-i iasă din piept. Brățara de monitorizare

a frecvenței cardiace îi confirma pulsul ridicat. S-a întâlnit cu Kate la prânz, dar simțea o încordare în stomac și îi era greață. I-a fost greu să-și păstreze zâmbetul și să poarte o conversație. David și-a petrecut restul zilei reproșându-și impresia proastă pe care probabil i-a făcut-o acesteia. Poate că ea nu va mai vrea să-i mai vorbească vreodată. Și-a verificat din nou brățara de monitorizare — tot în jur de 90, dar nu știa ce să facă în privința asta sau cum să-și atenueze pulsul.

Precum David, probabil ai auzit și tu sfatul de a-ți asculta corpul. Deseori îl auzi atunci când faci mișcare, practici un sport, îndeplinești o sarcină, faci schimbări în stilul de viață sau încerci să găsești moduri de a-ți îmbunătăți sănătatea. Corpul tău îți trimite constant semnale — prin intermediul frecvenței cardiace, respirației tale, mușchilor, pielii tale și așa mai departe. Din păcate, multe dintre aceste semnale sunt subtile și fie nu ești conștient de ele, fie nu le recunoști importanța sau nu știi ce să faci cu ele. La un moment dat, corpul tău va crește intensitatea acestor semnale pentru a-ți capta atenția. Durerea, hipertensiunea arterială, cefaleea, durerea de stomac, toate acestea sunt modalități ale corpului tău de a da volumul mai tare pentru a-ți atrage atenția. Cu siguranță că pe acestea le recepționezi, dar știi cum să le răspunzi?

Biofeedbackul îți oferă cea mai limpede și mai eficientă cale de a înțelege mesajele transmise, de a învăța cum să le recunoști înainte să se intensifice și de a afla ce tipuri de schimbări ai nevoie să faci și cum anume. Acest capitol abordează definiția biofeedbackului, dovezile științifice ale eficienței sale, felul în care îl poți integra în viața ta și procesul de instruire în biofeedback.

Biofeedbackul este un proces de învățare care te ajută să devii mai conștient și să-ți dezvolți capacitatea de a influența activitatea ta fiziologică, emoțională și cognitivă folosindu-te de semnalele propriului corp pentru a-ți îmbunătăți starea de sănătate și performanța personală. Se atașează senzori la nivelul pielii

tale pentru a citi semnalele transmise de corpul tău — respirația, frecvența cardiacă, tensiunea musculară, temperatura periferică și conductanța pielii. Voi detalia aceste lucruri în curând.

Software-ul de biofeedback captează aceste semnale și le afișează pe un monitor într-o manieră clară, ușor de înțeles. Poți observa ce se petrece cu frecvența ta cardiacă atunci când îți modifici respirația. Poți vedea ce se întâmplă cu tensiunea intramusculară atunci când îți schimbi poziția sau îți relaxezi musculatura. De asemenea, ce se întâmplă cu respirația și cu frecvența ta cardiacă atunci când meditezi. Sau cu temperatura periferică atunci când îți imaginezi că te afli pe o frumoasă plajă însorită. Ai prins ideea — poți detecta schimbări subtile în modalitatea de funcționare a corpului tău ca reacție la gândurile, emoțiile și comportamentele tale. Acest feedback îți permite să „auzi” semnalele transmise de corpul tău într-un alt mod și să înveți cum să le interpretezi și cum să reacționezi la ele. Cu alte cuvinte, biofeedbackul te ajută să-ți asculți cu adevărat corpul.

BIOFEEDBACKUL NU ESTE UN INSTRUMENT DE RELAXARE

Mulți oameni cred că este o cale de a învăța să te relaxezi. Deși e adevărat că poți învăța să te relaxezi prin biofeedback, relaxarea nu este scopul său principal. Acesta este *autoreglarea*, ceea ce înseamnă să-ți poți activa sistemul nervos în mod optim și să fii capabil de relaxare și recuperare după încheierea acțiunii.

Scopul biofeedbackului este de a crește capacitatea de autoreglare a corpului. Aceasta reprezintă capacitatea sistemului nervos de a reacționa adaptativ la schimbările de mediu, atât interne cât și externe. Mare parte din acest proces are loc automat, fără ca tu să fii conștient de acest lucru. De exemplu, creierul monitorizează și ajustează temperatura corporală și nivelul pH-ului,

pentru a le menține stabile. De asemenea, acesta monitorizează și frecvența cardiacă, respirația și tensiunea arterială și le ajustează conform nevoilor corpului la momentul respectiv. Acest tip de autoreglare este necesar pentru ca mintea și corpul tău să poată schimba vitezele lin, la trecerea de la o stare la alta. De exemplu, ea este necesară pentru tranziția de la o ceartă aprinsă cu partenerul la starea care îți permite să adormi. Este utilă tranziției de la starea provocată de întârzierea la o ședință la cea necesară pentru a o putea prezida. Este nevoie să ai acces rapid la resursele tale fiziologice și emoționale pentru a putea face față unei situații neașteptate de criză.

Capacitatea complexă de autoreglare poate fi tulburată, ducând astfel la dificultăți de adaptare la schimbările din mediu și la provocările zilnice ale vieții, precum și la subminarea rezilienței. În exemplul de mai sus, David a întâmpinat probleme de autoreglare în timp ce aștepta în tren, în legătură cu tranziția de la întvederea dificilă cu șeful său la ședința de brainstorming cu echipa și încercarea de a fi *prezent* în cadrul prânzului cu Kate. Capacitatea de autoreglare a corpului tău poate fi tulburată de circumstanțe precum trauma, stresul cronic, afecțiunile fizice sau mintale. Se mai poate dereglă și atunci când înțelegi cu dificultate semnalele pe care ți le transmite corpul tău.

CE SE ÎNTÂMPLĂ ATUNCI CÂND NU AI UN DISPOZITIV DE BIOFEEDBACK?

Te poți folosi de principiile de psihofiziologie pe care se bazează biofeedbackul pentru a-ți crește capacitatea de autoreglare și îmbunătăți starea de sănătate și performanța personală fără să aplici tehnica biofeedbackului. Te încurajez să folosești cele mai ușor accesibile instrumente (precum aplicația de monitorizare a frecvenței cardiace de pe telefonul tău sau un termometru sau chiar și un pătrățel de ciocolată), dacă este posibil. Feedbackul oferit de aceste dispozitive simple îți va aduce