

Capitolul 1

Urmărirea propriei cozi

Când a fost ultima dată când ai stat noaptea în pat, luptându-te cu propriile gânduri? Când ți-ai dorit cu disperare să te liniștești, să fii pur și simplu *tăcut*, astfel încât să poți adormi? Oricât de mult ai fi încercat, mintea ta refuza însă să se liniștească. Ori de câte ori te forțai să nu mai gândești, gândurile tale păreau să explodeze, refuzând orice control. Îți spuneai să nu îți faci griji, dar te trezeai că ai o mie de motive pentru a fi îngrijorat. Îți înfoiai perna și te întorceai pe partea opusă ca să stai mai confortabil, dar gândurile se acumulau din nou în mintea ta. Pe măsură ce treceau orele, puterea părea să te părăsească, lăsându-te din ce în ce mai fragil și mai nesigur. Dimineața, când suna ceasul, te dădeai jos din pat epuizat, morocănos și simțindu-te absolut mizerabil.

În cursul zilei care urma, te luptai să rămâi treaz, dar nu te puteai opri din căscat. Încearai să îți vezi de lucru, dar nu erai cu adevărat prezent și nu te puteai concentra. Aveai ochii roșii și somnoroși. Te durea corpul și te simțeai golit de energie. Te uitai la dosarele adunate pe biroul tău, sperând că se va întâmpla ceva, *orice*, care să te ajute să te aduni ca să le poți rezolva. La ședințe de-abia reușeai să îți ții ochii deschiși și să legi două vorbe, necum să spui ceva inteligent. Ți se părea că viața îți alunecă printre degete și te simțeai din ce în ce mai anxios, mai stresat și mai epuizat.

Această carte își propune să te învețe să îți găsești pacea și mulțumirea exact în astfel de momente de agitație. De fapt, scopul ei este să te ajute să *redescoperi* această stare de spirit, căci în fiecare dintre noi există în adâncuri un ocean de pace și de mulțumire, indiferent cât de agitați suntem la suprafață.

Putem afirma cu certitudine acest lucru deoarece și noi, și colegii noștri, am studiat de peste 30 de ani anxietatea, stresul și depresia în cadrul Universității din Oxford și în alte instituții din lume. Am descoperit astfel secretul fericirii susținute și maniera în care putem gestiona anxietatea, stresul, epuizarea și chiar depresia cea mai cruntă. Am descoperit acel gen de fericire care îți pătrunde în oase și care conduce la o iubire autentică față de viață, care se insinuează în tot ceea ce faci și care te ajută să te descurci mai eficient în orice situație pe care ți-o prezintă viața, inclusiv în cele mai dramatice dintre ele.

Secretul pe care l-am descoperit noi era extrem de binecunoscut în lumea antică, și încă mai este cultivat de unele culturi moderne. Din păcate, marea majoritate a occidentalilor au uitat în mare măsură cum să trăiască o viață fericită și senină. Mai rău, ei încearcă *din greu* să fie fericiți, ratând însă aspectele cele mai importante ale vieții lor, și implicit pacea pe care și-o doresc cu atâta ardoare.

Am scris această carte pentru a te ajuta să înțelegi cum poți (re)descoperi starea de pace și de mulțumire. Dacă o vei citi, vei afla cum te poți elibera progresiv de anxietate, de stres, de nefericire și de epuizare. De bună seamă, noi nu îți promitem o fericire eternă, căci orice om experimentează când și când perioade de durere și de suferință. Ar fi o naivitate, și chiar periculos, să te facem să crezi altceva. Cu toate acestea, este *într-adevăr* posibil să te familiarizezi cu alternativa la lupta continuă care pare atât de omniprezentă în viața celor mai mulți dintre noi.

