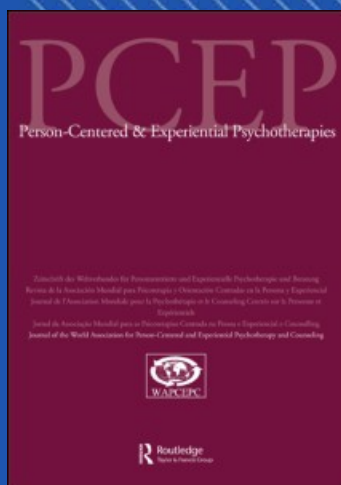


Psihoterapia Centrată pe Persoană & Experiențială



Detaliile publicatiei, inclusiv instructiunile privitoare la autori si abonare:
<http://www.informaworld.com/smpp/title~content=t931527317>

New School of Psychotherapy and Counseling,
London Online publication

data: 16 Mai 2011

Psihoterapia Centrată pe Persoană & Experiențială
Vol. 10, Nr. 2, Iunie 2011, 116–12

Traducere: Botezat-Antonescu Radu
Redactare: Teodorescu Mihaela și Frățila Alma

Buddha ca persoană deplin funcțională: către o perspectivă centrată pe persoană asupra conceptului de mindfulness

Manu Bazzano*

Lucrarea explorează legăturile dintre terapia centrată pe persoană (TCP) și meditație. Este împărțită în două părți: prima parte începe cu o descriere a experienței personale a autorului legată de meditație și este urmată de o scurtă trecere în revistă a altor abordări care au încercat o integrare similară a meditației și psihoterapiei: terapia cognitivă bazată pe mindfulness, modelele transpersonal și psihodinamic și de ceea ce ar putea constitui o paradigmă alternativă, una bazată pe principii fenomenologice care sunt fundamentale pentru TCP; a doua parte prezintă interviuri și constatări ale unei cercetări euristice și fenomenologice de mici dimensiuni (inițial parte dintr-o disertație) efectuată printre terapeuți care practică meditația în mod frecvent. Meditația este privită provizoriu ca o modalitate de creștere a conștiinței organismice și fenomenologice, de cultivare și rafinare a unui fel-de-a-fi, de cultivare și resacralizare a cotidianului și o mai mare prețuire a dilemei existențiale a ființei umane.

Partea I: Meditația

O descriere fenomenologică

Aer rece intrându-mi prin nări, aer mai cald ieșind. Concentrare asupra respirației, pe ceea ce este atât de intim conectat cu a fi viu. Atent și curios, stau cu această acțiune simplă și totuși minunată, aceea pe care o uit deoarece vine de la sine. Cu ochii întredeschiși, cu privirea relaxată, îmi ascult respirația, păstrându-i ritmul neschimbat, concentrat pe expirație, lăsând inspirația să se petreacă de la sine.

Sunt distras; de ce este atât de dificil să rămâi concentrat pe respirație? De ce este atât de greu să însoțești simplitatea faptului de a fi? Revenind iar și iar asupra respirației, îmi reînnoiesc intenția de a rămâne prezent, de a fi atent la postura corporală.

Este o rememorare: a sarcinii în desfășurare, a facticității vieții. Simțindu-mă oarecum mai ancorat, aprofundez observația: îmi observ gândurile și le recunosc ca atare, fără să mă las în voia lor; observ diverse senzații fizice,

sentimente și emoții. Sunt conștient de gânduri, senzații, trăiri și emoții – uneori chiar le văd venind... Se creează senzația de spațiu și odată cu ea un sentiment de libertate.

Devin conștient de sunete. Încerc să nu etichetez, să nu interpretez sau să construiesc conjuncturi în jurul lor: doar ascult. Observ cum sunetele apar, persistă pentru un timp și se sting. Ascultând sunetele încăperii, ale străzii, ale cerului mă percep ca fiind incorporat în această vastă lume fenomenală, ca parte a momentului în plină desfășurare: un întreg cu multiple fațete, complex și bogat; a-l numi “moment prezent” pare chiar neadecvat. Mă simt perplex și incapabil de a da o explicație satisfăcătoare pentru toate acestea. Decid să aduc o întrebare care îmi reflectă și îmi subliniază perplexitatea. Întrebarea este simplă: “Ce este asta?” Asta: nu fenomenul singular. Nu motorul mașinii din stradă, cântecul păsării sau vuietul din cer (un tunet? un avion?) sau gândul pasager că trebuie să-mi sun un prieten mai târziu. Este vorba despre experiența ce tocmai se desfășoară în întregimea ei. A fi viu în chiar clipa de față este la fel de greu de înțeles, uimitor și de neconceput ca orice alt mister contemplat vreodată de mintea umană. O experiență pe care de obicei o iau de-a gata, de care mă dispensez, pe care o privesc plictisit și de prea multe ori ratez a o aprecia. Pun întrebarea din toată inima și aștept în liniște ceea ce va urma. Apar tot felul de “răspunsuri”, dar toate sunt nesatisfăcătoare. În loc să-mi diminueze perplexitatea, întrebarea mi-o adâncește; pentru o clipă îi percep natura enigmatică, de nepătruns.

