CONȘTIENTIZAREA NEVOILOR PERSONALE PRIN PRACTICILE „MINDFULNESS”

DAVIDESCU Elena,

Doctor în pedagogie,
catedra Psihologie și Asistență Socială,
Universitatea de Studii Europene din Moldova

REZUMAT

Nevoile se află în centrul vieții noastre. Fie că suntem conștienți, fie că nu, ele ne dirijează acțiunile. Este esențial să fim atenți la nevoile noastre întrucât, după cum scrie M. Rosenberg, „dacă nu ne prețuim nevoile, nici ceilalți nu vor pune preț pe ele”. Pentru a ne împlini nevoile, trebuie mai întâi să le cunoaștem. Din păcate, deseori nu suntem conștienți de ele. Nici măcar nevoile fizice nu ni le știm întotdeauna, altminteri nu ar trebui să mergem la nutriționist, să ne uităm la emisiuni despre sănătate sau să ne spună medicii să facem mișcare. În acest context, în acest articol ne propunem să explorăm cum putem conștientiza nevoilor personale prin practicile „MINDFULNESS”

Cuvinte cheie: nevoi, conștiință, MINDFULNESS, nevoile emoționale, meditație, relaxare.

AWARENESS OF PERSONAL NEEDS THROUGH MINDFULNESS PRACTICES

DAVIDESCU Elena,

Doctor of Pedagogy,
Department of Psychology and Social Work,
University of European Studies of Moldova

SUMMARY

Needs are at the heart of our lives. Whether we are aware of it or not, they direct our actions. It is essential to pay attention to our needs because, as M. Rosenberg writes, "if we do not value our needs, others will not value them." To meet our needs, we must first know them. Unfortunately, we are often unaware of them. We don't always know our physical needs, otherwise we shouldn't go to the nutritionist, watch health shows or tell our doctors to exercise. In this context, in this article we aim to explore how we can become aware of personal needs through „MINDFULNESS” practices.

Key words: needs, consciousness, MINDFULNESS, emotional needs, meditation, relaxation.

Actualitatea temei abordate. În străduințele noastre de a ne îndeplini nevoile, nu este deloc neobișnuit să întâmpinăm probleme cu un coleg, un șef, cu prietenul sau prietena. *Cum reacționăm în aceste situații?* Este o întrebare cât se poate de importantă, întrucât fericirea și starea noastră de bine nu depind de faptul că ne confruntăm sau nu cu probleme atunci când încercăm să ne împlinim nevoile. Depind de modul în care răspundem la problemele și dificultățile care apar în viața noastră. Dacă ne focalizăm în mod conștient pe nevoia noastră de a fi fericiți, avem șanse mai mari ca acțiunile noastre să ne aducă fericire. De obicei, ne resimțim nevoile ca pe niște „dorințe”. Putem fi tentați să ne satisfacem aceeași nevoie în moduri diferite, dar este posibil să nu conștientizăm nevoia în sine, chiar dacă ea ne dirijează comportamentul. În absența acestei conștientizări, este posibil să ne comportăm în moduri care ne împiedică să ne satisfacem nevoia.

O metodă inteligentă de abordare a nevoilor presupune conștientizarea lor, dar nu se oprește aici, implicând și acțiuni chibzuite pentru a le satisface. Conștientizarea în sine nu este suficientă. Mai este nevoie și de inteligență, de flexibilitate și de acțiune. Nevoile se

află la baza dificultăților; ele ar trebui să fie punctul de focalizare al mesajului pe care cauți să îl transmiți. De pildă, poate că simți nevoia să fii tratat corect și cu respect. Dacă nevoia ta nu este îndeplinită, este posibil să simți iritare sau furie. Aceste trăiri sunt un efect secundar care poate ascunde problema. Dacă te concentrezi numai pe ele, nu poți comunica eficient. Emoțiile îți pot afecta chiar și înțelegerea, cu rezultatul că te vei concentra doar pe furie, nu și pe cauza ei - nevoile nesatisfăcute. Pericolul este că atunci când te concentrezi pe propriile emoții, le vei exprima într-un fel sau altul, dacă nu prin cuvinte, atunci prin tonul vocii sau prin limbajul trupului. Prin urmare, persoana căreia i te vei adresa va intra în defensivă. Conversația, care de-acum s-ar putea transforma într-o ceartă în toată regula, degenerază, iar adevăratele tale nevoi nici măcar nu mai intră în discuție [2, p.108].