În paginile care urmează îți vom oferi o serie de exerciții simple pe care le vei putea încorpora în viața ta de zi cu zi. Ele se bazează pe terapia cognitivă prin cultivarea lucidității (TCCL), creată pornind de la munca lui Jon Kabat-Zinn de la Centrul Medical UMass din America. Programul TCCL a fost creat inițial de profesorul Mark Williams (unul din coautorii cărții față), de John Teasdale de la Cambridge și de Zindel Segal de la Universitatea din Toronto, cu scopul de a-i ajuta pe cei care suferă de o depresie gravă să își depășească această condiție. Studiile clinice au dovedit că metoda funcționează, reducând la jumătate riscul de depresie chiar și la cei care sufereau de forma cea mai gravă a bolii. Programul este cel puțin la fel de eficient ca și antidepressivele, fără să aibă însă nici unul din efectele secundare ale acestora. De fapt, el s-a dovedit atât de eficient că a ajuns unul din tratamentele preferate recomandate de Institutul Național pentru Sănătate și Excelență Clinică din Marea Britanie.

Tehnica TCCL are în centrul ei o formă de meditație puțin cunoscută până recent în Occident. Meditația lucidității este minunat de simplă și poate fi folosită de orice om pentru a-și amplifica bucuria naturală și pofta de viață. Ea merită să fie practică chiar și numai pentru acest lucru, dar în plus împiedică sentimentele normale de anxietate, de tristețe și de stres să se transforme în perioade prelungite de nefericire și de epuizare, ca să nu mai vorbim de cazurile grave de depresie clinică.

O meditație care nu durează decât un minut

1. Stai cu coloana vertebrală dreaptă pe un scaun cu spătar. Dacă este posibil, înclină-te ușor în față, ca să nu te sprijini de spătar. Tălpile trebuie să fie lipite de sol. Închide ochii și coboară-ți privirea.

2. Focalizează-ți atenția asupra respirației. Încearcă să conștientizezi fiecare senzație pe care ți-o procură inspirația și expirația ta. Nu aștepta însă să se întâmple ceva special. Nu îți modifica în nici un fel respirația. Las-o să curgă în mod natural.

3. După o vreme, vei constata că mintea începe să îți răătăcească. Nu-ți face griji și nu te critica singur. Readu-ți pur și simplu atenția asupra respirației. Acesta este însăși esența meditației lucidității: să îți readuci atenția asupra respirației fără a te critica singur atunci când constăți că ți-ai pierdut focalizarea.

4. Mai devreme sau mai târziu, este posibil ca mintea să ți se liniștească profund, devenind ca un lac fără valuri. La fel de posibil este însă să nu te liniștești, sau să trăiești scurte momente efemere de liniște profundă. Indiferent ce se întâmplă, acceptă această realitate fără să încerci să o modifici.

5. După un minut, deschide ochii și conștientizează din nou ce se întâmplă în jurul tău.

O meditație obișnuită constă în focalizarea plenară a atenției asupra respirației care intră și iese din corp (vezi caseta de mai sus, cu meditația care durează un minut). Această focalizare te ajută să îți observi gândurile pe măsură ce acestea îți apar în minte și să te detașezi încetul cu încetul de ele. În timp, ajungi să îți dai seama că gândurile vin și pleacă cu de la sine putere și că *tu* nu ești totuna cu ele, întrucât le poți privi cum îți apar în minte, aparent din neant, iar apoi cum dispar ca niște bule de săpun care se sparg. Începi să înțelegi astfel că gândurile și sentimentele (inclusiv cele negative) sunt efemere. Ele vin și pleacă, iar tu ai latitudinea de a le cultiva sau nu, după cum dorești.

Luciditatea nu este altceva decât o formă de observare detașată, neînsoțită de gânduri critice, ci mai degrabă de compasiune. Atunci când simți o stare de nefericire sau de stres, nu trebuie să o iei la modul personal, ci trebuie să o tratezi ca pe un nor negru care întunecă cerul, observând-o cu o curiozitate prietenoasă. În esență, luciditatea te ajută să îți surprinzi tiparele mentale negative înainte ca acestea să te atragă în abisul unei spirale descendente interminabile. În acest fel, ea te ajută să îți recâștigi controlul asupra propriei vieți.