O sesiune de meditație durează în mod normal între 30 și 45 de minute. De obicei stau pe o pernă acasă, pe podea, cu picioarele încrucișate, câteodată pe scaun cu ambele picioare pe pământ, uneori singur, alteori cu prieteni. Meditez în tren pe drumul spre serviciu: niciun sunet extern nu reprezintă o perturbare reală, căci această experiență a meditației este înrădăcinată în observarea fenomenologică.

Meditația ca o conștientizare a organismului

Meditația este o parte integrantă a vieții mele și influențează felul în care sunt în relația cu clienții mei. Practic meditația din 1978 și în ianuarie 2004 am primit ordinația în școlile de Zen Soto și Rinzai. În trecut credeam că meditația înseamnă: (a) oprirea minții prin întreruperea fluxului gândurilor; (b) experiențierea “stărilor de conștiință alterată” (Bazzano, 2010b, p33). Privind retrospectiv, acele concepții par acum naive, chiar contraproductive, deși la vremea aceea aveau sens. În loc de a încerca să oprească gândurile (am îndoiești serioase că a reușit cineva vreodată asta) meditația a ajuns acum să însemne a fi în contact cu ceea ce apare, fie ele emoții, sentimente sau gânduri și dezvoltarea conștientizării dimensiunii fenomenologice. În loc de a alerga după “stări alterate”, în loc de a încerca să întrezărești o stare spirituală imaginară în afara cotidianului, meditația a ajuns gradual să însemne aprecierea cât mai deplină a acestuia. Pe măsură ce mi-am dezvoltat această practică, ea a devenit mai puțin specială, mai mult obișnuită: “conștientizarea deopotrivă a posturii și a gândurilor, sentimentelor și emoțiilor” (Bazzano, 2010b, p. 33). A devenit conștientizarea câmpului mai larg, a ceea ce Rogers a numit experiențiere organismică (Rogers, 1961, p. 111).

O virtute aparte a budismului Zen este prețuirea obișnuitului (Aitken, 1994; Batchelor, 1997; Bazzano, 2006; Maezumi, 2001; Suzuki, 1970), respingerea apelului la supranatural și transcendental și a ceea ce Rorty, un gânditor pragmatic american în tradiția lui William James și a lui John Dewey, numește “fundaționalism” (1989, p. 120), adică o încercare de a explica, interpreta și fundamenta realitatea întâmplătoare. Spiritul Zen acoperă un teren similar și este ilustrat în mod scilicitor de către unul dintre principalii săi exponenți, Dogen (Waddell & Abe, 2002), care, în textul cunoscut sub numele de Genjokoan (Expresia similarității) scrie:

A învăța Calea lui Buddha înseamnă a învăța despre sine. A învăța despre sine înseamnă a uita de sine. A uita de sine înseamnă a fi confirmat de toate dharmele. A fi confirmat de toate dharmele înseamnă a pune deoparte propriul corp și popria minte precum și corpurile și mințile altora.

(Waddell & Abe, 2002, p. 41)

Dogen a scris acest verset în secolul al XIII-lea și totuși el pune sub semnul întrebării câteva dintre ideile de bază care au modelat lumea modernă: credința în eul cartezian separat, viziunea newtoniană mecanicistă asupra naturii ca și “demistificare și desacralizare a lumii” (McMahan, 2008, p. 162). Personal, cred că perspectiva lui Dogen este utilă în articularea selfului ca proces și în egală măsură ca refuz al viziunii mecaniciste asupra vieții. Continui să descopăr că practica zen și TCP, în egală măsură două surse de inspirație în viața mea, se completează și se informează reciproc. Perspectiva mea asupra budismului este susținută de o viziune seculară și existențială. Nu îl privesc pe Buddha ca pe o figură transcendentală care a avut o revelație centrată pe persoană și existențială venită din neant, ci ca pe cineva care a fost capabil să integreze devenirea și impermanența. Pentru mine, a fi un buddha este asemănător cu a funcționa liber, a fi „deschis să experiențiezi fără să te simți amenințat... a manifesta încredere în propriul proces de evaluare organismică” (Mearns & Thorne, 1988, pg. 11).

