



**PSIHOLOGIE
PRACTICĂ**

COLECȚIE COORDONATĂ DE
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Jon Kabat-Zinn, Ph.D.

MEDITAȚII , MINDFULNESS PENTRU REDUCEREA DURERII

**EXERCIȚII PENTRU VINDECAREA CORPULUI
ȘI A VIEȚII TALE**

Traducere din limba engleză de
Daniela Andronache

TREI

EDITORI:

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

REDACTARE:

Sofia Manuela Nicolae

DESIGN COPERTĂ: TK**DESIGN INTERIOR:** TK**ILUSTRAȚII:** ©2023 TK**FOTO COPERTĂ ȘI INFO CREDITE ARTISTICE:** TK**DIRECTOR PRODUCȚIE:**

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Ofelia Coșman

CORECTURĂ:

Dușa Udrea-Boborel
Irina Mușătoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**KABAT-ZINN, JON**

Meditații mindfulness pentru reducerea durerii : exerciții pentru vindecarea corpului și a vieții tale / Jon Kabat-Zinn ; trad. din lb. engleză de Daniela Andronache. - București : Editura Trei, 2024
ISBN 978-606-40-2232-5

I. Andronache, Daniela (trad.)

159.9

Toate drepturile sunt rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi folosită sau reprodusă în niciun mod fără acordul scris al autorului și editorului. Această carte nu are scopul de a înlocui recomandările medicilor sau ale altor specialiști în asistența medicală. Dimpotrivă, scopul ei este acela de a oferi informații care să ajute colaborarea cititorului cu medicii și asistenții medicali în demersul comun de a atinge bunăstarea optimă. Le recomandăm cititorilor să verifice cu atenție și să înțeleagă ideile prezentate aici și să caute sfatul specialistului competent înainte de a le aplica.

Titlu original: *Mindfulness Meditation for Pain Relief: Practices to Reclaim Your Body and Your Life*

Autor: John Kabat-Zinn

Copyright © 2023 John Kabat-Zinn

This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

© Editura Trei, 2024

pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Cuprins

Introducere	7
1 Învăță să trăiești cu durerea	15
Puterea concentrării atenției	20
Intri în horă	20
Ia-ți viața în propriile mâini	24
2 Cufundarea în inima problemei	35
3 Reducerea stresului prin mindfulness	47
Mindfulnessul este conștientizare pură	62
4 Șapte principii ale lucrului cu durerea	73
5 Cum cultivăm mindfulnessul	103
Câteva idei practice	109
Pозиții pentru meditațiile formale	112
Cum folosim exercițiile audio ghidate	114
6 Puterea exersării sistematice	
Textul meditațiilor ghidate	121
Meditații ghidate — textele extinse care completează ghidarea audio	133
Meditația nr. 1: Mindfulnessul respirației	133
Meditația nr. 2: Ce să faci cu durerea	142
Meditația nr. 3: Lucrul cu gândurile și emoțiile legate de durere	154
Meditația nr. 4: Rămâi în starea de conștientă	160
Meditația nr. 5: Scanarea rapidă a corpului	166

7	Mindfulnessul în viața de zi cu zi, adevăratul „plan“	181
	Șase recomandări finale	185
	Concluzie: Fiecare inspirație este un nou început	193
	Resurse	195
	Centre de meditație unde se predă mindfulness și care oferă programe intensive	196
	Centre universitare mindfulness	196
	Despre autor	199
	Aplicația JKZ Meditations	201
	Despre Sounds True	203

Introducere

Universul în care urmează să intri îndată ce deschizi această carte decorată cu culori, imagini și cuvinte frumoase este universul adevăratei tale naturi. Cartea descrie și cuprinde adevărul și completitudinea ta absolute ca ființă umană, inclusiv acele condiții și circumstanțe care ți-au modelat viața până acum, trecând însă cu mult dincolo de ele. Nu mulți sunt cei care se opresc la o carte despre durere, mai ales una despre cum să trăiești, și încă să trăiești bine, cu o afecțiune dureroasă cronică, dacă nu se numără printre cei care înțeleg din experiența proprie suferința și cât de greu este să trăiești cât mai împlinit și satisfăcut în circumstanțe atât de crunte și copleșitoare — și care își asumă această provocare atunci când li se oferă șansa, în clipa prezentă. Această carte, prin exercițiile pe care te invită să le practici, poate fi o poartă către universul posibilităților.

Să știi că nu ești singur în acest demers. Mii de oameni cu diferite dureri și diagnostice cronice, pentru care tratamentele medicale și chirurgicale fie nu sunt potrivite, fie nu au avut efect, urmează această explorare aventuroasă a reducerii stresului prin *mindfulness* sau MBSR¹. Beneficiile generale pentru cei mai mulți oameni sunt și continuă să fie profund și vital reparatorii.

¹ Acronim pentru *Mindfulness-Based Stress Reduction* (engl.), metoda de reducere a stresului prin conștientizare deplină, concepută de autor (N. t.).

Mindfulness are un aspect inevitabil și esențial de solitudine, atât ca meditație, cât și ca mod de viață. Evident, nimeni nu poate medita în locul tău. Trebuie să faci tu însuși travaliul interior. Toate aspectele acestei cărți, alături de meditațiile ghidate în format audio, au menirea de a fi resurse accesibile și de suport, semnale și ghiduri de navigație pentru călătoria ta pe acest tărâm. Sper că acest dar te va ajuta și să continui atunci când te vei izbi de obstacole și circumstanțe dificile, care inevitabil continuă să apară în viața noastră a tuturor. Și mai sper că îți va aminti iar și iar ce este cel mai important, mai ales în acele clipe în care este atât de ușor să îți pierzi curajul.

