

Mindfulness în psihoterapie

Coordonatori:
Christopher K. Germer
Ronald D. Siegel
Paul R. Fulton

Traducere din engleză de
Cătălina Petria



Cuprins

7 *Prefață*

13 *Mulțumiri*

Partea I. Semnificația mindfulness-ului

17 **Capitolul 1.** Mindfulness: *Ce este? Ce contează?*
(Christopher K. Germer)

68 **Capitolul 2.** Psihologia budistă și psihologia occidentală:
Căutarea elementelor comune
(Paul R. Fulton, Ronald D. Siegel)

Partea a II-a. Relația terapeutică

103 **Capitolul 3.** Mindfulness-ul ca pregătire clinică
(Paul R. Fulton)

130 **Capitolul 4.** Cultivarea atenției și compasiunii
(William D. Morgan, Susan T. Morgan,
Christopher K. Germer)

158 **Capitolul 5.** Mindfulness relațional
(Janet L. Surrey, Gregory Kramer)

186 **Capitolul 6.** Etică aplicată
(Stephanie P. Morgan)

Partea a III-a. Aplicații clinice

217 **Capitolul 7.** Mindfulness predat la terapie
(Susan M. Pollak)

240	Capitolul 8. Depresia: Cum să îți găsești intrarea și ieșirea (Thomas Pedulla)
268	Capitolul 9. Anxietatea: Să accepți ce vine și să faci ce contează (Lizabeth Roemer, Susan M. Orsillo)
294	Capitolul 10. Tulburări psihofiziologice: Acceptarea durerii (Ronald D. Siegel)
332	Capitolul 11. Mindfulness, insight și terapia traumei (John Briere)
359	Capitolul 12. Ruperea cercului dependenței (Judson A. Brewer)
380	Capitolul 13. Lucrul cu copiii (Trudy A. Goodman)
Partea a IV-a. Trecut, prezent și promisiuni	
413	Capitolul 14. Rădăcinile mindfulness (Andrew Olendzki)
445	Capitolul 15. Neurobiologia mindfulness-ului (Sara W. Lazar)
465	Capitolul 16. Psihologia pozitivă și Calea Bodhisattva (Charles W. Styron)
485	Anexă: Glosar de termeni în psihologia budistă (Andrew Olendzki)
497	<i>Referințe</i>
567	<i>Despre editori</i>
569	<i>Colaboratori</i>
577	<i>Index</i>

Prefață

Cartea aceasta nu e despre nimic special. E despre o formă simplă de conștientizare — mindfulness — disponibilă pentru oricine în orice moment. Când începi să citești prefața aceasta, de exemplu, poate că atenția îți e atrasă de cuvintele pe care le citești sau poate că te întrebi dacă merită osteneala cartea aceasta. Știi unde e atenția ta? S-a îndepărtat deja de pagina aceasta? E ceva normal ca mintea să rătăcească, dar îți dai seama când se întâmplă asta și la ce te gândești? Și care e calitatea conștientizării tale — relaxată, curioasă și alertă sau poate puțin distrasă și anxioasă? Mindfulness înseamnă doar să fii conștient unde îți este mintea dintr-un moment în celălalt, cu acceptare blândă. Acest gen de acceptare cu inima deschisă poate avea un efect de transformare puternică a vieților noastre zilnice. Putem învăța să ne bucurăm de lucrurile foarte banale — cum ar fi aroma unui măr — sau să tolerăm greutăți mari — cum ar fi moartea unei persoane dragi — învățând doar să practicăm mindfulness-ul.

Cartea aceasta este, de asemenea, o carte scrisă *de* terapeuți clinicieni *pentru* terapeuți clinicieni. Prima ediție, publicată în 2005, a fost rezultatul a 20 de ani de întâlniri lunare ale unui mic grup de psihoterapeuți, care s-au trezit atrași de practicile gemene ale meditației cu mindfulness și psihoterapiei. Pe măsură

8 ce curiozitatea în privința mindfulness-ului a crescut în cadrul comunității psihoterapeutice, au cerut și alți terapeuți clinicieni să participe la discuțiile noastre și am extins discursul la nivelul arenei publice. Prima noastră conferință a avut loc în 1994, iar peste doi ani am format Institutul pentru Meditație și Psihoterapie (IMP). IMP sponsorizează, în prezent, o gamă largă de programe locale, naționale și online pentru continuarea educației.