În timp, luciditatea conduce la schimbări pe termen lung ale fericirii și bunăstării personale. Studiile științifice au arătat că ea nu numai că previne depresia, dar chiar afectează într-o manieră pozitivă tiparele mentale care stau la baza anxietății, stresului, depresiei și iritabilității de zi cu zi, astfel încât atunci când acestea apar, să se dizolve în neant la fel de ușor cum au apărut. Alte studii au arătat că oamenii care meditează în mod regulat se duc mai rar la medic și petrec mai puține zile la spital. Memoria lor se îmbunătățește, creativitatea lor se amplifică, iar timpul de reacție se accelerează (vezi caseta de mai jos cu beneficiile meditației lucidității).

Beneficiile meditației lucidității

Numeroase studii psihologice au arătat că oamenii care meditează în mod regulat sunt mai fericiți și mai mulțumiți decât ceilalți. Aceste rezultate sunt foarte importante în sine, dar în plus ele au o semnificație medicală aparte, întrucât aceste emoții pozitive sunt asociate statistic cu o viață mai lungă și mai sănătoasă.

- Anxietatea, depresia și iritabilitatea descresc direct proporțional cu numărul și regularitatea ședințelor de meditație. Memoria se îmbunătățește, timpul de reacție se accelerează, iar vitalitatea mentală și fizică se amplifică.
- Oamenii care meditează în mod regulat se bucură de relații mai armonioase și mai satisfăcătoare.
- Studii din întreaga lume arată că meditația reduce indicatorii cheie ai stresului cronic, inclusiv hipertensiunea.
- S-a dovedit de asemenea că meditația este eficientă pentru reducerea impactului bolilor grave, inclusiv al durerilor cronice și cancerului, putând ajuta la eliminarea dependenței de medicamente și de alcool.
- Alte studii au arătat că meditația dinamizează sistemul imunitar și ajută la îndepărtarea răcelilor, gripei și a altor boli.

În pofida acestor beneficii *dovedit*, foarte mulți oameni continuă să se simtă îngrijorați atunci când aud cuvântul „meditație”. De aceea, înainte de continua, dorim să demontăm o serie de mituri legate de ea, care nu au nimic de-a face cu realitatea:

- Meditația nu este o religie. Cultivarea lucidității nu este altceva decât o metodă de antrenament mental. Foarte mulți dintre cei care practică meditația sunt persoane religioase, dar nu sunt puțini nici ateii sau agnosticii.
- Nu trebuie să stai pe podea cu picioarele încrucișate (ca în imaginile din reviste sau de la televizor), deși, dacă dorești, poți face acest lucru. Marea majoritate a celor care vin la cursurile noastre stau pe scaune, dar poți practica atenția conștientă în orice context, în autobuz, în tren sau atunci când te plimbi pe jos. În esență, poți medita oriunde și oricând.
- Practica lucidității nu consumă foarte mult timp, dar necesită o anumită răbdare și perseverență. Foarte mulți oameni descoperă că meditația îi eliberează de presiunea timpului, așa că își găsesc timp să facă mai multe lucruri.
- Meditația nu este deloc complicată. Nu poți avea „succes” sau „insucces” atunci când meditezi. Chiar și în momentele în care îți vine greu să meditezi, tu înveți ceva valoros despre mecanismele minții tale, așa că te bucuri de un beneficiu psihologic.
- Meditația nu amorțește mintea și nu te împiedică să îți urmărești scopurile legate de carieră sau de stilul de viață. Mai mult decât atât, ea nu te determină neapărat să adopți o atitudine fals pozitivă orice ai face, sau să accepți inacceptabilul. Dimpotrivă, te ajută să vezi lumea cu o claritate mai mare, astfel încât să poți schimba lucrurile pe care dorești să le schimbi în viața ta. Meditația contribuie la cultivarea unei conștiințe profunde și pline de compasiune, care te ajută să îți evaluezi scopurile și să descoperi calea ideală către realizarea valorilor tale cel mai profunde.