Căci nu este nici prea puțin, nici prea mult să spunem că este chiar cea mai grea muncă din lume, să *te întorci și să te deschizi către* ceea ce-ți dorești cel mai mult să dispară, pur și simplu. Dacă faci acest lucru și accepți, într-o intimitate uneori inconfortabilă, nedoritul și adversitatea în toate formele sale, descoperi că se găsește aproape întotdeauna loc pentru creștere și vindecare și transformare a vieții, indiferent de obstacolele pe care le întâmpini. Așa cum vei vedea, la baza exercițiilor mindfulness, atât a celor formale, cât și a celor informale, se află deschiderea ta către toate experiențele și păstrarea în conștiința clipei prezente a ceea ce apare, fie plăcut, fie neplăcut, fie relativ neutru.

Însă, pe lângă dimensiunea de solitudine a mindfulnessului ca practică riguroasă și continuă, dar și ca mod de a fi, apare, asociat cu aceasta, și elementul foarte real și extrem de necesar al *comunității*. Suntem ființe sociale și avem nevoie de comunitate aproape la fel de mult ca de aer, dacă ne dorim să trăim cu sens și cu satisfacție pe tot parcursul, indiferent de ce ne aruncă în față viața uneori. În programele MBSR din spitale, această comunitate se alcătuiește spontan pe durata celor opt săptămâni de lecții la

care participă pacienții. Vin cu o gamă largă de diagnostice medicale, inclusiv afecțiuni cronice majore dureroase, care nu răspund complet la tratamentele medicale standard, uneori chiar deloc. Atunci când simțim că facem parte dintr-o comunitate de oameni care, la fel ca noi, au afecțiuni foarte dificile, ne dăm seama că nu suntem singuri. Mai mult, ne putem simți încurajați când vedem cu ce greutate trebuie să trăiască alții și cu ce trebuie să se împace în viața lor și când ascultăm poveștile victoriilor lor mari și mici în cultivarea continuă a mindfulnessului.

Un profesor universitar pe care l-am cunoscut personal pe vremea când eram student la MIT, cu zeci de ani în urmă, a venit la MBSR înainte de un transplant de măduvă osoasă, ca să se pregătească pentru această încercare și pentru izolarea prelungită din spital pe care o necesită această intervenție. Într-o zi, în timpul orei, și-a exprimat sentimentul puternic că toată lumea din sală face parte din ceea ce a numit el „comunitatea suferinzilor”. De asemenea, a zis că s-a simțit mult mai acasă în sala aceea alături de toți acei pacienți bolnavi decât se simțea înainte cu colegii lui la întâlnirile profesorilor. Într-o zi, pe la jumătatea programului de opt săptămâni de MBSR, privind în jurul lui în metrou la o oră de vârf în Boston, a avut realizarea neașteptată și intensă, pe care mai târziu ne-a împărtășit-o la clasă, că facem cu toții parte din comunitatea suferinzilor.

Este demonstrat că în ultimii patruzeci și cinci de ani comunitatea practicanților de mindfulness a crescut exponențial și a devenit o rețea globală. Astfel, acum, când deschizi filele acestei cărți și începi meditațiile ghidate în mod regulat, cu o anume intenție și disciplină, căci așa sunt ele menite a fi folosite, pentru a avea impactul maxim asupra durerii și vieții tale, să știi că nu ești singur. Și trebuie să mai știi și că aceste exerciții nu promovează și

nu privilegiază „experiențe speciale“ sau „stări mentale“ speciale. Te invită, în schimb, să recunoști că fiecare moment și fiecare stare a minții tale și a corpului tău este specială în această clipă atemporală și că te poți simți acasă în tine însuși recunoscând că ești deja întreg (rădăcina cuvintelor „sănătos“, „vindecat“ și „sfânt“²). Provocarea nu este să devii cineva cine nu ești sau să transcenzi sau să obliterezi durerea. Dimpotrivă, te provoc să recunoști deplinătatea a ceea ce deja ești și să recunoști cât de bine este să te simți acasă în propria ta piele și în propria ta ființă și să simți că *aparții* atât în familie, cu cei pe care îi iubești și cărora le pasă de tine, cât și în lumea mai largă.

Când e vorba despre durere (și fizică, și emoțională), corpul chiar ține scorul, așa cum spune o carte importantă, cu un titlu dintre acelea despre cum să te vindeci de traumele de orice fel. Avem tendința de a ne duce durerea și suferința în corp, chiar dacă atât de des ignorăm cât de mult putem această dimensiune a trăirii noastre și ne pierdem complet în gânduri și emoții — cu alte cuvinte, în mintea noastră. Tocmai din acest motiv, corpul este un loc foarte bun de unde să începi mindfulness. Dar, într-adevăr, presupune să întâmpini și să primești *orice* este prezent, indiferent dacă este plăcut, neplăcut sau în niciun fel și să îl menții conștient destul de mult timp pentru a descoperi că durerea și suferința și rana, oricât de semnificative și dificile ar fi, sunt mult mai mici decât dimensiunea deplină a ființei tale. Și, ca să navighezi în acest teritoriu, probabil că ai nevoie uneori de suportul continuu și de iubirea unei comunități de practicanți de mindfulness, pe lângă cea a familiei și prietenilor. Vestea bună este că nu a existat niciodată

² Autorul observă rădăcina comună a cuvintelor *whole* (întreg), *healthy* (sănătos), *healing* (vindecare) și *holy* (sfânt) din limba engleză. Și în limba română, deși cele patru cuvinte nu derivă dintr-o rădăcină comună, putem vedea rezonanța lor semantică cu „deplin“, „reîntregit“ (N.t.).