

Mindfulness in viata de zi cu zi

Autor: Wren, Lisa
Editura: NICULESCU
Cod de bare: 9786063812477

Descriere produs

??Mindfulnessul este o cale accesibila, la indemana oricui, pentru o viata moderna echilibrata si o intelegere mai profunda a sinelui.??

Vidyamala Burch, fondatoare a Breathworks

??Recomand din toata inima aceasta carte tuturor celor care vor sa faca din mindfulness un stil de viata, practicandu-l in fiecare zi, indiferent daca sunt incepatori sau avansati.??

Gerry McCarron, director de clinica si terapeut CBT,
Onebright Mental Health

Esti stresat? Coplesit? Epuizat? In timp, toate aceste stari duc la o sanatate mintala si fizica deficitare sau chiar la epuizare profesionala. Ca sa nu ajungi aici, o solutie la indemana este sa practici mindfulnessul, care te poate ajuta sa te simti mai calm, mai sanatos, mai fericit si mai motivat.

Cartea de fata iti pune la dispozitie nenumarate exercitii de mindfulness, inclusiv in format audio, care sa devina o parte a rutinei tale zilnice. Vei invata ce este mindfulness, vei asculta practicile ghidate si vei descoperi cum sa faci din aceasta tehnica o cale personala de a reduce stresul, dar si cum sa o integrezi in viata ta de zi cu zi.

LISA WREN



MIND FULNESS ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI



NICULESCU



Lisa Wren

MINDFULNESS

În viața de zi cu zi

Traducere: Carmen Lucaci



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

WREN, LISA

Mindfulness în viața de zi cu zi / Lisa Wren; trad.: Carmen Lucaci. -

București: Editura Niculescu, 2026

Conține bibliografie

ISBN 978-606-38-1247-7

I. Lucaci, Carmen (trad.)

159.9

© Pearson Education Limited 2024 (print and electronic)

Authorized translation from the English language edition, entitled *The Mindfulness Habit* 1st Edition by Lisa Wren, published by Pearson Education Limited.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education Limited.

Titlu original: *THE MINDFULNESS HABIT. Build your calm, day by day*, by Lisa Wren

© Editura NICULESCU, 2026

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 0724 505 380

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: club@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380

Redactor: Liliانا Scarlat

Narator material audio (www.niculescu.ro): Cătălina Nițu

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Design copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-1247-7

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.testofenglish.ro

Cuprins

Mulțumirile autoarei7

Să începem9

Capitolul 1

Pregătirea terenului33

Lecția 1. Deblocarea atenției conștiente45

Capitolul 2

Crearea obiceiului de a fi conștient57

Lecția 2. Depășirea unui blocaj66

Capitolul 3

Munca nu se termină niciodată79

Lecția 3. Să lucrăm având corpul în minte94

Capitolul 4

Diminuarea anxietății 113

Lecția 4. Ce este stresul 123

Capitolul 5

De la agitație la starea de *flow* 145

Lecția 5. Abordarea și depășirea unei situații... 155

Capitolul 6

Dacă te simți bine, muncești mai bine	171
Lecția 6. Eliminarea amenințării din feedback.	185

Capitolul 7

Stabilitate în absența certitudinii	205
Lecția 7. Artă conștientă a acceptării	220

Capitolul 8

Mindfulness și incluziune	233
Lecția 8. Mergând înainte și privind înapoi	243

Note și referințe	254
-----------------------------	-----

Nota autoarei	263
-------------------------	-----

Să începem

Mindfulness în viața de zi cu zi se bazează pe experiențele mele personale legate de starea de bine la locul de muncă și pe studiile academice ulterioare, precum și pe predare și mentorat. Această carte acoperă subiecte precum gestionarea nesiguranței, a suprasolicitării, a anxietății și stresului, precum și modul de îmbunătățire a capacității de concentrare și a productivității. Mindfulness în viața de zi cu zi este în egală măsură educație și inspirație și va oferi confort și sprijin, prin intermediul unei călătorii de învățare care va fi blândă, flexibilă, eficientă și plină de compasiune. Învățăm mai mult de la o zi la alta, prin scurte reprize de formare pe care le puteți parcurge în propriul ritm. Veți dobândi abilități pe care le puteți folosi imediat și care, printr-o folosire regulată, pot avea un impact pozitiv de durată asupra vieții voastre. Această carte vă ajută să acționați în propriul interes și să fiți campionul propriei stări de bine, astfel încât să vă simțiți mai bine, să lucrați mai sănătos și să evaluați în viață și carieră.