Descoperirea păcii în această lume frenetică

Dacă ai început să citești această carte, există șanse mari să te fi întrebat până acum de ce sunt atât de greu de atins starea de pace și de fericire, sau de ce este viața ta definită într-o măsură atât de mare de lipsa de timp, de anxietate, stres și epuizare. Și noi ne-am pus aceste întrebări cu foarte mulți ani în urmă. La ora actuală considerăm că știința a descoperit în sfârșit răspunsurile. Ironia sorții face ca principiile care stau la baza acestor răspunsuri să fi fost cunoscute strămoșilor noștri din antichitate, fiind practic adevăruri eterne.

Stările noastre de spirit oscilează în mod natural. Așa suntem creați. Dar anumite tipare mentale au puterea de a transforma o mică pierdere de vitalitate sau o mică reducere a bunăstării emoționale într-o perioadă prelungită de anxietate, de stres, de nefericire și de epuizare. Un mic moment de tristețe, de mânie sau de anxietate se poate transforma într-o „stare proastă” care durează o zi întreagă, iar uneori o perioadă mult mai lungă. Studii științifice recente au arătat că aceste fluxuri emoționale normale pot conduce la o nefericire pe termen lung, la o anxietate acută și chiar la depresie. Ceea ce este mai important însă, aceste descoperiri revelează calea prin care putem redeveni o persoană fericită și „centrată”, arătând că:

- Atunci când începi să te simți puțin trist, anxios sau iritabil, nu starea propriu-zisă contează, ci felul în care reacționezi în fața ei.
- Efortul de a te elibera de o stare proastă sau de un acces de nefericire, întrebându-te de ce ești nefericit și cum poți schimba această situație, nu face decât să înrăutățească cel mai adesea lucrurile. Este ca și cum ai fi prins în niște nisipuri mișcătoare: cu cât te lupti mai abitir să ieși din ele, cu atât mai rău de afunzi.

Dacă înțelegem cum lucrează mintea, ne devine evident de ce suferim cu toții de nefericire, de stres și de iritabilitate din când în când.

Atunci când începi să te simți nefericit, este natural să te gândești la *problema* nefericirii tale, încercând să scapi de ea. Încerci să stabilești astfel de ce ești nefericit și să găsești o soluție. De-a lungul procesului, este foarte ușor să cazi în capcana regretelor din trecut sau să îți faci griji legate de viitor. Toate acestea nu fac decât să îți înrăutățească starea de spirit. În acest fel, nu trece mult și începi să te simți din ce în ce mai rău pentru că nu găsești nici o modalitate de a te înveseli. „Criticul interior”, un arhetip care trăiește în interiorul tuturor oamenilor, începe să îți susure la ureche că este numai vina ta și că ar trebui să faci un efort mai mare, indiferent de preț. Ajungi astfel să te simți separat de partea cea mai profundă și mai înțeleaptă a ființei tale. Te rătăcești într-un ciclu aparent nesfârșit al recriminării și judecății critice, acuzându-te că nu te ridici la înălțimea idealurilor tale și că nu ești persoana care ai vrea să fii.

Este foarte ușor să cădem în capcana acestor nisipuri mișcătoare ale emoțiilor, căci starea noastră de spirit este intim legată de memorie. Mintea noastră caută în mod natural amintirile care corespund stării noastre emoționale curente. Spre exemplu, dacă ne simțim amenințați, ea scoate instantaneu la lumină acele amintiri din trecut în care ne-am simțit amenințați, pentru a identifica similitudinile și pentru a găsi o cale de scăpare din actuala situație. Totul se petrece într-o singură clipă, fără măcar ca noi să ne dăm seama. La baza acestui mecanism stă un instinct de supraviețuire rafinat de-a lungul a milioane de ani de evoluție. El este incredibil de puternic și aproape imposibil de oprit.