Meditația și terapia centrată pe persoană: Un nou domeniu de cercetare

Ceea ce a început din curiozitate a luat avânt, ajungând să fie o serie de întrebări personale profunde. În opinia mea – și în lumina experienței pe care o am în diverse modalități terapeutice – abordarea centrată pe persoană este cea mai provocatoare pentru practician, necesitând cultivarea unui fel-de-a-fi mai degrabă decât acumularea de competențe. O practică terapeutică atât de complexă necesită umanism autentic, ceea ce la rândul-i necesită utilizarea conștientă și congruentă a selfului pentru a oferi pe deplin condițiile de bază. Am început să mă întreb: “Mă ajută meditația să devin un mai bun terapeut centrat pe persoană? Mă ajută să-i incorporez principiile?” M-am întors la sursă și am revăzut cele șase condiții (Rogers, 1957). Pentru ca două persoane să fie în contact (prima condiție), trebuie să fie prezent în încăperea, să fie atent la client (care este vulnerabil, anxios sau într-o stare de incongruență – a doua condiție). Trebuie să fie congruent în relație (a treia condiție), total conștient de aria mai largă a experienței organismice. Trebuie să fac asta depășind nivelul cognitiv, adică la nivel

corporal (Merleau-Ponty, 2002). O asemenea însoțire congruentă este mediul care face posibilă atitudinea pozitivă necondiționată (a patra condiție). Credința mea inițială a fost că dorința sinceră de „a face bine” va aduce de la sine atitudinea pozitivă necondiționată. Nu am avut în vedere conotația sa organică și legătura indisolubilă cu a cincea condiție care afirmă că „terapeutul experimentează o înțelegere empatică a cadrului intern de referință al clientului” (Rogers, 1961, p. 22). Doar atunci comunicarea mea congruentă va face posibilă cea de-a șasea condiție, adică „perceperea, cât de mică, de către client a condițiilor 4 și 5, empatia și acceptarea pozitivă necondiționată a terapeutului față de client” (Rogers, 1961, p. 22). Aceste reflecții au avut darul de a mă reconecta la principiile fundamentale ale PCA.

Părea clar că practicarea frecventă a meditației m-a ajutat să ofer congruență, empatie și acceptare pozitivă necondiționată, dar era oare la fel pentru ceilalți colegi care au practicat meditația în mod frecvent? Înainte de a încerca să răspund la această întrebare a fost important să-mi lărgesc aria de cercetare în domeniul literaturii de specialitate, să-mi verific înțelegerea și să-mi clarific ce au de oferit și alte abordări.

Răsfoind principalele publicații contemporane nu am reușit să găsesc nimic semnificativ în domeniul specific al meditației și terapiei centrate pe persoană contemporane, cu excepția lucrărilor lui Brazier (1995), scriitor și practicant care totuși s-a îndepărtat ulterior de meditație, abandonând-o în final în schimbul unei abordări ce ține mai mult de “Tărâmul Pur” din cadrul budismului, care se focalizează mai mult pe implicarea socială activă (Brazier, 2008).

Propriile-mi contribuții în domeniu (Bazzano, 2004, 2005, 2006, 2009, 2010a, 2010b) au suferit schimbări ca urmare a procesului continuu de practică și studiu. Privind retrospectiv, constat că am făcut aceleași greșeli pe care ulterior le-am atribuit altor autori din domeniu, cea mai vădită fiind aceea a divizării arbitrare prin asocierea terapiei cu sfera cotidianului și a meditației cu domeniul „transcendentalului”, precum și neglijarea parțială a naturii experiențiale, experimentale și existențiale a ambelor demersuri.

Sumar al altor abordări

Terapia cognitivă bazată pe mindfulness

Cea mai populară încercare de a integra meditația în psihoterapie este terapia cognitivă bazată pe mindfulness (MBCT) (Nauriyal, Drummond, & Lal, 2006; Segal, Williams, & Teasdale, 2002), o combinație de tehnici de meditație și TCC, inspirată de programul de mindfulness al lui Kabat-Zinn (Kabat-Zinn, 1994, 2005). Anterior formării mele în TCP, am predat și co-facilitat programe de reducere a stresului bazate pe mindfulness. Mi s-au părut captivante și am considerat benefic efortul de transpunere a principalelor principii budiste în limbaj cantitativ. Totodată, am devenit conștient de faptul că meditația budistă era prezentată ca instrument didactic în loc de mijloc empiric – o tehnică ce avea scopul de a reprograma gândirea și comportamentul în locul cultivării unei atitudini non-critice și tolerante față de imperfecțiunile umane. În cadrul MBCT meditația este utilizată prescriptiv pentru reducerea stresului, controlul anxietății, gestionarea durerii fizice, tratarea depresiei și a tulburării post-traumatice. Sunt de acord cu dorința de a reduce suferința, dar MBCT accentuează „gândirea negativă” (Segal et al., 2002, pp. 252–253) și examinează/evaluatează „atitudinile disfuncționale” (Segal et al., 2002, p. 5); utilizează „Scala Atitudinii Disfuncționale” (p.5), reamblând astfel învățăturile paradoxale ale lui Buddha într-o formulă cu scopul de a retrimite clientul într-o viață normală, alienată. Elementul budist din MBCT are un puternic iz de Theravada: în viziunea acestei școli timpurii a budismului indian lumea este iluzorie și experiența umană trebuie corectată, însănătoșită și eliberată din propriile constrângeri. În mod natural, tentativa unei metodologii inspirate de această filosofie va fi aceea de reeducare a clientului, fiind mai degrabă prescriptivă decât experiențială.