Povestea mea

Cu mulți ani în urmă, am găsit o carte despre mindfulness la librăria locală. Îmi amintesc că țineam cartea în mâini. Pe vremea aceea, mă confruntam cu anxietate și sentimente de panică de mai multe luni. Mă simțeam complet extenuată și trăiam într-o stare de agitație și de epuizare aproape permanente. Un terapeut îmi recomandase să practic mindfulness. Am deschis

cartea și am văzut un scurt exercițiu introductiv. Tot ce trebuia să fac era să-mi observ respirația – aerul care intră pe nas, pieptul care se ridică și coboară – și, când mintea mea se îndepărta de acest lucru, să-mi întorc atenția la respirație, la acele senzații ale aerului care intră și iese din corp. Părea ciudat să fac asta și aveam îndoieli, dar eram decisă să încerc totuși. Am stat liniștită exact unde eram printre rafturile pline de cărți, concentrându-mă pe respirație. După puțin timp, mi-am dat seama că nu mă mai concentram asupra respirației; în schimb, mă gândeam: „De ce naiba fac asta?”, „Oare mă vede cineva?” și, oarecum inevitabil: „Continui să fiu anxioasă.” Mi-am readus atenția asupra respirației, dar, imediat m-am întrebat: „Fac asta cum trebuie?” După aproximativ un minut, mi-am dat seama că mă gândisem la altceva și uitasem complet de respirație sau chiar de locul în care mă aflam.

Mi-am întors din nou atenția spre respirație, apoi iar și iar, simțind cum ea pleacă și se întoarce ritmic. După scurt timp, am simțit o ușoară atenuare a anxietății și a agitației, iar apoi totul a dispărut. Îmi dau seama că nu pare o experiență extraordinară, dar a fost prima dată când am observat o dispariție semnificativă a agitației din ultimul timp. Aceste câteva secunde de relaxare, de alinare mi s-au părut semnificative. Am știut că era posibil ca mindfulnessul chiar să funcționeze și, da, a funcționat.

Desigur, mindfulnessul înseamnă mult mai mult decât ceea ce am practicat și am experimentat în timp ce zăboveam în librărie, iar beneficiile pot fi incredibil de puternice. Prin această metodă simplă, practică în mod regulat, este posibil să determinăm schimbări pozitive și să recunoaștem că abilitatea de a face acest lucru pentru noi este mult mai mare decât ne dăm seama, fie că dorim să ne simțim mai bine, mai calmi și mai fericiți, fie să ne creștem potențialul sau să susținem alegeri și decizii mai bune, care sunt în concordanță cu valorile și dorințele noastre. Mediul de lucru poate fi un spațiu dificil de gestionat, dar în care să rămânem sănătoși, echilibrați și calmi. Este ușor să

fii azvârlit în afara circuitului. Perioada îngrozitoare din viața mea la care tocmai m-am referit s-a petrecut cu mulți ani în urmă. Eu folosesc termenul „burnout” pentru a acoperi o serie de simptome: anxietate, agitație și panică, tulburări de somn, epuizare și depresie. Nu m-am așteptat la asta. Nu mi-am dat seama că, de-a lungul timpului, nivelul meu de stres „în repaus” urcase la nivelul „ridicat”; spațiul mental în care trăiam nu a fost niciodată unul calm sau liniștit, nici măcar în afara orelor de lucru.

Simptomele au fost insidioase; au pus stăpânire pe lumea mea, dar eu am tot continuat fără să schimb nimic, încercând să apelez la resurse de mult epuizate și folosind mecanisme de adaptare care mă făceau să mă simt mai rău, în loc să mă simt mai bine, cum ar fi să lucrez mai multe ore pe zi pentru a recăștiga „controlul”. Mă gândeam la nesfârșit la tot felul de lucruri, emițând o grămadă de judecăți, încercând să fiu pozitivă, tânjind să mă simt mai bine și întrebându-mă de ce mă simțeam așa. Gândeam, gândeam, gândeam, disperată să găsesc un sens. Mintea mea ajunsese să fie atât de suprasolicitată, încât felul în care mă simțeam devenise de nesuportat. În punctul culminant al crizei am căutat ajutor și, din clipa în care am făcut-o, am fost pe drumul spre recuperare, și nu numai. Mindfulnessul, combinat cu alte tehnici de psihologie pozitivă pe care le împărtășesc în cartea de față, mi-a remodelat perspectiva și mi-a oferit abilitățile de care aveam nevoie pentru a-mi gestiona eficient cariera și propria sănătate mintală.