În acest context, pentru conștientizarea nevoilor personale propunem a fi promovate practicile MINDFULNESS.

Scopul cercetării constă în analiza reperelor teoretice referitoare la importanța practicilor MINDFULNESS pentru conștientizarea nevoilor

personale.

Expunerea conținutului de bază. În viața de zi cu zi, trebuie doar să ne adâncim atenția, să o comutăm dinspre ceilalți în direcția propriilor sentimente, gânduri personale și a stărilor noastre de spirit. Mindfulness se referă la o observare fără a judeca, a evalua. Este abilitatea minții de a urmări, fără a critica. Cu această abilitate, o persoană vede lucrurile fără a le condamna. Nu este surprinsă de nimic. Pur și simplu, percepe acele lucruri exact așa cum sunt ele în starea lor naturală. Nu face alegeri și nici nu judecă. Doar observă. Este un spectator care își dă seama de impermanența lucrurilor, fără a căuta plăcerea acestora și fără a le personaliza [1, p.90].

Pentru a găsi o definiție potrivită, putem porni de la denumirea de Mindfulness. Cuvântul provine de la „mind” – minte și „fulness” – plinătate, plenitudine. În limba română, traducerea poate suna pretențios, însă în termeni simpli, *mindfulness* înseamnă capacitatea de a-ți antrena mintea să fie atentă, prezentă, concentrată pe *aici și acum*. Iar acest lucru presupune o cultivare a atenției moment de moment și fără judecăți de valoare, fără să ne

gândim la trecut sau la viitor [11].

În limba engleză termenul *mindfulness* definește un concept care subliniază calea prin care un individ este conștient, sensibil, treaz, vigیل, atent. Cuvântul „*mindfulness*” din traducere înseamnă: „*a fi atent*”, „*a fi conștient*”, „*a fi prezent*”, „*a fi totdeauna atent și vigilent în a evita daunele și de a o duce bine*”.

Pentru mulți dintre noi, *mindfulness* poate fi o provocare. De aceea, stilul *mindfulness* se educă în timp, prin practici exersate zilnic. Acest domeniu cuprinde o serie de tehnici care te ajută să fii prezent, conștient, atent și să te bucuri de ceea ce trăiești de la o zi la alta. De fapt, *mindfulness-ul* este o veche practică budistă care păstrează o relevanță din ce în ce mai apreciată în Occident. Ea nu se leagă neapărat de budism, fiind promovată și sub alte forme; fiind o practică de sine stătătoare, nu necesită convertirea sau cunoașterea budismului, deși punerea în practică a învățăturilor budiste ar putea facilita apariția stării de prezență conștientă. În tabelul 1., prezentăm câteva definiții ale termenului *mindfulness*ului.

Tabel 1. Definiții ale termenului Mindfulness [3; 10].

Autor	Definiții ale termenului
Kabat-Zinn (1994)	<i>Mindfulness</i> desemnează capacitatea unui subiect de a fi atent într-un mod particular, adică cu scop, în momentul prezent și fără a judeca de ce <i>Mindfulness</i> este o stare de prezență conștientă, în care ne concentrăm atenția într-un anumit fel: intenționat + în momentul prezent + fără judecată critică.
Germer (2005)	Mindfulness înseamnă conștiința de a fi prezent la experiența trăită și acceptată necondiționat
Mace (2008)	Mindfulness presupune eliberarea de suferință pentru obținerea moralității, a concentrării și a înțelepciunii
Siegel D.	<i>Mindfulness</i> se referă la trezirea dintr-o viață trăită pe pilot automat și la faptul de a fi interesați de ceea ce experiențele noastre de zi cu zi ne aduc în atenție. Atunci când suntem mindful (conștienți) trăim aici și acum, suntem conștienți de propriile gânduri și sentimente, fiind, de asemenea, receptivi la cele ale oamenilor din jur.
În limbajul cotidian	Mindfulness este o cerință esențială pentru a te elibera și a cunoaște.
	Mindfulness este cea care dă omului capacitatea de comprehensiune clară a lumii și a lui însuși.
	Mindfulness înseamnă un angajament făcut pentru o viață, nu de a merge într-un loc anume, ci a fi într-adevăr acolo unde ești, în fiecare moment, indiferent de felul cum este dobândită experiența, că este plăcută, neplăcută sau neutră.