Terapia transpersonală

Terapia transpersonală a utilizat de asemenea meditația, principiile și ideile budiste în scopul validării unei credințe într-o dimensiune spirituală. Contribuții la această abordare au venit de la Wilber (2000) și Rowan (2001), printre alții. Abordarea este vastă și polivalentă, intersectând secțiuni ale terapiei centrate pe persoană. În locul descompunerii selfului și a

înțelegerii naturii sale fluide și procesuale, această abordare vede meditația ca pe o cale de tranziție dincolo de self și de extindere în „conștiința cosmică”.

Terapia psihodinamică și meditația

Autorii care au integrat budismul și psihoterapia psihodinamică (Burns, 1994; Epstein, 1995; Fromm, Suzuki, & De Martino, 1960; Safran, 2003; Welwood, 1983, 2000) au depus o muncă de pionierat acceptând în același timp noțiuni psihanalitice cheie – asociere liberă, credința în inconștient, noțiunea de psyche ca sistem separat alcătuit din părți. Ca rezultat, meditația a fost privită ca un exercițiu de introspecție – pierzând astfel realitatea fenomenologică mai largă, favorizând concepțiile carteziene/freudiene greșite.

Meditația, PCA și fenomenologia

Meditația – așa cum o trăiesc și înțeleg – este o formă fenomenologică și existențială de investigare; înseamnă a deveni conștient de câmpul organismic extins, a te adapta activ și creativ la natura non-substanțială, fluidă a selfului. Are legătură cu – și ajută persoana să aprecieze deplin - cotidianul (Maezumi, 2001), viața organismului dincolo de constrângerile ego-ului și ale self-conceptului (Rogers, 1957). Atitudinea Zen este mai acordată fenomenologiei (unul dintre fundamentele PCA) în încercarea de a prețui mai pe deplin lumea imperfectă a fenomenelor, lucru care poate fi regăsit în scrierile târzii ale lui Husserl și în mod special în modul insistent al lui Merleau-Ponty de a readuce esența în existență (Matthews, 2002).

Partea a II-a: Sumarul Cercetării

Introducerea altor experiențe

Am început cercetarea cu formularea unei întrebări: “Cum informează practicarea meditației activitatea terapeutului centrat pe persoana?” (Bazzano, 2010b, p. 34). Pe parcursul a cinci luni am înregistrat interviuri și conversații cu terapeuți centrați pe persoana care practică frecvent meditația. Provocarea cercetărilor calitative și euristice în mod deosebit este,

desigur, greutatea responsabilității ce apasă pe umerii cercetătorului, pentru că, așa cum ne amintește Polanyi, “nu există reguli ce pot ghida verificarea cu încredere până la capăt; cercetătorul trebuie să ia decizia finală” (citată din Moustakas, 1990, p. 33). Ceea ce descrie Moustakas ca “a pătrunde problema, a te uni cu ea” (1990, p. 15) seamănă foarte mult cu experiența mea cu koanurile din Zen, atunci când cineva trebuie să mediteze asupra unei probleme existențiale nerezolvabile (i.e., menționat mai sus ca ‘*ce este asta?*’), care poate să îi ofere practicantului o nouă percepție. După ce au avut loc conversațiile, am ascultat în mod repetat înregistrările, căutând teme comune ce ar fi putut să îmi sporească înțelegerea. Timp de multe luni am rămas cu întrebarea centrală explorării mele. Am păstrat întrebarea zilnic, înainte și după ce am avut conversațiile cu colegii mei: o notă pregnantă, care a persistat o dată cu activitățile mele zilnice. Am găsit patru colegi, practicanți TCP și meditari, dornici de discuții înregistrate cu mine cu durata de o oră (Bazzano, 2010b).

Pregătirea interviurilor

Înainte de a începe, cu scopul de a rămâne focalizat în timp ce folosesc un instructaj flexibil pentru mine însumi, am pregătit patru întrebări secundare:

- (1) Ce experiență aveți cu meditația?
- (2) Cum vă influențează meditația activitatea TCP?
- (3) Cum informează meditația experiența și înțelegerea pe care o aveți în TCP?
- (4) Cum este sau nu de ajutor meditația în practica TCP?