La fel se petrec lucrurile și cu nefericirea, anxietatea și stresul. Este absolut normal să ne simțim când și când ușor nefericiți, dar uneori câteva gânduri triste pot dezlănțui o cascadă de amintiri nefericite, de emoții negative și de judecăți critice dure. Nu trece mult și ne trezim că nu ne mai putem gândi la altceva decât la lucruri de gen: „Ce nu este în regulă cu mine? Viața mea este un dezastru. Ce se va întâmpla când vor afla și ceilalți ce ființă inutilă sunt?”

Astfel de gânduri autodistructive sunt incredibil de puternice, iar dacă apucă să câștige suficientă inerție, devin aproape imposibil de oprit. Un gând sau un sentiment atrage un altul, apoi un altul... În scurt timp, gândul original, indiferent cât de efemer, atrage o hoardă de gânduri similare generatoare de tristețe, de anxietate și de teamă, până când nu mai putem scăpa din pânza de păianjen a propriei noastre suferințe.

Într-un fel, acest mecanism nu este deloc surprinzător, întrucât contextul are un efect uriaș asupra memoriei noastre. Acum câțiva ani, psihologii au descoperit că scufundătorii care memorează o listă de cuvinte pe mal au tendința să le uite sub apă, dar și le pot aminti din nou când se întorc pe uscat. Mecanismul funcționează și invers. Cuvintele memorate sub apă tind să fie uitate mai ușor pe uscat. Pe scurt, apa și malul sunt contexte foarte diferite pentru memoria noastră.

La fel funcționează și mintea noastră. Ți s-a întâmplat vreodată să vizitezi o destinație de vacanță favorită din copilărie? Înainte de vizita propriu-zisă, cel mai probabil nu aveai decât amintiri vagi legate de ea, dar odată ce ai ajuns în locul respectiv – mergând pe străzi, admirând priveliștea, ascultând sunetele și simțind mirosurile familiare – vechile amintiri revin în bloc. Revenirea la vechiul context îți determină mintea să își aducă aminte foarte multe lucruri. Și nu este vorba doar de locurile geografice. Lumea în care trăim este plină de astfel de factori declanșatori. Ție nu ți s-a întâmplat niciodată ca un cântec sau un miros (de pildă, parfumul unei flori sau mirosul pâinii proaspăt scoase din cuptor) să îți trezească o veritabilă cascadă de amintiri asociate cu el?

Într-o manieră similară, starea noastră de spirit poate acționa ca un context intern, la fel de puternic ca o vizită într-o veche destinație de vacanță sau ca un cântec preferat altădată. O stare ușoară de tristețe, de frustrare sau de anxietate poate scoate la lumină amintiri sumbre, chiar dacă nu ne dorim să ne gândim la ele. În scurt timp, ne putem pierde în gândurile și emoțiile noastre negative asociate cu aceste amintiri. De multe ori nici măcar nu ne dăm seama de unde au apărut acestea, ba chiar ni se pare că au apărut din neant. Ajungem astfel să devenim prost dispuși, iritabili sau triști fără măcar să ne dăm seama de ce, ba chiar ne întrebăm: „*De ce sunt atât de prost dispus (trist, obosit)?*”

Nimeni nu poate opri declanșarea amintirilor nefericite, a gândurilor critice și a acuzațiilor, dar oricine poate opri mecanismul care se întâmplă în continuare. Într-adevăr, noi putem opri spirala descendentă la care conduc aceste gânduri și sentimente negative, nelăsând-o să se autoalimenteze singură cu noi gânduri și sentimente. Cu alte cuvinte, noi putem opri cascada emoțiilor autodistructive care ne fac din ce în ce mai nefericiți, mai neliniștiți, mai stresati, mai iritabili și mai epuizați.