Multe s-au întâmplat în domeniul nostru de la prima ediție a acestei cărți. Numărul de articole despre mindfulness din literatură a crescut exponențial, alături de înmulțirea tehnicilor de imagistică cerebrală, care pot măsura efectele mindfulness-ului asupra creierului chiar și la zile sau săptămâni după meditație. Testele clinice controlate randomizate pentru intervențiile bazate pe mindfulness și metaanalizele acelor studii demonstrează acum clar eficiența mindfulness-ului pentru o gamă largă de tulburări psihologice și populații de pacienți. Mindfulness pare să se fi transformat într-un model de terapie de sine stătătoare — alături de abordările cognitiv-comportamentală, psihodinamică, umanistă și sistemică —, fiind recunoscută ca mecanism de acțiune în psihoterapie în general.

Toată această creștere rapidă înseamnă că mica noastră gașcă de psihoterapeuți a avut plăcerea de a lua parte la conversații incitante cu terapeuți clinicieni, oameni de știință, academicieni și profesori de meditație din toată lumea, deveniți și mai accesibili grație expansiunii internetului. Ediția curentă a cărții acesteia reprezintă un efort de a distila volumul nou enorm de teorie și cercetare pentru a obține ceea ce prezintă cel mai mare interes și e esențial pentru clinicianul practicant. Au fost adăugate cărții capitole scrise de experți de prim rang în traumă,

dependență și neuroștiință și aproape toate capitolele anterioare au fost actualizate, fapt care a dus la un volum cu texte mai ales noi.

Chiar dacă autorii acestei cărți au îmbătrânit în decursul ultimelor trei decenii, nu la fel stau lucrurile cu experiența directă cu mindfulness. Mindfulness reprezintă o sursă regenerabilă de energie și încântare. Poate fi experimentată lesne de oricine, dar nu poate fi descrisă cu ușurință. Conștientizarea cu mindfulness se face mai ales prin experiență, este nonverbală (respectiv, senzorială, somatică, intuitivă, emoțională) și necesită o oarecare exersare pentru a se dezvolta. Ca orice abilitate dobândită, experiența mindfulness se stabilizează prin practicarea frecventă.

Întrebarea care apare imediat în mințile terapeuților clinicieni este cum să *integrăm* mindfulness în practica noastră zilnică de psihoterapie. Întrebarea aceasta duce neîntârziat la numeroase altele, la interfața mindfulness-ului și psihoterapiei, printre care se numără și:

- Ce este, de fapt, mindfulness-ul?
- Mindfulness-ul este o nouă terapie sau un factor comun în toată terapia?
- Ce legătură are meditatul cu relaționarea cu o altă persoană în cadrul psihoterapiei?
- Ce poate oferi o abordare de tip mindfulness pacienților care suferă de afecțiuni precum anxietate, depresie, traumă, abuz de substanțe sau durere cronică?
- Îi putem învăța pe copii mindfulness-ul? Dacă da, cum anume?
- Cum și când ar trebui introdus mindfulness-ul în psihoterapie?

- Ce poate face meditația cu mindfulness și nu poate terapia, respectiv invers?
- Care este rolul comportamentului etic în cultivarea mindfulness-ului?
- Ce legătură există între mindfulness și înțelepciune și compasiune?
- Cum poate contribui neuroștiința la modul în care înțelegem mindfulness-ul?
- Care e legătura dintre mindfulness-ul terapeutic și rădăcinile sale antice?
- Poate psihologia budistă să contribuie la domeniul psihologiei pozitive?

Cu siguranță, cartea aceasta va naște mai multe întrebări decât cele pentru care va oferi un răspuns. Sperăm că va contribui la conversația solidă care se derulează acum în cadrul profesiei noastre.

Poate unii cititori se întreabă care e legătura dintre mindfulness și psihologia budistă sau filosofie. Mindfulness-ul e inima psihologiei budiste. Majoritatea autorilor acestui volum se consideră elevi ai psihologiei și meditației budiste, nu budiști per se. Cum se spune: „E mai bine să fii Buddha decât să fii budist”. În mod similar, atunci când în cadrul terapiei sunt predate abilități de mindfulness, clienții nu trebuie să adopte o religie nouă sau un stil exotic de viață pentru a putea beneficia de pe urma acestora. Pe măsură ce teoria și practica mindfulness se înrădăcinează din ce în ce mai mult în știință, temerile în acest sens par a se diminua.

