



Pașii 2-4. ACE-le conștiinței depline



„I'm one step away
We're ships in the night
But tonight you ain't gonna get away
I'm one step away
The timing is right this time”
●Ratt: One Step Away

Imaginează-ți ce se întâmplă atunci, când o furtună devastatoare se iscă pe mare. Ce s-ar întâmpla cu vapoarele, dacă s-ar lăsa purtate de valurile care înalță amenințătoare deasupra lor, gata să le înmormânteze sub tonele de apă cu care le-ar izbi în plin. Sau dacă, iritate de faptul că furtuna le-a zădărnicit socotelile, vapoarele s-ar lua la trântă cu furtuna, angajându-se într-o luptă inegală din care n-ar putea ieși decât trimise pe fundul mării.

Dar nimic dintre astea nu se întâmplă. Chiar și cei mai temerari dintre navigatori ȘTIU când se pot aventura în larg cu ambarcațiunea lor, pentru a înfrunta marea învolburată și când este momentul să arunce ancora, pentru a pune atât vaporul, cât și echipajul, la adăpost. Și făcând asta sunt perfect conștienți, că ancora nu va alunga furtuna și nu le va alunga supărarea, generată de amânarea călătoriei pe mare. Dar va împiedica furtuna să transforme vasul într-o jucărie neputincioasă aflată la cheremul forțelor dezlănțuite. Capriciile vremii sunt elementul care nu poate fi controlat de căpitanul vasului, dar siguranța vasului său, da. Și astfel, atunci când furtuna va trece și apele se vor liniști din nou, vapoarele își vor putea relua și ele drumul.

Te-am rugat să-ți imaginezi aceste lucruri, pentru că, așa cum afirmă psihiatrul australian Russ Harris, situația cauzată de epidemia de COVID-19 cu care te confrunți, seamănă din multe puncte de vedere cu cea a unei ambarcațiuni amenințate de furtuna care se apropie pe mare, în care salvarea vasului și a echipajului poate veni de la aruncarea ancorei. Aceasta este cea mai eficientă măsură, capabilă să prevină luarea ambarcațiunii de către valurile amenințătoare. Gândește-te, că te afli și tu în situația vasului, care are de înfruntat furtuna și al cărui căpitan a decis să arunce ancora. Pașii următori ai programului nostru te vor călăuzi, învățându-te cum poți face acest lucru. Aceștia vor consta în într-o serie de exerciții simple, care vor îndeplini o funcție

asemănătoare cu cea a ancorei în domeniul navigației. Misiunea ACE constă în a te ancora lângă țărâm, atunci când te confrunți cu marile furtuni ale vieții și a-ți permite astfel, să te pui la adăpost de amenințările reprezentate de apele învolburate și – totodată – de a-ți putea recupera forțele de care vei avea atâta nevoie pentru a-ți continua drumul, în momentul în care acest lucru va fi din nou posibil.

Atunci când te confrunți cu stresul – și mai ales cu formele greu de suportat ale acestuia – poți fi înclinat să te lași sedus de tentațiile angajării în acțiuni și comportamente care intensifică tensiunile și încordarea, deși există o parte „înțeleaptă” în tine, care pare a fi conștientă de ce anume ar fi util să faci pentru a gestiona eficient stresul. „Mintea neliniștită”, pentru care stările de disconfort constituie „probleme” ce trebuie rezolvate cu orice preț și imediat, îți impune să reacționezi pripit pentru a scăpa de stres, să întreprinzi măsuri insuficient gândite, apelând cu predilecție la minimizare, la evitare, la negare, sau chiar la forme extreme ale amorfirii minții prin alcool și droguri. Steven C. Hayes, unul dintre cei mai importanți psihologi ai zilelor noastre, a denumit această parte dominatoare a minții umane „dictatorul interior”. Aceste „soluții” toxice sunt echivalentul lăsării vasului în voia valurilor, în speranța că ar putea să facă față apelor învolburate. Adevărata soluție constă, dimpotrivă, în a acorda toată atenția stresului, cu acceptare și evitând tentațiile judecării trăirilor prin care treci. Doar acționând acest fel ai putea fi capabil să gestionezi eficient impactul produs asupra ta de evenimentele solicitante – sau chiar amenințătoare – și să te-ai putea gândi la cele mai potrivite măsuri pe care le poți lua. În ultimii ani, această atitudine, numită *conștiență deplină* (mindfulness), asemeni metodelor capabile să o cultive și să o dezvolte, s-a bucurat de toată atenția psihologilor, în urma recunoașterii imensei contribuții pe care o aduce la tratarea consecințelor rezultate de pe urma confruntării cu situațiile dificile. Următorii trei pași ai programului nostru, grupați laolaltă, la care ne vom referi ca exercițiile ACE, sunt precum ACEle utilizate în cadrul unei intervenții care, ca echivalent psihologic al acupuncturii, vizează restabilirea echilibrului minții tale, așa cum acupunctura urmărește reechilibrarea energetică a organismului tău.