Mindfulness, starea de atenție conștientă, este o veche practică budistă, dar cu o profundă relevanță pentru viața noastră de astăzi. Aceasta relevanță nu are nimic de-a face cu budismul în sine sau cu o eventuală convertire la budism, ci are o totală legătură cu a ne trezi și a trai în armonie cu noi înșine, și cu lumea care ne înconjoară. Ea are de a face cu examinarea propriei persoane, a cine suntem noi, cu analizarea viziunii noastre asupra lumii și a locului pe care îl ocupăm în cadrul ei, și cu acțiunea de a cultiva o anumită apreciere față de plinătatea fiecărui moment pe care îl trăim. Dar, mai mult decât orice, ea are de a face cu a păstra contactul cu realitatea [6, p.19].

Însă, tehnic vorbind, *mindfulness* este **ceea ce se întâmplă** când ești atent intenționat, în momentul prezent, fără a judeca, de parcă viața ta ar depinde de asta. Și rezultatul nu este altceva decât *conștientizarea în sine*. *Conștientizarea* este o capacitate cu care suntem familiarizați cu toții și care ne e, simultan, complet

necunoscută. Astfel, exercițiile de *mindfulness* reprezintă, de fapt, cultivarea unei resurse pe care o deținem deja în noi, dar e necesar să învățăm cum să ocupăm un alt domeniu al minții cu care nu prea avem, de regulă, contact. Iar acesta este ceea ce am putea numi **modulul a fi al minții**.

Mindfulness înseamnă conștientizare, cultivată prin a fi atent în mod susținut și deosebit; este una dintre numeroasele forme de meditație, dacă meditația poate fi considerată orice modalitate prin care ne angajăm în (1) reglarea sistematică a atenției și energiei, (2) influențând astfel și posibil transformând calitatea experienței noastre (3) cu scopul de a înțelege gama completă a firii omenești și (4) a relațiilor noastre cu ceilalți și cu lumea [5, p.9].

O altă descriere care ne poate ajuta să înțelegem complexitatea acestui concept (*mindfulness*) – care a fost preluat în această formă atât în limba română, cât și în multe alte limbi – ne este oferită de Jon Kabat-Zinn. În

viziunea științifică a lui Kabat-Zinn, și a multor experți în meditație și în arta cultivării stării de prezență conștientă, atenția este o abilitate psihologică extrem de importantă, deoarece ne direcționează energia. Iar unde se găsește energia noastră, acolo ne putem descoperi și puterea [3, p.23].

Autorul și profesorul Jon Kabat-Zinn (2014) menționează că de multe ori se pare că persoanele sunt mai preocupate de trecut, de ceea ce s-a întâmplat deja, sau de un viitor care nu a sosit încă, reușind astfel să evite focusarea atenției pe momentul prezent. Căutăm un alt loc unde să fim, unde sperăm că lucrurile vor fi mai bune, unde vom fi mai fericiți, unde lucrurile vor fi mai aproape de cum vrem noi să fie sau mult aproape de modul în care obișnuiau să fie. Astfel, *mindfulness-ul* este un concept foarte simplu, a cărui putere stă în practica și în adaptarea la scenariul de viață individual. Atenția conștientă înseamnă să fii atent într-un mod special: să fii atent asupra scopului, asupra momentului prezent, în timp ce te privești dintr-un „exterior”. Toate aceste precepte s-au tradus ulterior în *metode și tehnici de mindfulness*, precum *exercițiile de meditație sau de atenție* utilizând respirația, scanarea corpului, utilizarea simțurilor sau controlul gândurilor.