Cui se adresează această carte?

Lecțiile pe care le pun aici la dispoziție sunt pentru toată lumea. Folosesc termenul „mindfulness la locul de muncă” în mod incluziv: poate vă pregătiți să intrați pe piața muncii sau aveți deja o carieră îndelungată, poate faceți muncă voluntară,

vă bucurați de o pensionare activă ori jonglați între muncă și alte responsabilități. Orice fel de ocupație aveți sau dacă sunteți în căutarea uneia, această carte vă este de ajutor. Mai jos am notat câteva enunțuri simple care rezumă în linii mari unele dintre situațiile pe care această carte le susține. Poate doriți să le notați mental pe oricare dintre cele care rezonează cu dumneavoastră.

- Mă simt stresat în majoritatea timpului.
- Îmi fac destul de multe griji și mă simt neliniștit în legătură cu unele lucruri.
- Gestionez stresul destul de bine, dar aș dori să-mi îmbunătățesc în continuare reziliența.
- Aș dori să-mi îmbunătățesc capacitatea mentală și starea de bine.
- Mi-ar prinde bine să am abilități pentru a gestiona dificultățile comune de la locul de muncă, „politica”, cererile și așteptările nerezonabile, personalitățile dificile, nesiguranța sau diversele schimbări care apar.
- Muncesc mult și mi-e foarte greu să nu mă mai gândesc la muncă după program.
- Nu sunt foarte fericit și mi-ar plăcea să dobândesc o perspectivă nouă asupra carierei mele.
- Mi-am pierdut sensul și scopul; cred că am nevoie de o schimbare.
- Am pierdut contactul cu ceea ce mă motivează în deciziile mele de viață; sunt atât de prins de muncă, de tot ceea ce fac, încât nu mă mai recunosc cu adevărat.
- Aș vrea să am performanțe mai bune la locul de muncă și să-mi cresc productivitatea fără să-mi sacrific sănătatea.

Sau

- Nu sunt sigur de ce am ales această carte, dar am sentimentul că m-ar putea ajuta! Este un excelent punct de plecare.

La ce să vă așteptați – să aveți grijă de voi

Mindfulnessul și abilitățile pe care le veți dobândi din această carte sunt foarte blânde; cu toate acestea, trebuie să vă asumați responsabilitatea pentru propria sănătate și să cereți ajutor și sprijin dacă aveți nevoie de ele, mai ales dacă vă confrunțați cu simptome persistente de sănătate mintală. Această carte nu este destinată să fie o intervenție clinică sau terapeutică. Am rugămintea să cereți sfatul înainte de a participa la orice curs de mindfulness, dacă vă confrunțați în prezent cu tulburări emoționale, traume sau urmați un tratament pentru sănătate mintală și, în acest caz, participați la cursuri de mindfulness numai cu recomandarea medicului sau a unui consilier medical.

Unele dintre activitățile din cadrul cursului includ mișcări blânde și conștiente; acestea sunt opționale, iar dacă aveți o problemă fizică sau de mobilitate sunt oferite alternative. Am rugămintea să vă simțiți în siguranță și confortabil și să luați cele mai bune decizii pentru voi. Puteți considera întreaga informație și activitățile din această carte ca fiind niște invitații – acest lucru este foarte important: sunteți propriul artizan în experiența trăită. Una dintre abilitățile pe care le vom învăța este să observăm mai bine când facem eforturi prea mari și să ne întoarcem ușor la o zonă de confort sau la o provocare mai ușor de gestionat. Vom reaminti acest lucru de-a lungul cursului.

Cursul este lipsit de orice caracter religios sau ritualic. Exercițiile pe care le veți învăța sunt accesibile tuturor cititorilor, dar dacă vă simțiți inconfortabil din punct de vedere mental, vă rugăm să nu continuați.