Una dintre provocările acestei cărți a fost aceea de a avea o voce consecventă în timp ce prezentăm o gamă largă de

perspective a 18 autori diferiți. Obiectivul nostru optimist a fost acela de a coase laolaltă o cuvertură din petice atrăgătoare.

O parte din însăilarea acestei cărți a presupus să ajungem la o folosire consecventă a termenilor *client* și *pacient*. Profesia noastră nu a tranșat încă lucrurile în această discuție și nu am făcut-o nici noi. Și totuși, după o serie de explorări, am decis să folosim mai des în text cuvântul *pacient*. Din punct de vedere etimologic, *pacient* este „cel care îndură suferință”, în vreme ce *client* înseamnă „cel care se pune sub protecția unui patron”. Dat fiind că doctor înseamnă „profesor”, se poate spune că doftoricim pacienții sau că „învățăm oamenii care îndură suferință”. Acest sens este paralel cu folosirea originală a lui *mindfulness* de acum 2 500 de ani — o învățătură care ușurează suferința.

Mindfulness-ul reprezintă o ocazie de a fi pe deplin vii și treji în propriile vieți. Cei mai mulți terapeuți nu uită ce privilegiați sunt să participe atât de profund la viețile semenilor noștri. Iubim, râdem și plângem împreună, tânjim și ne temem împreună, reușim și eșuăm împreună și fiecare întâlnire prețioasă devine mai clară. Vrem să scoatem tot ce putem din fiecare moment de terapie. În ideea aceasta le oferim colegilor noștri cartea de față.

Mulțumiri

Numeroși oameni au contribuit la dezvoltarea cărții acesteia. Fiecare dintre autori a avut privilegiul de a învăța, de-a lungul multor ani, de la profesori și colegi din lumea clinică, precum și din lumea meditației. Deși contribuțiile particulare regăsite în paginile acestea ne aparțin, ele au la bază percepții ale celor care au fost înainte. Am dori să mulțumim în mod deosebit unora dintre persoanele care ne-au influențat pe unul sau pe mai mulți dintre noi ca psihoterapeuți și/sau ca elevi în domeniul meditației: Dan Brown, Richard Chasin, Pema Chödrön, Sfinția Sa Dalai Lama, Jay Efran, Jack Engler, Robert Fox, Joseph Goldstein, Thich Nhat Hanh, Les Havens, Judith Jordan, Jon Kabat-Zinn, Anna Klegon, Jack Kornfield, Robert Levine, Narayan Liebenson-Grady, Joanna Macy, Jean Baker Miller, Norby Mintz, Sakyong Mipham, Ginny Morgan, Ram Das, Larry Rosenberg, Paul Russell, Sharon Salzberg, Seung Sahn, Irene Stiver, Larry Strasburger, Maurine Stuart, Shunryu Suzuki, Vimala Taker, Chögyam Trungpa și Rama Jyoti Vernon.

Mulți alții și-au oferit sprijinul direct și indirect pentru munca noastră: Kristy Arborn pentru grija ei administrativă; lui Jerry Bass, Doriană Chialant, Rob Guerette, Ed Hauben, Jerry Murphy, Nancy Riemer și Mark Sorensen pentru îndrumarea lor înțeleaptă:

14 lui Chris Willard pentru contribuția sa la capitolul despre mindfulness și copii; și lui David Black pentru resursa remarcabilă *Mindfulness Research Monthly* (Revista lunară a cercetărilor legate de mindfulness). Mulțumim, de asemenea, Institutului Național de Sănătate Mentală (Bursa nr. MH074589) pentru finanțarea activității descrise în Capitolul 9.

Îi suntem deosebit de recunoscători redactorului-șef Jim Nageotte de la Guilford Press, care a păstorit cu răbdare cartea aceasta de la idee la realitate și ale cărui puncte de vedere și sugestii nenumărate au contribuit semnificativ la manuscrisul final; redactorului-șef asistent Jane Keislar, care a conferit unitate demersului nostru; redactorului nostru șef de producție, Laura Patchkofsky; lui Paul Gordon, care reușește de fiecare dată să creeze o copertă frumoasă și nenumăratelor mâini nevăzute de la Guilford Press, care lucrează împreună pentru a face publicarea unei cărți cât se poate de lină pentru autorii stresați.