Cea de-a patra întrebare a pus la îndoială “propria presupunere cum că meditația este întotdeauna benefică practicării terapiei [centrate pe persoană] (Bazzano, 2010b, p. 34).

Aspecte etice

Verificând codurile de conduită ale prechizitelor și metodologiei de cercetare larg acceptate (British Association for Counselling and Psychotherapy [BACP], 2010; Elliot, Fischer, & Rennie, 1999; Mauthner, Birch, Jessop, & Miller, 2002; Social Research

Association [SRA], 2003), am purtat conversațiile în spiritul respectului și empatiei, am clarificat cu participanții următoarele drepturi: (a) posibilitatea retragerii în orice moment; (b) să solicite vizionarea disertației și să elimine orice consideră a fi neadecvat. Aspecte ale confidențialității și protejare a datelor au fost clarificate înainte de începerea interviurilor: identitatea participanților a fost confidențială; toate numele sunt fictive și detaliile personale codificate; notițele și înregistrările au fost încuiate într-un fișier; datele digitale au fost securizate prin parole și conțin doar detalii neidentificabile sub forma notițelor sau a fișierelor electronice; toate înregistrările vor fi transcrise direct de mine fără asistența unei de-a treia părți. În final, am primit consimțământul de informare din partea participanților pentru publicarea rezultatelor cercetării.

Rezultate

Conversația 1

Mark (toate numele folosite în această lucrare sunt fictive), un terapeut centrat pe persoană, a început să practice meditația în mod frecvent în urmă cu trei ani și a trăit ceea ce el numește o ‘descoperire’ interioară, perceperea

[unui] spațiu mai larg în interior, un loc de conectivitate cu lumea, precum și un loc de conectare cu umanitatea mea bazală, atât cu ‘părțile bune’ cât și cu cele ‘mai puțin bune’.

A descoperit că aceasta se reflectă în munca lui. Înainte de a practica meditația se simțea adesea

constrâns să intervină și să îl provoace pe client, încercând, chiar și indirect, să corecteze ceea ce a perceput ca fiind ‘comportament greșit’.

Acum a descoperit că – într-un mod care reflectă propriul proces interior – era ‘mult mai pregătit să ofere spațiu de explorare, verbalizare și autodescoperire’. A remarcat cum liniștile din timpul ședințelor au devenit mai ‘profunde și semnificative’.

Atunci când am ascultat pentru prima oară acest interviu m-am simțit reasigurat într-un mod îngamfat: părea ca îmi confirmă propriile presupuneri. Până la cea de-a treia ascultare, mi-a atras atenția vocea lui Mark atunci când vorbea

despre ‘părțile bune’ și ‘părțile mai puțin bune’. Puteam cumva să aud ce vroia să zică defapt, adică era dispus să se angajeze atât în procesul dificil cât și în configurațiile pozitive (Mearns & Thorne, 2000, p. 102). M-am întors la începutul înregistrării unde vorbește despre prima sa experiență cu meditația. A fost ‘o revelație... un loc de conectare cu lumea înconjurătoare’. Avea entuziasmul începătorului, o calitate foarte căutată în zen denumită ‘*mintea începătorului*’ (Suzuki, 1970). Această ‘descoperire’ m-a bucurat dar m-a și întristat. M-a stimulat pentru că a confirmat ceea ce știam dintotdeauna. M-a întristat pentru că m-a făcut să mă întreb dacă mai posed oare același entuziasm după 32 de ani de practicare a meditației.

Conversația 2

Gill practica meditația cu mult înainte de a-și începe formarea în psihoterapia centrată pe persoană. Apoi terapia a ‘înlocuit practicarea meditației’ și a devenit centrală vieții sale, în timp ce meditația a rămas în fundal. Ascultând-o, am simțit adevărul din ceea ce se spune, crezând în validitatea declarației sale: activitatea sa centrată pe persoană a devenit o supapă naturală a meditației din trecut. Mi-am dat seama de propriile prejudecați abia ulterior, prima oară când am reascultat acest pasaj, având în vedere faptul că nu se potrivește cu propria experiență. La cea de-a doua ascultare, însă, avea sens și am putut auzi ce a spus în chiar următoarea frază:

Trecerea de la meditație la psihoterapia centrată pe persoană a fost ca o progresie naturală pentru mine. Meditația înseamnă a sta așezat, a mă concentra pe constientizarea atentă, a observa gândurile, a observa experiența; a fi cu propria experiență. Uneori poate fi dureros, atât psihologic cât și fiziologic, a sta așezat pentru mult timp – de a fi cu experiența mea și de a ști că este temporară și că va trece. Același lucru este valabil și pentru a fi cu un client.