Capitolul 4

Diminuarea anxietății

Anxietatea este probabil lucrul despre care sunt întrebată cel mai mult în munca mea în wellbeing și ca profesor de mindfulness practicant. Am suferit de anxietate severă și înțeleg cât de debilitantă poate fi. Anxietatea poate arunca o umbră adâncă, poate reduce bucuria, poate îndepărta calmul și poate cu adevărat să ne țină în loc. Adesea simțeam că trăiesc pe jumătate. În acest capitol vom demistifica anxietatea, ne vom concentra pe ceea ce duce la apariția ei și ce putem face pentru a o reduce în mod semnificativ. Puteți rămâne mai mult la acest capitol, dacă vreți, sau să vă întoarceți la el periodic. Există câteva practici diferite pe care le puteți încerca. Am descoperit (și voi puteți s-o faceți) că anxietatea nu ne dă ordine; nu știe cine suntem sau ce ni se întâmplă. Anxietatea este un profesor, un protector întrucâtva, dar nu trebuie să o lăsăm să domnească. Trebuie să spun că ceea ce m-a ajutat și continuă să mă ajute sunt practicile zilnice de mindfulness „vanilla”, practicile simple de respirație și corp. Încă mă simt anxioasă, dar nu mai simt aceeași intensitate și nici nu mai durează atât de mult. Cred că veți înțelege ce

vreau să spun pe măsură ce învățați să practicați mindfulness și să vă dați seama ce poate face acesta.

Acest capitol funcționează în paralel cu lecția *Ce este stresul*. Sunt întrebată adesea care este diferența dintre stres și anxietate. Ele fac parte din același mecanism cerebral, așa că le putem separa până într-un punct – doar până acolo unde este util. Atașăm cuvintele stres și anxietate la o gamă largă de sentimente și experiențe: anxietatea ar putea fi definită mai mult ca un răspuns emoțional, cum ar fi sentimentele de frică și îngrijorare. La locul de muncă, anxietatea poate însoți o perioadă de insecuritate a jobului, o lipsă de claritate a rolului pe care îl avem sau frica de a nu fi suficient de bun sau acceptat pentru cine ești, sau ar putea fi declanșată de sentimentul copleșitor că ai mult prea multe de făcut. Stresul ar putea fi descris puțin diferit, ca un răspuns urgent sau aproape imediat la o situație, cum ar fi nevoia de a obține rezultate în urma unor întâlniri sau prezentări, transmiterea unor știri dificile sau participarea la un interviu, test sau examen. Încadrăm și etichetăm experiențele noastre stresante, anxioase sau neplăcute în moduri diferite pentru că se simt diferit. Aceasta se datorează variațiilor în ceea ce se întâmplă în creier, iar ele ne alterează experiența și influențează ceea ce facem, gândim și simțim. Nu trebuie să ne împiedicăm prea mult în definiții, dar poate fi util să recunoaștem că răspunsul la stres nu este doar un singur lucru. Vom explora stresul în detaliu în capitolul următor și ne vom concentra aici pe sentimentele anxioase și ce putem face pentru a le reduce.

Ce este îngrijorarea?

Îngrijorarea și anxietatea sunt folosite adesea ca sinonime, dar nu sunt același lucru. Îngrijorarea poate fi considerată o strategie de adaptare deloc folositoare. Ne îngrijorăm pentru că ni se pare că facem planuri, ne pregătim sau chiar

rezolvăm probleme. Atunci când ne îngrijorăm, suntem foarte concentrați și implicați în ceea ce a declanșat răspunsul nostru la amenințare (de obicei un scenariu de tipul „ce-ar fi dacă...”). Este probabil să dezvoltăm, să prezicem și să speculăm pe marginea aceluiași gând. Acest lucru menține amenințarea în prim-planul minții noastre și poate duce la adâncirea și prelungirea reacției de anxietate – o anxietate care, altfel, ar fi trecut de la sine.

Îngrijorarea poate, de asemenea, să împiedice sau să limiteze capacitatea noastră firească de a face față prin reziliență și prin rezolvarea problemelor; într-un fel, ne stă în cale, atrăgându-ne spre scenarii catastrofale sau făcându-ne să exagerăm lucrurile.

