

Jon Kabat-Zinn

Mindfulness pentru vindecare



Noul mod de a fi

Traducere din limba engleză
de Daniela Andronache

Editura For You
București

CUPRINS

Prefață / 5

Partea a I-a • Posibilități de vindecare

Simțirea / 19

Nimic personal, dar, mă scuzați... suntem cine credem că suntem? / 26

Chiar și moleculele ni se ating / 38

Fără fragmentare / 44

Nu există separare / 47

Orientarea în timp și spațiu. Omagiu tatălui meu / 50

Realitatea alternativă – conștiința rotativă / 58

Instituții ortogonale / 65

Studiu asupra vindecării și minții / 74

Studiul despre fericire. Meditația, creierul și sistemul imunitar / 88

Homunculus / 98

Propriocepția. Senzația de corp / 115

Neuroplasticitatea și limitele necunoscute ale posibilului / 119

Partea a II-a • Sosind în fața propriei uși

„Nu-mi aud gândurile!“ / 137

„N-am avut o clipă să-mi trag sufletul“ / 139

Infidelitatea omului ocupat / 143

Ne întrerupem singuri / 148

Umple toate clipele / 154

Găsește loc / 160

Nu poți ajunge acolo de aici / 164

Copleșirea / 183

Dialoguri și discuții / 187

A sta la pupitru / 191

Ești nebun! / 198

Schimbări de fază / 200

Tu faci, tu ai / 205

Orice ideal de practică e doar o altă fabricație / 211

„Ai ceva de zis?“ / 213

Cine a câștigat finala? / 217

Aroganță și îndreptățire / 225

Moartea / 231

Să mori înainte de a muri / 236

Să mori înainte de a muri – continuarea / 243

Nu știi / 247

Mulțumiri / 251

Referințe / 256

Despre autor / 269



PARTEA I



POSIBILITĂȚI DE VINDECARE

Domeniul minții și al corpului

„Trebuie să se știe că din creier, și doar din creier, ne provin plăcerile, bucuriile, râsul și glumele, la fel și supărările, durerile, suferințele și lacrimile. Cu el, mai ales, gândim, vedem, auzim și distingem urâtul de frumos, răul de bine, plăcutul de neplăcut... Același lucru care ne înnebunește sau ne aruncă în delir ne și inspiră groază și frică, fie noaptea, fie ziua, ne provoacă insomniile, gafele, anxietățile fără țință, pierderea concentrării și actele contrare celor obișnuite.

Aceste lucruri pe care le suferim provin toate din creier, când el nu e sănătos, când devine peste măsură de înfierbântat, rece, umed sau uscat ori suferă vreo altă afecțiune nefirească și cu care nu a fost obișnuit. Nebunia provine din umezeala lui. Când creierul e anormal de umed, se mișcă din

necesitate, iar când se mișcă, nici vederea, nici auzul nu mai sunt ferme, ci vedem sau auzim când un lucru, când altul, iar limba vorbește în acord cu lucrurile pe care le vedem și le auzim de fiecare dată. Dar cât timp creierul e nemișcat, omul poate gândi adecvat.“

Atribuit lui Hipocrate, secolul V î.Hr.,
din Eric Kandel și James Schwartz,
Principles of Neural Science, ediția II, 1985



SIMȚIREA

Simțitor: 1. Care are percepția unei senzații;
care e conștient. 2. Care are senzații sau sentimente
[latină: participiul prezent al verbului *sentire*, „a simți“.

Rădăcina *sent*, „a se îndrepta către“, „a merge“
(mai exact: „a se îndrepta mental către ceva“)]

*American Heritage Dictionary
of the English Language*

Ai observat vreodată că totul la tine e perfect, în sensul
că e perfect întocmai cum e deja?

Gândește-te o clipă: la fel ca orice om, și tu te naști, te
dezvolți, crești, îți trăiești viața, faci alegeri, ți se întâmplă
lucrurile care ți se întâmplă, fie mai bune, fie mai rele. Dacă
viața nu îți e curmată brusc înainte de vreme, sau chiar dacă
este, până la urmă ai făcut ce ai putut. Ți-ai făcut treaba, ai
contribuit într-un fel sau altul, ai lăsat o moștenire în urmă.
Ai fost în relații cu alții și cu lumea și poate ai gustat ori
te-ai cufundat în iubire și ai împărțit-o pe a ta lumii. În mod
inexorabil, înaintezi în vârstă și, dacă ești norocos, crești și

îmbătrânești – cu accent pe creștere – continuând să-ți împărtășești ființa cu ceilalți și cu lumea în moduri cât mai variate, fie ele satisfăcătoare sau nu. Și, la sfârșit, mori.

I s-a întâmplat oricui a trăit vreodată pe această planetă. Mi se va întâmpla și mie. Ți se va întâmpla și ție. Aceasta e condiția umană.

Dar nu este totul.

Schița aceasta, privită ca de un ochi de șoim, din înaltul cerului, e îngrozitor de incompletă și nu am intenția să fie o caricatură. Căci mai există un element, invizibil și complementar cu viața noastră, critic pentru desfășurarea ei, dar atât de întrețesut în pânza tuturor clipelor noastre, atât de evident, încât cu greu ne gândim vreodată la el. E acea esență care ne face să fim nu doar ceea ce suntem, ci și aruncă asupra noastră o imensă capacitate pe care atât de frecvent abia dacă o percepem, darmită să o onorăm și să o ducem la completa sa exprimare. Vorbesc, desigur, despre *conștientizare*, simțire, capacitatea noastră de a cunoaște, conștiința noastră, experiența noastră subiectivă.