Pentru ea, elementul crucial în psihoterapia centrată pe persoană este o atitudine de deschidere și necondiționalitate față de propria experiență și cea a clientului:

Are legatură cu a fi în contact cu experiența fiecărei clipe, fără a judeca, fără a o direcționa. Găsesc a fi de ajutor ‘necondiționalitatea’ – nici bun, nici rău.

Conversația 3

Pentru Johanna, psihoterapeut centrat pe persoană și meditator de mulți ani,

Meditația înseamnă a fi pe deplin prezent la orice aș face sau cu oricine aș fi... un fel de condiție de bază a practicii centrate persoană. Folosesc respirația ca revenire la momentul prezent... ritmul respirației, picioarele pe pământ... Îmi aduc aminte – îmi amintesc că sunt aici, sunt în viață, această altă persoană este cu mine, această activitate are loc aici și acum. Ideal, aceasta este experiența mea în meditație. Aceasta se continuă în lucrul cu clientul, în mod deosebit cu practica centrată pe persoană pe care o consider a fi o formă de meditație în sine, în prezența unui alt om.

Experiența Johannei s-a suprapus perfect experienței mele: ce minunat! Și totuși m-a pus pe gânduri: “Oare am conversații cu persoane care gândesc la fel ca mine? Ne validăm reciproc?”

Conversația 4

Pentru Steve, meditația poate fi complementară psihoterapiei pentru că este:

un răspuns conștient, o dorință de a rămâne în contact cu disconfortul și de a fi deschis la posibilitatea producerii unei schimbări.

Practicarea frecventă a meditației îl ajută să se simtă mai puțin constrâns să intervină atunci când lucrează cu un client, să îl salveze sau direcționeze:

Dacă un client exprimă sentimente mai dificile – pot rămâne acolo fără a-i alina durerea sau a-l relaxa, sau a-i distrage atenția... A rămâne în contact cu acele emoții nu ne va distruge și poate permite un sentiment de libertate și putere interioară, aceleași lucruri pe care le obțin în timp ce meditez.

A atras atenția asupra constientizării meditative a “ceea ce se întâmplă” și “ceea ce apare” ca fiind neprețuite practicării psihoterapiei centrate pe persoană:

Meditația ajută la golirea ecranului și la a fi mai conectați la aici și acum, cu ceea ce se întâmplă, nu doar mental... într-o sferă mai largă, nu doar cu self-conceptul meu, cu cine cred că sunt sau cine ar trebui să fiu.

Steve a subliniat de asemenea aspectul relațional al meditației:

Meditația este adusă în relație. Devin instrumentul efortului meu. Practica centrată pe persoană îmi permite să prețuiesc meditația mai mult pentru efectul pe care îl are asupra mea, asupra felului meu de a fi.

În urma ultimei ascultări mă gândeam: “Are dreptate. Sunt de acord. Nimic revoluționar, nimic nou... sună bine.” După cea de-a treia redare am observat emfaza lui: “am devenit instrumentul efortului meu”, ceva s-a schimbat în percepția mea. Nu știu cum o pot exprima mai bine. S-ar putea să aibă legatură cu faptul că “instrument” evocă muzică, acordarea chitarei mele înainte de a cânta pentru prieteni sau audiență, pentru ca sunetul să fie proaspăt și clar. Este posibil să aibă legatură cu ceva din ceea ce a spus Steve. Ceva în legătură cu el și modul său de a fi ca persoană... felul în care a fost cu mine, de exemplu, în timpul conversației noastre: clar, deschis și atent.

Teme emergente

În urma ascultărilor repetate, conversațiile par să ducă spre punctele enumerate mai jos. Practicarea frecventă a meditației, conform acestor teme recurente, ajută la promovarea următoarelor:

- Deschidere necondiționată și fără a judeca.
- Prezența întruchipată și o conștientizare mai largă a organismului.
- A fi împreună cu – a participa atât la experiențele plăcute cât și la cele dificile.
- Curiozitate – abilitatea de a rămâne cu o întrebare.
- Compasiune – auto-alimentarea (hrănirea) oferită de meditație, ce se revarsă în empatia naturală și acceptarea pozitivă necondiționată.
- Calitatea relației – meditația poate modifica într-un sens pozitiv modul de relaționare cu clientul.
- Conștientizarea naturii interdependente întreținută de practicarea meditației. (Așa cum spunea Gill, meditația poate să înceapă ca “ceva personal pe care îl fac singur” dar în curând însuși selful este “văzut în context, ca

parte a unui set relațional intersubiectiv și interdependent.”).

- Conștientizarea self-conceptului și a “configurației selfului” (Mearns & Thorne, 2000, p. 102): conștientizarea fluidității, a selfului ca proces.