Mindfulness-ul devine înțeleasă ca o deprindere, un tip de „comportament învățat”, care constă într-un interes manifestat față de propria persoană și care ține de procesul de autocunoaștere. Practica cea mai cunoscută în care întâlnim *mindfulness-ul* este meditația [8, p.27].

Trăirea conștientă are două componente. Poți învăța să fii conștient, prezent în viața ta de zi cu zi, iar acest lucru este util în toate modurile posibile. Poți deprinde modalități conștiente de a-ți spori abilitatea de a te bucura de viață și de a gestiona dificultățile, care pot fi puse în aplicare în orice moment al zilei. Cealaltă componentă este meditația, care se face într-un mod mai formal, luându-ți angajamentul de a o practica și stabilind un interval pentru ea. Deși meditația este cunoscută de mult timp în Occident (în anii 1960 era foarte la modă, de exemplu), multora dintre noi încă ni se pare un concept puțin ciudat. Totuși, după ce vei medita în mod regulat, vei ajunge să o simți ca pe o a doua natură [7, p.23].

Meditația poate fi văzută ca fiind procesul prin care se aprofundează atenția și prezența conștientă, unde practicantul are oportunitatea de a interacționa și prelucra anumite experiențe înainte de a le atribui un rol și de a le integra în experiența lui de viață. Meditația este singura activitate umană intenționată, sistematică ale cărei fundamente au ca scop conștientizarea locului în care ne aflăm deja, a situației cu care ne confruntăm deja, nu încercarea de a deveni mai buni sau de a obține vreun rezultat.

Mindfulness semnifică conceptul de a fi grijuliu, atent la momentul prezent, fără a judeca, atât la ceea ce se întâmplă în interiorul nostru complex, cât și la lumea exterioară. Studiile au demonstrat faptul că practicarea tehnicilor centrate pe *mindfulness* au „o influență pozitivă asupra modului în care creierul procesează emoțiile dificile în condiții de stres, mutând activarea unor anumite zone din cortexul prefrontal din dreapta în stânga – și inducând schimbări pozitive la nivelul

sistemului imunitar” [5, p.28-29].

În esență, *mindfulness* este universal, fiindcă se referă la atenție și conștientizare, iar atenția și conștientizarea sunt capacități umane înnăscute pentru toți. Și totuși, e corect să spunem că, din perspectivă istorică, articulațiile cele mai rafinate și dezvoltate ale *mindfulness-ului* și modul de cultivare al acestuia au la bază tradiția budistă, iar textele și învățăturile budiste constituie o resursă neprețuită pentru aprofundarea înțelegerii și aprecierea *mindfulness-ului* și pentru subtilitățile cultivării acestuia [ibidem 5, p.30].

Mindfulness-ul este cheia principală spre cunoașterea minții și, prin urmare, punctul de plecare, unealta perfectă pentru a modela mintea și, prin urmare, punctul focal și manifestarea măreață a libertății dobândite a minții și, prin urmare, punctul culminant. *Să înțelegem, să menținem și să acționăm dintr-o perspectivă specifică stării de mindfulness* va fi probabil un antrenament pe viață, necesitând un efort continuu, un efort delicat. Putem renunța să ajungem la starea perfectă de *mindfulness*, străduindu-ne în schimb să aducem pur și simplu conștientizarea în viața noastră, moment cu moment. De câte ori ne amintim să trăim din perspectiva conștientizării, practicăm *mindfulness-ul*. *Mindfulness-ul* nu este doar un set de tehnici. Văzând tipare ale minții și corpului în comuniune cu circumstanțele, ni se oferă darul conștientizării. Deprinzând capacitatea de a fi prezent la fluxul mereu schimbător al experienței interioare și exterioare, descoperim cum să ne eliberăm de reactivitate și posibilitatea unei acțiuni mai înțelepte, mai conștiente [4, pp. 231-214].