Grijile sunt normale, dar neplăcute și intruzive. Nu există nimic periculos în reacția de anxietate, iar majoritatea oamenilor se îngrijorează, deci nu poate fi ceva atât de dăunător. Grijile care par de necontrolat ne pot face să credem că nu ne putem opri, dar ne putem ajuta singuri și este nevoie de mult mai puțin efort decât credem pentru a le gestiona. De fapt, dacă încercăm prea mult să controlăm îngrijorarea – sau anxietatea în general – putem ajunge să ne facem griji din cauza grijilor sau să devenim anxioși din cauza anxietății¹. Rezultatul este că lucrul pe care încercăm să-l controlăm ajunge să ne controleze pe noi. O modalitate eficientă de a reduce îngrijorarea (și implicit anxietatea și stresul) este aplicarea unui tip de control al atenției, pe care îl putem cultiva prin mindfulness – observând gândul care produce îngrijorare, fără a-l prelua sau a ne implica în el, pe care apoi îl lăsăm să treacă sau ne direcționăm atenția spre altceva. Putem învăța cum să facem asta, împreună cu alte tehnici, în exercițiile pe care le prezentăm în acest capitol.

Cum amplificăm anxietatea

Anxietatea este un răspuns normal, conceput să fie resimțit incredibil de neplăcut; acest disconfort ne îndeamnă să acționăm ca să fim din nou în siguranță și departe de lucrul care ne amenință sau ne înspăimântă – și apoi să evităm acea situație în viitor. Ca parte a mecanismului de supraviețuire, acesta este un sistem foarte eficient, dar de cele mai multe ori ne simțim anxi-oși din cauza unor lucruri care nu reprezintă o amenințare reală pentru viață sau integritatea noastră fizică. Anxietatea poate fi, de asemenea, declanșată de o serie de lucruri de care nu suntem conștienți, cum ar fi dereglarea hormonală, ritmul cardiac, schimbările în tensiunea arterială sau dacă suntem deshidratați.

Oricare ar fi cauza, aparentă sau nu, există lucruri pe care avem tendința să le facem și care mențin, exacerbează și chiar amplifică anxietatea fără intenție; în psihologie acestea sunt cunoscute drept comportamente de siguranță. Enumerăm câteva dintre ele mai jos.

- **Evitarea** lucrurilor care ne înspăimântă sau ne îngrijorează: evitarea oferă „dovezi” pentru frică – sugerând că da, este ceva de care să ne fie frică sau să ne îngrijoreze. Evitarea aduce o ușurare temporară, dar evitarea continuă poate hrăni mai multă anxietate și frică. Nu avem șansa să infirmăm credințele sau predicțiile negative, așa că evitarea joacă un rol în menținerea gândurilor care induc frica.
- **Căutarea asigurării:** ne simțim reconfortați atunci când ni se spune că totul este OK. Când preluăm o funcție nouă sau dacă lucrăm la o sarcină nouă și dificilă, poate fi util să ne verificăm dublu munca cu ajutorul colegilor mai experimentați, dar căutarea repetată de asigurări echivalează cu delegarea controlului minții noastre către alții; aceasta poate împiedica autonomia și dezvoltarea încrederii și auto-eficienței. Dacă ne bazăm pe alții pentru asigurări despre

cum ne simțim, este puțin probabil să vedem îngrijorarea ca fiind ceva de care ne putem elibera.

- **Anticiparea** sau repetarea unei situații în mintea noastră poate fi percepută ca pregătire – de pildă să scriem un e-mail sau să avem o conversație strict mentală în orele mici ale dimineții este o experiență comună! Dar ea semnifică o îngrijorare și, așa cum am menționat, ne conduce pe un drum de scenarii imaginare dezastruoase. Anticiparea creează sentimente suplimentare de frică și am putea deveni excesiv de vigilenți în cazul unei amenințări.
- **Monitorizarea** sau vigilența față de pericolele din mediul în care trăim este ca o stare de alertă continuă. Putem ajunge să vedem pericolul (posibilitatea de eșec, pierderea statutului, nesiguranța locului de muncă, subminarea sau lipsa de susținere) peste tot în jur. Iar împreună cu îngrijorarea, acest tip de gândire ne poate bloca într-un proces constant de evaluare a amenințării – care pare să ne ofere „dovezi” că pericolul este real.