În toate eforturile noastre ne amintim de răposatul nostru prieten și coleg Phil Aranow, ale cărui capacitate de anticipare și viziune neclintită au dus la fondarea Institutului pentru Meditație și Psihoterapie și a cărui amintire continuă să ne ghideze.

Le suntem, de asemenea, foarte recunoscători pacienților noștri, care ne-au încredințat mințile și inimile lor și care ne-au învățat cea mai mare parte din ce știm despre activitatea clinică.

În cele din urmă, nu le putem mulțumi îndeajuns familiilor și prietenilor noștri pentru dragostea, sprijinul și sacrificiul lor pe parcursul procesului scoaterii la lumină a acestei a doua ediții.

Partea I

Semnificația mindfulness-ului

Pe măsură ce interesul pentru mindfulness crește în rândul clinicienilor și cercetătorilor, semnificațiile termenului sunt și ele în permanentă expansiune. Pentru a înțelege cum anume pot practicile mindfulness să informeze psihoterapia și cum anume poate psihoterapia să îmbogățească practicile mindfulness, e util să avem o înțelegere clară asupra a ceea ce este mindfulness și a felului în care practica mindfulness-ului relaționează cu formele tradiționale de psihoterapie.

Pentru a pune piatra de temelie, Capitolul 1 oferă un abecedar al mindfulness-ului și al psihoterapiei — ce este mindfulness-ul, rolurile sale posibile în psihoterapie, diferitele abilități implicate în practica mindfulness, istoria mindfulness-ului în psihologia științifică și cea budistă, și cea științifică, precum și mindfulness-ul ca nou model de terapie. Pornind de la acest fundament, Capitolul 2 examinează paralelele și diferențele dintre psihologia budistă și abordările psihoterapeutice occidentale fundamentale, explorând ce anume ar putea să își ofere reciproc cele două tradiții.

Mindfulness

Ce este? Ce contează?

Christopher K. Germer

A trăi este atât de înfricoșător, nu prea lasă loc pentru
alte ocupații...

EMILY DICKINSON (1872)

Psihoterapeuții activează în branșa ușurării suferinței emoționale. Suferința apare în nenumărate chipuri: ca stres, anxietate, depresie, probleme de comportament, conflicte interpersonale, confuzie, disperare. Este numitorul comun al tuturor diagnosticelor clinice și este endemică pentru condiția umană. O parte a suferinței noastre este existențială, sub forma bolii, a bătrâneții și a morții. O parte a suferinței are o notă mai personală. Printre cauzele problemelor noastre personale s-ar putea număra condiționarea anterioară, circumstanțele actuale, predispoziția genetică sau orice alți factori care interacționează. *Mindfulness*-ul, o modalitate înșelător de simplă de a relaționa cu experiența,

18 este folosit de mult timp pentru a atenua înțepătura problemelor vieții, mai ales a acelor pe care ni le creăm singuri. În volumul acesta, vom ilustra potențialul mindfulness-ului de a consolida psihoterapia.

Atunci când vin la terapie, oamenilor le este clar un aspect — *vor să se simtă mai bine*. Adesea, au o serie de idei despre cum să atingă acest obiectiv, deși terapia nu decurge neapărat conform așteptărilor.

De exemplu, o tânără cu o tulburare de panică — haideți să îi spunem Lynn — ar putea suna un terapeut în speranța că va scăpa de zbuciumul emoțional asociat afecțiunii sale. Poate că Lynn vrea să scape *de* anxietatea ei, dar, pe măsură ce terapia avansează, Lynn descoperă libertatea *în* anxietatea sa. Cum se întâmplă așa ceva? O alianță terapeutică puternică îi poate da lui Lynn curajul și siguranța necesare pentru a începe să își exploreze mai atent panica. Prin intermediul automonitorizării, Lynn devine conștientă de senzațiile de anxietate din corpul ei și de gândurile asociate acestora. Învață cum să facă față panicii, liniștindu-se singură prin cuvinte. Când se simte pregătită, Lynn trăiește direct senzațiile de anxietate care declanșează un atac de panică și se testează într-un mall sau într-un avion. Pentru tot acest proces, e necesar ca Lynn să se îndrepte mai întâi *către* anxietatea ei. S-a produs o „momire și schimbare”¹ plină de compasiune.