Așa cum am văzut, meditația prin *mindfulness* ține de fapt de conștientizare: calitatea, stabilitatea, fiabilitatea și capacitatea sa de a ne elibera de propriile obiceiuri de a ne auto-minimiza și de a ignora ce e cel mai important în viețile noastre. *Mindfulness-ul* dezvoltă atenția pură, discernământul, vederea clară și, astfel, înțelepciunea veritabilă, unde „înțelepciune” înseamnă a cunoaște realitatea lucrurilor în loc să ne lăsăm prinși de propriile percepții și judecăți eronate asupra realității [5, p.65].

Mindfulness ne poate ajuta, de asemenea, să apreciem sentimente cum ar fi bucuria, pacea și fericirea, care de multe ori trec rapid și rămân nerecunoscute. Ea este eliberatoare prin faptul că ne călăuzește prin moduri de a ne confrunța cu noi înșine și cu lumea exterioară, lucru ce ne poate elibera din rutina în care cădem atât de des. Ne conferă, de asemenea, forță - ca urmare a faptului că acordând o atenție de acest fel, noi deschidem canalele ce duc la rezervoarele adânci ale creativității, inteligenței, imaginației, clarității, determinării, alegerii și înțelepciunii, care se află în noi [6, p.25].

Mindfulness trebuie să fie o parte bine stabilită din viața fiecăruia. Într-o situație cu adevărat stresantă, cum ar fi o confruntare, încă poți găsi un moment liber pentru a reveni la *mindfulness*. Detașează-te de orice nevoie de a reacționa rapid și nehibzuit și permite-ți o pauză de respirație pentru a te calma - pe măsură ce expiri, eliberează-te de sentimentele furioase și defensive.

Pentru gestionarea confruntărilor, suntem adesea sfătuiți să folosim acronimul **STOP**, care, de fapt, este *mindfulness*, este căruia este prezentat în tabelul 2.

Tabelul 2. Metoda mindfulness STOP pentru gestionarea confruntărilor [7, p.136-137]

Metoda MINDFULNESS „STOP”		
S	Semnal	corpul îți trimite semnale timpurii de avertizare când lucrurile nu merg bine, cum ar fi gâtul încordat sau stomacul deranjat. Scanările corporale te vor face să fii mult mai conștient de semnalele personale. Odată ce ești conștient de ele, devine mai ușor să te detașezi de acestea.
T	Tu deții controlul	respiră conștient de câteva ori.
O	Opusul	când simți să mușchii ți se încordează, iar gândurile îți devin negative (de teamă sau de ostilitate), adoptă atitudinea opusă, relaxându-te în mod deliberat și spunându-ți în sinea ta: „Sunt calm și dețin controlul”. Aceasta este detașarea conștientă de reacțiile tale negative.
P	Practică	pregătește-te să practici aceste tehnici când știi dinainte că lucrurile ar putea deveni dificile; de exemplu, când returnezi un lucru care te-a nemulțumit sau când ești nevoit să te confrunți cu greutăți la muncă. Astfel, când apare o dificultate neașteptată, vei avea la îndemână toate abilitățile necesare.

Un element esențial al practicii mindfulness este exercițiul de stabilizare a conștientizării. Ne antrenăm să fim capabili să susținem conștientizarea momentului prezent, pentru un interval de timp dat, fără a ne lăsa distrași de gânduri. Ne antrenăm să fim conștienți de gândurile noastre, în loc să ne lăsăm atrași în a deveni una cu aceste gânduri. Atunci când putem să rămânem conștienți de mintea gânditoare, nu ne mai lăsăm distrași de ea și, astfel, putem rămâne conștienți de orice altceva pătrunde în noi prin simțurile noastre, în momentul prezent [9, p.142].

Mai multe studii și cercetări sugerează că inclusiv la adulții mai vârstnici, mindfulness-ul poate să amplifice funcțiile cognitive și să le preîntâmpine declinul. Imaginează-ți cu cât mai eficace ai putea fi, atât personal, cât și profesional, dacă ai putea să menții pe perioade mai lungi de timp conștientizarea în momentul prezent, fără a te lăsa distras de gânduri. Cum spunea William James, părintele psihologiei americane, acum peste o sută de ani: *„Cu cât cineva se ocupă mai îndelung de un subiect, cu atât îl stăpânește mai bine. Iar facultatea de a aduce cu bună știință înapoi o atenție hoinară, iar și iar, este însăși temelia judecății, a caracterului și a voinței. Nimeni nu poate fi stăpân pe sine însuși, dacă nu o posedă. Educația care să perfecționeze această facultate ar fi educația superioară tuturor celorlalte”* [ibidem 9, p.144].