Pasul 2. Admite gânduri și sentimente



„And step inside your mind
Step inside your life”

• Buzzcocks: Trade Test Transmission

Este primul membru al tripletei **ACE**. Îndreaptă-ți atenția acum înspre tot ceea ce se petrece în mintea ta: gândurile care îți trec prin cap, sentimentele pe care le simți, amintirile care răsar la iveală, fanteziile care prind contur, senzațiile pe care le percepi, impulsurile care caută să te împingă spre a face ceva. Și în timp ce vin în prim plan, unul după altul, observă-le pur și simplu, cât mai obiectiv, cam așa cum ar face un om de știință. Indiferent de conținutul și de forma lor, caută să le observi fără a le judeca. Probabil asta nu-ți va fi ușor din start, dar și asta este firesc. Dacă prinde contur vreo judecată (de ex. „E îngrozitor să gândesc așa”, sau „Acesta este un sentiment oribil”), spuneți în gând: „Mintea mea îmi spune că e îngrozitor să gândesc așa”, sau că „Acesta este un sentiment oribil.” Și continuă zicându-ți: „Mulțumesc minții mele că mi-a împărtășit aceste judecăți, dar ce mă interesează pe mine **acum** este că mă gândesc că..., sau că simt că..., și restul nu contează.” Dacă vrei să-ți cârmuiești ambarcațiunea cât mai eficient printre valurile care se înalță amenințătoare și stâncile care din cauza neatenției ți-ar putea sfărteca fundul vasului, trebuie să ții cont de toate informațiile de care ai nevoie pentru a reuși. Intenția nu este de a reduce la tăcere mesagerii care transmit mesaje ce s-ar putea să nu-ți fie pe plac. Atunci când ții la cineva, este important pentru tine să știi ce se întâmplă în mintea ei. S-ar putea să nu te încânte să auzi, că e nemulțumită, dar nu comunicarea trebuie să te deranjeze, ci faptul că este nemulțumită. Și nu gura trebuie să i-o închizi, dacă este așa, ci să înlături cauza nemulțumirii. Și pentru a face acest lucru, trebuie să ascuți mesajul până la capăt, trebuie să știi care este sursa nemulțumirii. Dacă etichetezi ce auzi, ca fiind „îngrozitor”, sau „oribil”, riști să reduci la tăcere vocea care tocmai începuse să-ți comunice ceea ce era important să afli. Și tot așa, cum nu este indicat să faci asta în relație cu altcineva, la fel nu este indicat nici în relația cu tine însăși/însuși.

Dar să revenim acum la perspectiva omului de știință. Dacă este interesat de gândurile și sentimentele tale, atunci acesta este cu siguranță un psiholog. Și primul lucru pe care l-ar face, ar

fi să observe și să înregistreze. Și pentru a putea realiza acest lucru, s-ar înarma cu un instrument asemănător cu cel pe care l-am pregătit pentru tine. (Fișa A 1).



EXERCİȚIU:

Fișa A 1 Experiențe mintale observate

La ce m-am gândit	Ce sentimente am avut	Ce amintiri am evocat	Ce senzații am simțit	Ce fantezii am avut	Ce impulsuri am simțit

În încheiere, recitește cele notate în prima coloană („La ce m-am gândit”) și spune-ți în gând: „Acestea au fost lucrurile la care m-am gândit”, apoi cele notate în coloana a doua și spune-ți în gând „Acestea au fost lucrurile pe care le-am simțit”, și așa mai departe, până ajungi la coloana a șasea. Și nu uita, acum ești psihologul detașat, obiectiv, care studiază un participant într-un experiment psihologic, care întâmplător ești chiar tu. Dacă poți fi atât de detașat și te poți abține de la a judeca aceste experiențe, este chiar ceea ce ne propunem. Dacă încă nu îți iese acest lucru foarte bine, nu e nicio problemă. Primul lucru, pe care îl poți face, este să recurgi la un truc simplu. Reformulează gândurile și sentimentele dificile, punând în față „Observ” (de ex. „Observ un sentiment de singurătate”), sau „Mi-a trecut prin minte” (de ex. „Mi-a trecut prin minte gândul: Ce se va întâmpla dacă mă îmbolnăvesc?”) Dacă nu ajută din start, nu dispera. Reluând exercițiul, mai târziu, vei constata, că merge mai bine. De fapt, de fiecare dată când îl vei relua, vei constata, că îți iese din ce în ce mai bine. Principiul „Repetitio mater studiorum est” funcționează întotdeauna. Nu uita, cu cât ai învățat mai temeinic, să judeci sentimentele și gândurile pe care le experiențiezi, cu atât îți vine mai greu să te dezveți. Dar aceeași temeinicie care te-a ajutat să le înveți atât de durabil, te va ajuta și să te dezveți.