Este posibil ca meditația să fie *dăunătoare* psihoterapiei centrate pe persoană? Doi dintre cei intervievați consideră că meditația poate fi o fugă, un răspuns pasiv la provocările vieții și că, dacă este practică doar cu scopul de a corobora credințe derivate din budism, poate conduce spre pasivitate.

Consensul general în cele patru conversații anterioare sugerează faptul că meditația ajută terapeutul să devină conștient de aria mai largă, de realitatea organică amplă, principală în psihoterapia centrată pe persoană, Rogers văzând psihoterapia ca fiind “un proces prin care omul devine organismul său – fără a se înșela pe sine, fără deformare” (1961, p. 111).

A reieșit faptul că a te concentra pe respirație înseamnă a te concentra pe o activitate comună tuturor ființelor vii. Așa cum spunea și Steve: “Prin conștientizarea respirației devin mult mai conștient de sfera largă ce înconjoară selful”.

Conștientizarea câmpului înseamnă și conștientizarea a ceea ce în mod uzual este numit “evident”. Ce a ieșit în prim plan a fost faptul că ne abatem privirea cu ușurință de la viața cotidiană pentru a caută altceva, astfel ignorând miracolul zilnic, ceva ce poate fi înțeles doar prin corp, prin simțuri, prin obișnuita, dar minunata, experiență de *a-fi-pe-lume*.

Meditația, conform altor doi participanți, ar putea oferi elementele rudimentare pentru o “pregătire ce ne poate ajuta să rămânem în contact cu realitatea fenomenologică modernă, cu scopul de a ne reaminti mai ușor” (citată din Bazzano, 2010b, p. 36), a cultiva un simț al minunării și al îngrijirii personale cât și al clienților noștri. O asemenea pregătire l-ar ajuta pe practicant să dezvolte ceea ce Rogers numește “un fel de a fi” (“a way of being” - Rogers, 1980; Bazzano, 2010b, p. 36).

A existat un consens între participanți:

- (1) Meditația se aseamănă TCP prin faptul că, această conștientizare meditativă, *este* în

sine o conștientizare a experienței organismice și ajută la reglarea fină a procesului organismic de valorizare.

- (2) În conștientizarea meditativă selful este uneori perceput ca fiind nonexistent sau ca existând doar într-un mod relațional, interdependent. Mai mult decât atât, selful în meditație este perceput ca fiind fluid, nu un construct rigid, ci un *proces*, ceva ce rezonază cu elucidarea celor șapte procese ale lui Rogers (1961).

Concluzii

A croi drumul unei perspective capabile să combine principiile centrate pe persoană cu meditația este un demers care a întârziat destul de mult și care este foarte necesar; speranța mea este ca această contribuție mică – oricât de limitată ca domeniu și descoperiri – să stârnească viitoare discuții și cercetări.

Unele înțelegeri inițiale au fost confirmate: de exemplu, faptul că meditația este eficientă în cultivarea felului-de-a-fi. Nu m-am putut abține din a mă întreba dacă nu cumva am purtat discuții cu persoane care gândesc la fel ca mine și care astfel au amplificat și rezonat în felul lor cu propriile mele presupuneri. Acest gând mă ajută să rămân mai realist în cercetarea mea și mă face curios: cum sunt terapeuții centrați pe persoană care *nu* meditează? Cum își cultivă felul-de-a-fi și oferă condițiile de bază într-un mod autentic? Această cercetare m-a ajutat să realizez faptul că trebuie să fac mai multe în domeniul meditației și TCP. Lucrarea de față este doar o mică mostră, însă rezultatele încurajează continuarea întrebărilor, căci m-au redirecționat spre nevoia de a construi mai multe legături între practicile contemplative din Est și psihoterapiile centrate pe persoană și experiențială.

Meditația ne ajută să fim împământați în organism și în lumea fenomenologică – o poziție diferită ca direcție de viziunea mecanistică propusă de terapia cognitiv-comportamentală bazată pe mindfulness. Meditația promovează explorarea și reîncântarea obișnuitului, astfel evitând ruta evazivă și bypass-ul spiritual al multor psihoterapii transpersonale.

Meditația ne ajută să explorăm selful ca proces, astfel deconstruind viziunea psihodinamică a psihicului ca aparat separat.

În cele din urmă meditația ne ajută să apreciam imperfecțiunile vieții ca pe niște daruri. Aceasta ar putea însemna că viața de acum este deja viața lui Buddha, deja viața unei persoane pe deplin funcționale.

Poziția emergentă aici este una fenomenologică, experiențială și existențială: ca atare nu este folositoare unui sistem de credințe.

Speranța mea sinceră este ca această lucrare să provoace discuții și să încurajeze alți colegi cercetători și practicieni în a duce investigația

mai departe. Să ne inspirăm reciproc în acest domeniu nou și captivant.