Comportamente de „siguranță” bazate pe muncă

Pentru a încerca să controlăm sau să gestionăm cumva sentimentele de stres de la muncă – sau momentele când ne simțim „amenințați” de schimbare sau de comportamentele inadecvate ale altora, putem folosi tactici de căutare a siguranței, cum ar fi să muncim mai mult și mai intens pentru a încerca să obținem controlul asupra unei sarcini de muncă grele, să ne extindem disponibilitatea pentru a ne demonstra angajamentul față de job (acest lucru trimite adesea mesajul opus, așa cum vom vedea mai târziu în cartea!), sau să ne supraangajăm în ceea ce facem. Putem chiar să complicăm excesiv modul în care muncim sau să creăm confuzie, totul

pentru a ne consolida egoul sau pentru a ne securiza poziția (este îngrozitor de complicat... dar eu pot face față, și chiar aveți nevoie de mine!). Toate aceste tactici au potențialul de a se întoarce împotriva noastră: pot semnală o judecată deficitară sau ne pot face să părem iraționali, imprevizibili sau manipulatori. Ele au ca rezultat faptul că gândirea și concentrarea noastră rămân prinse în îngrijorările sau amenințările percepute. Locul de muncă este plin de provocări, personalități dificile, agende și politici; acestea tind să crească și să scadă – sunt tranzitorii. Dacă reacționăm într-un mod care încearcă să controleze, să mențină un statu-quo sau chiar să manipuleze situațiile, riscăm să fim atrași în chiar orbita situației sau mediului care ne îngrijorează. Tacticele de căutare a siguranței la locul de muncă tind să susțină factorii declanșatori ai stresului și anxietății în prim-planul mental și de acolo aceștia ne pot influența puternic munca, sentimentele și comportamentul.

Comportamentele de siguranță nu ne duc înainte, ne țin în urmă prin păstrarea factorilor în joc, când de fapt mintea este în esență un sistem care se autoreglează. Ceea ce se resimte ca vital și imperios într-un anumit moment alunecă în uitare, sau importanța lui este retrogradată mai târziu. Lucrurile se rezolvă, vin și pleacă. Anxietatea și gândurile de îngrijorare sunt experiențe tranzitorii, care apar în mod natural. Nu trebuie să ne alimentăm gândurile – cum ar fi scenariile de tipul „ce-ar fi dacă...”, nu trebuie să găsim argumente în favoarea lor, să ne certăm cu ele, să ne imaginăm scenarii și ce s-ar putea sau nu întâmpla, să vizităm în mod repetat aceleași gânduri. Mindfulnessul ne ajută să avem feedbackuri mai sănătoase care, în timp, vor reduce dependența de aceste comportamente de siguranță, vor scădea nivelul de anxietate și ne vor ajuta să ne gestionăm îngrijorările mai simplu și mai eficient.²

Observații ale cursanților

„Am găsit dificilă practica momentului plăcut; mă străduiam serios să-mi amintesc ceva și am intrat imediat într-un fel de stare de «căutare și identificare»! Mintea sărea de la un eveniment la altul și apoi judecam dacă era destul de plăcut.”

„Nu prea am reușit să simt ce înseamnă plăcut – sinceră să fiu, nici nu prea înțelegeam la ce vă referiți! A fost la fel și cu exercițiul de scanarea corpului, în afară de senzațiile fizice evidente, nu apărea nimic. Apoi, în timp ce mintea rătăcea în timpul practicii cu momentul plăcut, mi-am amintit cum fiica mea ne-a făcut pe toți să râdem ieri – e o adevărată poznașă! Am simțit o senzație în piept, ca o căldură în zona inimii, și apoi s-a răspândit în tot corpul. Uau!”

„Sunt genul «gânditor»; când ați vorbit despre a trăi în capul nostru, m-am regăsit complet. Stau pe plajă în vacanță și încep să mă gândesc la serviciu și la tot ce am de făcut când ajung acasă. Asta duce inevitabil la a-mi verifica telefonul de muncă și gata, vacanța s-a terminat în acel moment.”

„Mi-a fost greu să mă concentrez în timpul practicilor, dar mișcarea conștientă chiar m-a ajutat să am niște senzații mai evidente pe care să mă pot sprijini. Îmi place ideea că mișcărilor sunt întotdeauna «în prezent», pentru că înainte nu prea înțelegeam ce înseamnă momentul prezent. A fost ca o trezire lentă pentru mine; ideea care mi-a rămas este «salut, corpule, iată-te!»”