Meditația lucidității ne învață să ne recunoaștem amintirile și gândurile care ne pot face rău chiar în momentul în care acestea apar. Ea ne reamintește că acestea sunt simple amintiri, nu realități imediate. La fel ca propaganda, *ele nu sunt reale*. Nu sunt *totuna cu noi*. Noi putem învăța să ne observăm gândurile negative chiar în momentul în care acestea ne trec prin minte, lăsându-le să se evaporeze chiar sub ochii noștri. Atunci când facem acest lucru, se întâmplă ceva cu adevărat extraordinar: vidul rămas se umple cu o stare profundă de fericire și de pace.

Meditația lucidității face acest lucru prin activarea unei modalități alternative de conectare a minții noastre cu lumea exterioară. Cei mai mulți dintre oameni nu își cunosc decât latura analitică a minții, procesul gândirii logice, al judecății critice, al planificării și al trierii amintirilor din trecut în căutarea soluțiilor. Mintea noastră mai îndeplinește însă o funcție: aceea de *conștientizare*. Pe de o parte, ea *se gândește* la diferite lucruri, iar pe de altă parte este conștientă de faptul că se gândește la ele. Noi nu avem nevoie de limbaj ca intermediar între noi și această lume, ci o putem experimenta direct, prin simțurile noastre. Suntem capabili să percepem direct ciripitul păsărilor, mireasma florilor și zâmbetul unei persoane dragi. Noi putem cunoaște nu doar cu mintea, ci și cu inima. Experiența conștientă nu se rezumă la gândire. Propria noastră minte este mai vastă și mai cuprinzătoare decât gândirea.

Meditația conduce la o claritate mentală mai mare, care ne ajută să percepem lucrurile cu o luciditate centrată în inimă. Există un spațiu interior din care putem fi martorii propriilor noastre gânduri și sentimente, exact în clipa în care acestea apar. Acest spațiu ne ajută să nu mai reacționăm în fața celui mai mic factor declanșator al vechilor tipare mentale și comportamentale ale noastre. Sinele nostru interior – acea parte a ființei noastre care este întotdeauna fericită și senină – nu mai este ascuns de zgomotul minții care își rumegă la nesfârșit problemele, încercând să le găsească soluții.

Meditația lucidității ne încurajează să devenim mai răbdători și mai plini de compasiune cu noi înșine, și să cultivăm o stare de deschidere interioară și de perseverență plină de blândețe. Aceste calități ne ajută să ne eliberăm de atracția gravitațională a anxietății, a stresului și a nefericirii, reamintindu-ne ce ne spune știința: că este ok să nu ne mai tratăm tristețea și dificultățile prin care trecem ca pe niște probleme care trebuie rezolvate cu orice preț. Nu trebuie să ne simțim rău pentru că nu putem „rezolva” întotdeauna aceste probleme. De fapt, de cele mai multe ori această atitudine este cel mai bun curs de acțiune pe care îl putem întreprinde, căci maniera obișnuită în care reacționăm nu face decât să ne înrăutățească și mai mult problemele.

Luciditatea nu neagă dorința naturală a creierului nostru de a ne rezolva problemele, dar ne oferă timpul și spațiul necesare pentru a alege *cele mai bune* modalități de rezolvare a lor. Spre exemplu, unele probleme merită să fie rezolvate cu inima, nu cu mintea. Cu alte cuvinte, noi putem alege soluția care ne face să ne „simțim” mai bine. Altele nu pot fi rezolvate decât pe cale logică. Nu puține probleme pot fi rezolvate intuitiv, într-o manieră creativă. În sfârșit, există probleme pentru care nu putem găsi pe moment o rezolvare și pe care cel mai bine este să le lăsăm deocamdată în suspensie.