Recunoștințe

Aș dori să le mulțumesc pentru feedback și pentru sugestiile neprețuite următorilor prieteni și colegi: Stathis Anthopoulos, Meg Barker, Stephen Batchelor, Jocelyn Chaplin, Hugh Clarke, Mick Cooper, Mia Leijssen, Jyoty Nanda, Julia Samuels, Zoe Shobbrook, Mary Swale și revizorilor anonimi din cadrul PCEP.



Referințe bibliografice

- Aitken, R. (1994). *The practice of perfection*. Washington, DC: Counterpoint.
- Batchelor, S. (1997). *Buddhism without beliefs: A contemporary guide to awakening*. London: Bloomsbury.
- Bazzano, M. (2004). Sangha as shared blindness. *Hazy Moon Zen Review*, 6–7. London: Kanzeon.
- Bazzano, M. (2005). To feel with the heart on another: Notes on Adler and Zen Buddhism. *The Adlerian Year Book* (pp. 42–54). Chippenham, UK: Rowe.
- Bazzano, M. (2006). *Buddha is dead: Nietzsche and the dawn of European Zen*. Brighton/ Portland, UK: Sussex Academic Press.
- Bazzano, M. (2009). Brave new worlding: A response to Ernesto Spinelli's. *Practicing existential psychotherapy. Journal of Existential Analysis*, 21(1), 9–19.
- Bazzano, M. (2010a). A true person of no status: Notes on Zen and the art of existential therapy. *The Journal of Existential Analysis*, 20(1), 51–62.
- Bazzano, M. (2010b). Mindfulness in context. *Therapy Today*, 21(3), 32–36. Brazier, D. (1995). *Zen therapy*. London: Constable.
- Brazier, D. (2008). *Il vuoto nella relazione d'aiuto*. Presentation at the Mindfulness Project Conference Pomaia, Pisa, Italy.
- British Association for Counselling and Psychotherapy. (2010). *Ethical Framework*. Retrieved (2010), from http://www.bacp.co.uk/ethical_framework/
- Burns, D. (1994). *Buddhist meditation and depth psychology*. Kandy, Sri Lanka: Wheel Publications.
- Elliott, R., Fischer, C.T., & Rennie, D. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *The British Journal of Clinical Psychology*, 38, 215–229.
- Epstein, M. (1995). *Thoughts without a thinker: Psychotherapy from a Buddhist perspective*. New York: Basic Books.
- Fromm, E., Suzuki, E.T., & De Martino, R. (1960). *Zen Buddhism and psychoanalysis*. New York: Harper & Row.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses*. New York: Piatkus.
- Maetzumi, T. (2001). *Appreciate your life : The essence of Zen practice*. Boston: Shambala. Matthews, E. (2002). *The philosophy of Merleau-Ponty*. Chesham, UK: Acumen.
- Mauthner, M., Birch, M., Jessop, J., & Miller, T. (2002). *Ethics in qualitative research*. London: Sage.
- McMahan, D. L. (2008). *The making of Buddhist modernism*. Oxford University Press. Mearns, D., & Thorne, B. (1988). *Person-centred counselling in action*. London: Sage. Mearns, D., & Thorne, B. (2000). *Person-centred therapy today*. London: Sage.
- Merleau-Ponty, M. (2002). *The phenomenology of perception*. London: Routledge. Moustakas, C. (1990). *Heuristic research: Design, methodology and applications*. London: Sage.
- Nauriyal, D.K., Drummond, M.S., & Lal, Y.B. (2006). *Buddhist thought and applied psychological research: Transcending the boundaries*. London: Routledge.
- Reynolds, P.D. (1979). *Ethical dilemmas and social science research*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. London: Constable. Rogers, C.R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rorty, R. (1989). *Contingency, irony and solidarity*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Rowan, J. (2001). *Ordinary ecstasy: The dialectics of humanistic psychology*. Hove, UK: Brunner-Routledge.
- Safran, J. (2003). *Psychoanalysis and Buddhism: An unfolding dialogue*. Boston: Wisdom.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. London/New York: Guilford Press.
- Social Research Association. (2003). *Ethical guidelines*. Retrieved September 23, 2009, from <http://www.the-sra.org.uk/guidelines.htm>
- Suzuki, S. (1970). *Zen mind, beginner's mind*. London/New York: Weatherhill.
- Waddell, N., & Abe, M. (2002). *The heart of Dogen's Shobogenzo*. New York: State University of New York Press.
- Welwood, J. (1983). *Awakening the heart: East-West approaches to psychotherapy and the healing relationship*. Boston: Shambala.
- Welwood, J. (2000). *Toward a psychology of awakening: Buddhism, psychotherapy and the path of personal and spiritual transformation*. Boston: Shambala.
- Wilber, K. (2000). *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Boston: Shambhala.