„Nu sunt foarte imaginativ, așa că am copiat ideea plimbării conștiente la prânz. Locuiesc într-un oraș, dar iubesc natura. Mi-am amintit de o zonă comunitară unde oamenii plantează tot felul de plante, inclusiv o grădină cu plante aromatice. Ieri mi s-a anulat o ședință și mi-am spus: Du-te! Acum e șansa ta! Am observat nuanțele de verde, cum se schimbă „textura” pământului pe care calc,

de la asfalt la rumegușul din acea grădină. Mirosul plantelor aromatice... Chiar m-am emoționat – această grădină este acolo de ani de zile și nu m-am gândit niciodată să merg până acum.”

Ce este stresul?

Lecția 3 a continuat să ne ajute să creștem nivelul de conștientizare. Ne-am concentrat pe accesarea momentului prezent prin mișcare. Am explorat potențialul experiențelor plăcute și ideea de a face acest lucru cu intenție, recunoscând în același timp natura trecătoare a oricărei experiențe. Pe această bază construim în Lecția 4, având ca temă explorarea stresului și a experiențelor neplăcute. Observați ce trezește în voi acest subiect – ați simțit deja o reacție în minte sau în corp? Ce „comentarii mentale” apar? Poate un sentiment de „în sfârșit, despre asta e vorba” sau, dimpotrivă, o reținere? Pe cât posibil, observați momentele în care reacții sau gânduri puternice vă îndepărtează de cuvintele pe care le citiți acum și tratați-vă cu blândețe și răbdare.

Această lecție ne va ajuta să ne lărgim înțelegerea despre stres, iar practicile și activitățile propuse ne vor oferi diferite modalități de a recunoaște, aborda și lucra cu stările dificile prin care trecem. Nu va fi un efort solicitant sau obositor; explorarea stresului este mai degrabă o călătorie ghidată de curiozitate, interes și deschidere. Vor fi introduse teme care se vor regăsi și în lecțiile următoare, așa că veți avea timp suficient pentru ca ideile și înțelegerile să se așeze. Dincolo de toate, această lecție transmite un sentiment de împuternicire – prin demistificarea stresului și învățarea faptului că ne putem influența propria experiență și stare de bine. Suntem capabili de mult mai mult decât credem.

Definirea stresului

O înțelegere de bază a răspunsului la stres este un punct bun de plecare. Așadar, să începem cu câteva aspecte esențiale:

- **Stresul este un răspuns normal**; ne pregătește fizic și mental pentru acțiunea necesară supraviețuirii sau succesului în fața unei provocări – această capacitate de adaptare ne permite să continuăm să funcționăm chiar și în situații foarte perturbatoare. Stresul este de partea noastră.
- Răspunsul la stres este declanșat de orice percepem ca o „amenințare” sau ca fiind dincolo de capacitatea noastră de a face față. Aceasta poate include insecuritatea financiară, presiunile de la serviciu, termenele-limită, incertitudinea locului de muncă, problemele de sănătate, grijile sociale sau relaționale, precum și pericole fizice sau nevoia bruscă de a ne proteja pe noi sau pe alții.
- Stresul este un răspuns temporar sau „acut”: amenințarea percepută ne impulsionează, fizic și mental, să acționăm, iar atunci când amenințarea sau provocarea este depășită, răspunsul la stres invită sistemul de „odihnă și digestie” să preia controlul, astfel încât să revenim la calm.
- Dacă *anticipăm greșit un eveniment viitor ca fiind ceva căruia nu-i putem face față, vom simți stres/anxietate; în acest scenariu, este dificil să acționăm pentru a ne readuce la o stare de calm, iar stresul poate fi reactivat prin îngrijorare și poate persista, devenind „cronic”, susținut de gândirea prelungită.*
- Oamenii au o reziliență înăscută la stres. Putem mobiliza resurse fizice și mentale, dar dacă acestea se epuizează și nu le reîncărcăm în mod proactiv, vom fi mai puțin capabili să ne susținem singuri, iar stresul poate continua.