Și în timp ce continui să observi și să admiți gândurile și emoțiile tale...

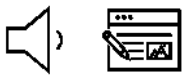


Pasul 3. Conectează-te la corpul tău



„Don't fear failure
step one step slowly”
●3.6MILK: Start Walkin'

Descoperă-ți propria modalitate de a veni în contact cu corpul tău fizic. Poți realiza acest lucru, recurgând la exercițiul de mai jos.



EXERCİȚIU:

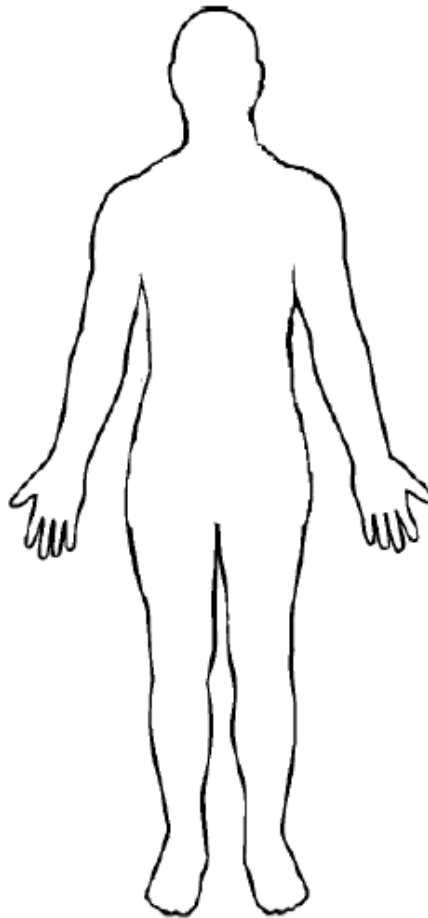
1. Instalează-te cât poți de confortabil pe scaun, închide ochii și timp de cca 1-2 minute, focusează-ți atenția asupra corpului tău.
2. Înfigeți picioarele în pământ, șezutul, spatele în scaun/fotoliu/pat pentru a simți mai bine contactul cu obiectele de sprijin externe; fii atent(ă) la senzațiile fizice, caută să le numești mental (greutate, apăsare, cald-mai puțin cald, moale/tare, durere etc.)
3. Întinde-te și caută să conștientizezi cât mai bine senzațiile fizice
4. Respiră conștient: respiră de 6 ori pe minut: inspiră timp de 5 secunde, expiră timp de 5 secunde; fă asta de 12-15 ori. Caută să fii atent la senzațiile fizice din inspir și expir, la ce se întâmplă și ce simți când inspiri și ce se întâmplă și ce simți când expiri.
5. Vezi unde poți detecta vreo senzație în corpul tău. Așteaptă, fără a încerca să accelerezi procesul, până când apare o senzație, oriunde în corpul tău. Când simți ceva, oriunde în corpul tău, îndreaptă focusul atenției înspre acel loc. Caută să identifici senzația și rămâi cu ea preț de câteva secunde... Doar admitând-o, fără a o judeca, sau evalua... Te interesează doar ce este, nu cum este, sau cât de bine îți cade... Și vezi dacă mai simți și altceva în corp... Și procedează la fel și în cazul celei de a doua senzații... Și apoi a celorlalte...

Fișa de lucru C 1 te va ajuta să sintetizezi rezultatele acestui exercițiu. În partea stângă a fișei am notat câteva dintre senzațiile pe care puteai să le simți în corpul tău. Ia-le pe rând și vezi pe care dintre ele le-ai simțit. În partea dreaptă a fișei am desenat corpul tău. În interiorul acestui contur

vei putea localiza fiecare senzație pe care ai simțit-o, notând senzația în acea zonă a desenului, bineînțeles dacă ai listat fișa. Dacă nu, poți nota pur și simplu în jurnalul tău, de ex „Relaxare în brațul drept”.