Noi înșine ne-am denumit propria specie și propriul gen *Homo sapiens sapiens* (o doză dublă de participiu prezent de la *sapere*, „a gusta“, „a percepe“, „a cunoaște“, „a fi înțelept“). Implicația e destul de clară: credem că ne diferențiem de alte specii prin abilitatea noastră de a fi înțelepți datorită percepției, cunoașterii și conștientizării cunoașterii noastre. Dar ni se pare că această caracteristică e atât de firească în viața obișnuită, de zi cu zi, încât ea rămâne practic nevăzută, necunoscută, în cel mai bun caz doar vag apreciată. Nu profităm la maximum de simțirea noastră, deși ea ne definește practic în fiecare clipă a vieții, în stare de veghe sau de visare.

Simțirea ne însuflețește. Ea e misterul suprem, acela care ne face să fim mai mult decât un mecanism care gândește și

simte. Percepem, da, la fel ca toate ființele, dar noi suntem capabili de înțelepciune, de discernământ și discriminare dincolo de pura percepție, un dar ce poate fi doar al nostru în această lume mică. Simțirea ne definește posibilitățile, dar nu ne limitează nicicum granițele. Noi suntem specia care crește în sine. Suntem creaturile care învață tot timpul și, în consecință, se modulează, atât pe sine, cât și lumea. Și, ca specie aflată în plină dezvoltare, am ajuns la toate acestea într-o perioadă de timp remarcabil de scurtă.

În prezent, neurologii știu multe lucruri despre creier și minte și află tot mai multe în fiecare zi, dar nu au încă o explicație oricât de mică pentru simțire și modul cum apare ea. E un imens mister ce pare de nedezlegat. Materia pare aranjată într-un mod destul de complex, putând să țină lumea „în minte“, cum spunem noi și cum știm. Mintea apare. Conștiența răsare. Și habar nu avem cum. Neuroștiințele cognitive o denumesc „problema dificilă“.

Una e să avem imagini răsturnate bidimensionale pe fundul retinei, cu totul altceva este să vedem, să avem experiența vie a unei lumi ce există „în afară“, în trei dimensiuni, dincolo de propriul corp, o lume care pare reală și pe care o putem simți, ne putem mișca în ea și putem fi conștienți de ea și chiar o putem evoca în mare detaliu în minte cu ochii închiși. Iar această evocare generează cumva și senzația de persoană, senzația că există un văzător care vede, care produce vederea și percepe ceea ce e văzut, un cunoscător care cunoaște ceea ce există pentru a fi cunoscut, cel puțin într-un anumit grad. Însă totul e o imagine, un construct al minții, un ceva fabricat, o sintetizare a lumii din inputul senzorial, o sinteză bazată, cel puțin în parte, pe procesarea unor vaste matrici de informații senzoriale din rețele complexe ale creierului, din întregul sistem nervos și din întregul corp. Iată

o realizare cu adevărat fenomenală! E un imens mister și o extraordinară moștenire pe care o avem, fiecare dintre noi, deși adeseori o ignorăm.

Sir Francis Crick, neurobiologul care a participat la descoperirea structurii helicoidale duble a ADN-ului, remarcă odată că, „în ciuda tuturor acestor eforturi [în psihologia, fiziologia, biologia moleculară și celulară a vederii], în realitate nu avem o idee clară despre cum vedem“. Nici chiar culoarea albastră (sau orice altă culoare) nu există în fotonii care compun lumina acelei lungimi de undă particulare, nici nicăieri altundeva în ochi sau în creier. Totuși, ne uităm la cerul fără nori într-o zi cu soare și știm că e albastru. Nu avem o idee clară nici măcar despre cum vedem, iar lucrurile stau chiar și mai grav în cazul înțelegerii, fiziologic vorbind, a modului în care știm ceva.

Steven Pinker, lingvist și neuropsiholog evoluționist, scrie în cartea sa *How the Mind Works* despre simțire ca fiind un fenomen aparte, aparținând unei clase separate: „În studiul minții, simțirea plutește în planul ei separat, deasupra lanțurilor cauzale ale fiziologiei și neuroștiinței... Nu putem elimina simțirea din discursul nostru, nici să o reducem la accesul la informație, căci rațiunea morală depinde de ea. Conceptul de simțire stă la baza certitudinii noastre că tortura e ceva greșit și că a strica un robot înseamnă distrugere de proprietate, dar a strica o persoană înseamnă crimă. Iată motivul pentru care moartea unei persoane iubite nu ne produce doar milă de sine pentru pierderea noastră, ci și o durere de neînțeles produsă de cunoașterea faptului că gândurile și plăcerile acelei persoane au dispărut pentru totdeauna.“

Însă Crick spune că, orice ar fi ea, simțirea și sentimentul de agent pe care îl asociem cu pronumele „eu“ și „mine“, la fel ca orice altă calitate, fenomen și experiență pe care le asociem