Terapeuții care acționează conform unui model mai axat pe relație sau psihodinamic ar putea observa un proces similar. Pe măsură ce relația dintre pacient și terapeut se adâncește, conversația devine mai spontană și mai autentică, iar pacientul

¹ *Bait and switch*, în limba engleză, în original — tactică din domeniul vânzărilor, prin care clientul este atras cu un produs ieftin, apoi convins să cumpere unul mai scump. (N. red.)

dobândește libertatea de a explora ce îl deranjează cu adevărat, într-un mod mai deschis, mai curios. Cu sprijinul relației, pacientul este expus delicat la ce se întâmplă în interior. Pacientul descoperă că nu e necesar să evite experiența pentru a se simți mai bine.

Știm că numeroase forme de psihoterapie care, aparent, nu se aseamănă între ele funcționează (Seligman, 1995; Wampold, 2012). Oare există un factor curativ comun la nivelul modalităților diferite, care să poată fi identificat și rafinat, poate chiar *antrenat*? Mindfulness-ul se dovedește a fi un astfel de ingredient.

O relație specială cu suferința

Terapia reușită schimbă *relația* dintre pacient și suferința sa. Evident, dacă ne supără mai puțin evenimentele din viețile noastre, vom suferi mai puțin. Dar cum am putea fi mai puțin deranjați de experiențele *neplăcute*? Viața include durere. Oare nu se opun trupul și mintea instinctiv, oare nu evită experiențele dureroase? Mindfulness-ul este o capacitate care ne permite să fim mai puțin reactivi la ce se întâmplă în momentul respectiv. E o modalitate de a relaționa cu *toată* experiența — pozitivă, negativă și neutră — astfel încât suferința noastră, per ansamblu, să se reducă, iar senzația de bunăstare să se amplifice.

A da dovadă de mindfulness înseamnă a te trezi, a recunoaște ce se întâmplă în momentul prezent cu o atitudine prietenoasă. Din păcate, dăm rareori dovadă de mindfulness. De regulă, suntem cuprinși de gânduri care ne distrag sau opinii despre ce se întâmplă în acel moment. Aceasta e *mindlessness* — absența mindfulness-ului. Printre exemplele de lipsă de mindfulness se numără următoarele (adaptare după *Mindful Attention Awareness*

20 *Scale* — Scala conștientizării cu o atenție marcată de mindfulness [Brown & Ryan, 2003]):

- Ne grăbim cu activitățile, fără a fi atenți la ele.
- Spargem sau vărsăm lucruri din cauza nepăsării, neatenției sau a faptului că ne gândim la altceva.
- Suntem incapabili să observăm sentimente subtile de tensiune fizică sau disconfort.
- Uităm numele unei persoane aproape imediat ce l-am auzit.
- Ne surprindem preocupați de viitor sau de trecut.
- Ronțaim fără a fi conștienți că mâncăm.

La polul opus, *mindfulness* ne concentrează atenția asupra sarcinii de efectuat. Când dăm dovadă de mindfulness, atenția noastră nu este prinsă în trecut sau viitor și nu respingem sau nu ne agățăm de ce se întâmplă în momentul respectiv. Suntem prezenți cu inima deschisă. Acest gen de atenție generează energie, claritate a minții și bucurie. Din fericire, e o abilitate care poate fi cultivată de oricine.

Când Gertrude Stein (1922/1993, p.187) a scris: „Un trandafir e un trandafir e un trandafir e un trandafir“, îl aducea pe cititor înapoi, iar și iar, la simplul trandafir. Sugera, poate, ce *nu* e un trandafir. Nu e o relație romantică sfârșită tragic cu patru ani în urmă; nu este un imperativ să tunzi tufele la sfârșit de săptămână — e doar un trandafir. Percepția cu acest tip de „atenție goală“ este asociată, în general, cu mindfulness.

Cei mai mulți oameni care vin la psihoterapie sunt preocupați de evenimente trecute sau viitoare. De exemplu, oamenii care suferă de depresie simt adesea regrete, tristețe sau vinovăție pentru trecut, iar oamenii anxioși se tem de viitor. Suferința pare