Putința de a rămâne imun la distragerea atenției face să scadă riscurile la adresa siguranței personale, ne îmbunătățește performanța în orice activitate am desfășura, ne îmbunătățește capacitatea de a învăța lucruri noi, ne îmbunătățește abilitatea de a remarca detalii importante pe care altfel nu le-am observa etc. Posibilitatea de a ne controla perfect capacitatea de susținere a conștientizării în momentul prezent ar trebui

să fie un motiv suficient pentru a întreprinde o formă sau alta de practică mindfulness.

Concluzii.

1. Mindfulness constă în meditație formală și în a trăi conștient zi de zi.
2. Practica este mai mult decât simplă repetiție.
3. A fi pe deplin conștient înseamnă să trăiești în prezent.
4. În ultimii ani, s-au făcut cercetări extinse în ceea ce privește beneficiile practicării mindfulness și se demonstrează permanent că acest lucru este util atât pentru sănătatea fizică (reduce hipertensiunea arterială), cât și pentru sănătatea psihică (reduce anxietatea);
5. Practicarea mindfulness-ului are toate șansele să fie benefică pentru o gamă variată de probleme. Totodată, este folosită pentru oameni care nu au probleme specifice, dar care vor să își amelioreze calitatea vieții.
6. Există diverse moduri în care mindfulness-ul e de folos, printre care: alungă durerea corelată cu emoțiile negative; te desprinde de obiceiurile inutile în gândire; restaurează echilibrul între cele două emisfere ale creierului; te deconectează de la supraîncărcarea senzorială specifică vremurilor noastre; îți reface ritmurile naturale; te învață să trăiești cu tine așa cum ești.

Recomandări.

- Încearcă să meditezi zilnic.
- Fii îngăduitor cu tine, dacă ratezi din reprizele de meditație.
- Trăiește pe deplin și experiențele negative!
- Recunoaște și acceptă ce ți se întâmplă.
- Te poți detașa de emoțiile tale.
- Fii îngăduitor cu tine!
- Învață să renunți la scopuri.

Referințe bibliografice:

1. Crețu C.- F. Mindfulness și anxietatea în preadolescență. În Materialele Conferinței științifice naționale cu participare internațională, Integrare prin cercetare și inovare, Chisinau, 2020, 298 p.
2. Emet J. Cautarea cerului albastru: Mindfulness pentru fericire aici și acum. București: Curtea Veche Publishing, 2019, 224 p.
3. Gyorgy G. Mindfulness urban: exerciții de curaj, compasiune, conectare. București: Curtea Veche Publishing, 2019, 224 p.
4. Halliwell Ed. Mindfulness: Cum să trăiești bine dând dovadă de atenție. București: Act și Politon, 2016, 255 p.
5. Kabat-Zinn J. Mindfulness pentru începători. București: TREI, 2016, 188 p.
6. Kabat-Zinn J. Mindfulness zi de zi - oriunde vrei să mergi, acolo ești deja. București: Herald, 2020, 267 p.

7. Langley M. Mindfulness pe înțelesul tuturor. Fii mai prezent în viața de zi cu zi. București: Litera, 2018, 247 p.
8. Mariș A., Manea G., Prală M. Adolescenți față în față cu terapeuți: 12 ședințe de dezvoltare personală. București: Editura SPER, 2016, 134 p.
9. Tenney M., Gard T. Mindfulness și Leadership. Cum să-ți resetezi mintea pentru excelență, fără să-ți aglomerezi programul. București: TREI, 2017, 343 p.
10. Vraști R. Reglarea emoțională și importanța ei clinică, București: Editura ALL, 2015, 140 p.
11. <https://www.storia.ro/blog/home--deco/cum-te-ajuta-tehnicile-de-mindfulness-sa-te-relaxezi>
(vizitat 30.03.2021)