Fișa C 1 **Senzațiile din corpul tău**

Strâns
Destins
Inconfortabil
Iritat
Ușor
Greu
Contractat
Relaxat
Confortabil
Dureros
Cald
Rece



Este important să fii deplin conștient de faptul, că obiectivul acestei focalizări pe corpul tău nu este să te refugiezi în aceste senzații, sau să eviți lucrurile care se petrec în mintea ta. Este foarte important și în continuare să fii conștient(ă) de gândurile și sentimentele tale, să admiți prezența lor... și în același timp, să te conectezi de corpul tău, de senzațiile pe care le simți în corp și – totodată – să îl și pui în mișcare. Astfel, vei putea exercita atât de mult control, cât este posibil, pentru că așa cum am mai arătat, acțiunile tale și comportamentul tău sunt ceea ce poți controla

spre deosebire de sentimentele tale, pe care nu le poți ține sub control. Și ai învățat asta în cadrul pasului F din programul nostru, că important este să te focusezi pe ce poți controla.



Pasul 4. Energie investită în ceea ce faci



„Now try to do this step (Back to the lab)
And make sure the pace is kept”
●Eric B.& Rakim: Step Back

Iar acum, pentru a continua, focusează-ți atenția pe ceea ce faci în acest moment. Observă unde ești și ce faci chiar acum. Te poți folosi de ghidul de mai jos, fără a te raporta la el ca la un protocol obligatoriu. Simte-te liber(ă) și de data asta să-ți elaborezi propria ta metodă, dacă simți că așa îți va fi mai la îndemână să te descurci. Ceea ce contează cu adevărat, este să te poți conecta cât mai eficient cu ceea ce faci chiar acum, când efectuezi exercițiul.

- ▶ Privește de jur împrejur prin încăperea în care te afli și remarcă cinci obiecte care te înconjoară.
- ▶ Remarcă trei-patru sunete/zgomote pe care le poți auzi.
- ▶ Sesizează ce miros, respectiv gust simți în nări, sau în gură
- ▶ Observă ce faci acum și ce senzații simți în mușchii tăi (în brațe, picioare, spate, ceafă etc.)
- ▶ În încheiere îndreaptă întreaga ta atenție înspre acea acțiune îndreptată spre scop pe care tocmai o desfășori (dacă nu ești angrenată în nicio acțiune care să corespundă acestor criterii, treci la pasul următor.)

(După Harris, 2020)



EXERCİȚIU:

Continuă cu un exercițiu foarte simplu care vizează focusarea atenției tale pe ceea ce faci chiar acum.

1. Caută să îți monitorizezi atenția cât mai mult. Conștientizează încotro ți-se îndreaptă atenția și caută să o readuci în prezent, la activitatea pe care tocmai o desfășori.
2. Identifică obstacolele (mă împiedică gândurile, emoțiile? Dacă da, poți recurge la exerciții specifice precum cele cu care ai făcut cunoștință la pasul A (denumești emoția, sau gândul, punând înaintea acestora „Observ”, sau „Mi-a trecut prin minte”). Dacă te confrunți cu dificultăți de concentrare, poți introduce exerciții pentru ameliorarea concentrării atenției (poți începe, de exemplu, cu meditația lumânării, începând cu 1 min. Instrucțiuni: privește flacăra unei lumânări timp de 1 minut, căutând să menții atenția la calitățile fizice ale acesteia / înălțime, joc, mișcare, culori; între timp, urmărește și dacă atenția tinde să fie distrasă, o readuci, dacă e nevoie de 100 de ori; când 1 minut merge ușor, poți trece la 2-3 minute)

Pe cât posibil efectuează exercițiile ACE succesiv de trei-patru ori, astfel încât să le transformi într-un exercițiu de câteva minute. Este important ca, în timp ce le practici, să ai în vedere faptul, că ele sunt echivalentul ACE-lor din acupunctură, adică instrumentul menit să te întărească pentru a putea înfrunta cât mai eficient toate dificultățile cu care această pandemie te confruntă. Principiul pe baza căruia funcționează este acela, că doar exersarea și antrenamentul îți pot asigura competența în utilizarea lor. Cu cât le practici mai des, cu atât efectele lor vor fi mai palpabile și cu atât ele se vor dovedi mai capabile să te sprijine în situații dificile.