Predicție și răspuns

Predicția noastră despre capacitatea de a face față sau de a controla o situație este cea care determină dacă se declanșează răspunsul la stres. Dacă ne îngrijorăm că ceva ne va provoca semnificativ sau ne va răni într-un fel, vom experimenta stres; dacă ceva ni se pare gestionabil și confortabil, nu vom simți stres. Există o *evaluare inconștientă* care determină nivelul răspunsului în minte și corp, iar aceasta funcționează pe principiul „mai bine să fim precauți decât să regretăm”. Aceasta presupune supraestimarea dificultății unei sarcini sau a gravității unei amenințări și subestimarea capacității noastre – astfel încât să generăm mai mult efort, concentrare sau forță decât am avea nevoie, în loc să folosim exact cât este suficient. Așa a evoluat creierul – merită să consumăm resurse prețioase în slujba supraviețuirii!

Condiții care favorizează apariția stresului

Poate ați observat că uneori reușiți să abordați sarcini dificile cu energie și entuziasm, bucurându-vă de experiență și implicându-vă cu totul; iar alteori, o situație poate genera teamă sau anxietate. Aceasta se întâmplă deoarece intervin factori care exercită o influență puternică asupra predicțiilor pe care le facem despre situație și despre capacitatea noastră de a face față sau de a reuși.

Conștientizarea atentă ne poate ajuta să recunoaștem exact acele lucruri care pot sta la baza unei suprasolicitări de stres – cum ar fi perfecționismul, teama de eșec sau tendința de a ne asuma responsabilități excesive. Poate doriți să vă acordați câteva momente pentru a reflecta asupra condițiilor în care este mai probabil să anticipați un rezultat negativ, să vă simțiți copleșiți sau să vă subestimați capacitatea de a face față. Figura 4.1. prezintă câțiva factori obișnuiți care merită luați în considerare, însă este posibil ca voi să aveți și alții, proprii.



Rezumat

- **Stresul face parte din condiția umană** – este **natural și necesar** și apare atunci când percepem că o situație depășește capacitatea noastră de a face față. Stresul acut dispare atunci când factorul declanșator este eliminat sau problema este rezolvată, iar sistemul nostru nervos parasimpatic („odihnă și digestie”) preia controlul.
- Identificarea **condițiilor în care stresul are tendința să apară sau să se amplifice** ne ajută să ne înțelegem reacțiile și ne oferă ocazia de a acționa proactiv în beneficiul propriu, prin mici schimbări.
- Răspunsul la stres **aduce și numeroase beneficii**: pregătire mentală și fizică, claritate și concentrare, comportamente prosociale, învățare, dezvoltare și orientarea către ceea ce are sens pentru noi. Redefinirea stresului din perspectiva scopului său și a utilității ne ajută să avem rezultate mai bune. **Suntem capabili să valorificăm potențialul stresului** atunci când avem nevoie de concentrare, motivație și energie.
- Am reluat ideea **gândurilor ca evenimente mentale trecătoare**. Este firesc ca grijile, amintirile sau ideile să ne capteze atenția și să genereze un flux prelungit de gândire, care poate întreține stresul și anxietatea. **Cu practică, putem învăța să vedem acest tip de gândire suplimentară ca opțională.**
- Mindfulnessul ne ajută să recunoaștem stresul atât în minte, cât și în corp; astfel, putem face **alegeri conștiente cu privire la felul în care acționăm**. Aceste alegeri aduc rezultate semnificativ mai bune decât cele obținute prin mecanisme automate de reacție bazate pe evitare sau respingere.

- Stresul, anxietatea, dificultățile și experiențele neplăcute sunt inevitabile în viață. **Practicarea compasiunii conștiente ne oferă spațiu pentru recunoașterea sănătoasă a ceea ce simțim** – acest proces poate aduce atât alinare, cât și eliberare. Poate face o diferență extraordinară pentru starea noastră de bine.

Cuvântul „vindecare” provine dintr-un termen străvechi care însemna echilibru interior și stare de plenitudine. **În lecția următoare vom explora noțiunea de apropiere** – cum o putem folosi ca alternativă sau contrapunct față de stilurile de gândire evitante. Vom pleca de la tot ceea ce am înțeles despre evitare și vom face loc implicării în relație cu stresul și anxietatea, pentru a susține sănătatea și productivitatea. Acest lucru va fi mai firesc odată ce devenim familiari cu propriile noastre tipare și petrecem timp observând conștient cum interacționăm cu stresul în viața noastră de zi cu zi. Activitățile din **Lecția 4** sunt gândite să ne sprijine exact în acest sens și să pună o temelie solidă pentru **Lecția 5**.