Te rugăm să rezisti tentației de a sări peste componenta A din ACE, chiar dacă gândurile, sentimentele și celelalte conținuturi mintale pe care ar trebui să le admiți se vor dovedi a fi dificile de luat la cunoștință. Le admiți doar, pentru a fi conștient(ă) că le gândești și le simți, nu pentru a te lăsa prins(ă) în ele. Fără admiterea acestora, celelalte două componente riscă să se transforme în strategii de distragere a atenției și astfel să se angajeze în slujba unor demersuri ale căror rezultate să fie chiar opuse obiectivelor vizate de ACE.

Din acest punct de vedere este util de știut, că noile ritualuri impuse de rigorile măsurilor recomandate pentru evitarea contaminării creează și o serie de oportunități pentru practicarea meditațiilor ACE.



EXERCİȚIU:

Spălarea mâinilor este unul dintre ritualurilor practicate de mai multe ori pe parcursul unei zile, care poate fi folosit pentru exersare. Chiar din momentul în care te oprești în dreptul chiuvetei și întinzi mâna spre robinet, poți începe să te focusezi asupra gândurilor și sentimentelor. Ce gânduri îți vin în timp ce te pregătești să-ți începi ritualul. Te gândești poate că este absurd să te speli pe mâini atât de des. Sau că faci acest lucru pentru a împiedica contaminarea. Ori la când se va termina toată această situație și restricțiile cu totul. La când își va relua viața cursul ei firesc. Și poate simți neliniște, legat de toate astea. Sau simți mulțumirea celui care știe că a făcut totul pentru a preveni boala. Privirea ta ar putea fi atrasă de strălucirea robinetului, sau de jetul de apă, sau de culoarea săpunului lichid și ai putea să te gândești cum în doar câteva secunde se transformă într-o spumă albă, în timp ce îți frece mâinile. Și te vei putea gândi la un viitor apropiat, în care va trebui să cumperi un nou săpun, sau în care restricțiile se vor înlătura. (A). Totodată vei putea simți atingerea caldă a jetului de apă pe mâinile tale, pătrunderea senzației de căldură prin piele și mușchi, adânc până la oasele degetelor și ale mâinii, sau vei putea simți alunecarea lină a săpunului pe palmele și degetele tale, ori a unei vagi dureri în zona spatelui, sau apăsarea călcâielor pe gresia din baie (C). Și în sfârșit vei putea profita de oportunitate pentru a te observa făcând acest lucru, spălând cu multă dexteritate cu o mână pe alta, migala cu care procedezi, având grijă ca nu cumva vreo suprafață cât de mică să scape fără a fi fost spălată cu săpun, cum speli și, mai apoi, cum manevrezi robinetul pentru a opri apa, cum întinzi mâna după prosop și cum îți ștergi mâinile cu ajutorul lor. (E). Este de la sine înțeles, că toate acestea sunt doar exemple, lucrurile asupra cărora te vei focaliza atunci, când vei dori să meditezi în timp ce îți igienizezi mâinile, vor fi cele care se vor impune atenției tale atunci, când vei fi în situație. Alte oportunități de care te vei putea folosi, în mod asemănător, includ dezinfectarea suprafețelor atinse de alții, sau chiar de către tine, înainte de igienizarea mâinilor (clanțe, întrerupător, robinet etc.) sau spălarea măștilor chirurgicale re folosibile, în cazul în care le utilizezi pe acestea. Procedura va fi aceeași cu cea creionată mai sus, desigur cu micile diferențe impuse de natura

diferită a activităților respective. Ceea ce este important, însă, este că în cazul fiecăruia dintre aceste contexte, creezi spațiu pentru toate cele trei componente ale ACE.



RECAPITULARE:

Desigur, viața de zi cu zi oferă nenumărate astfel de ocazii pentru minimeditații ecologice. Le poți practica și făcând duș, sau pregătindu-ți o cafea/un ceai, sau gătind ceva, ori făcând curățenie prin casă, plimbându-te, sau alergând în jurul casei (ca să rămânem la spiritul și litera recomandărilor), sau așteptând la o coadă (cu respectarea recomandărilor de distanțare socială). Toate aceste contexte sunt foarte utile și în condițiile confruntării cu situația produsă de epidemie.. Dacă am insistat mai mult asupra primelor trei, este că în cazul lor exercițiile sunt practicate în cadrul unor demersuri care contribuie în sine la prevenirea contaminării și astfel efectul produs este unul cumulat.

Pe de altă parte, după ce vei fi exersat îndeajuns meditațiile ACE, acestea îți vor fi de ajutor, oricând te vei simți stresat, chiar și cu foarte mult timp după ce această pandemie va fi dată uitării.