

MINDFULNESS DE BIBLIOTECĂ

Ivan PILCHIN,
redactor-șef

Burnout, deadline, downshifting, time management, procrastinare, feedback, inteligență emoțională, reziliență, networking, team building – iată doar câteva concepte-cheie ale limbajului internațional corporativ, care au intrat în uzul nostru la începutul mileniului al treilea și au devenit obiectul de studiu și de interes sporit al specialiștilor în domeniul managementului și al psihologiei organizaționale. Fiecare dintre aceste noțiuni acoperă o realitate complexă, un fenomen sau un proces recognoscibil, configurează un destin, profilează un parcurs profesional, nuanțează un temperament individual în cadrul unei structuri umane. Totodată, unul dintre conceptele-idei care, pe lângă cele enumerate mai sus, devine tot mai prezent în discuțiile și practicile profesionale ale zilelor noastre este cel de *mindfulness* – un instrument mental capabil să sporească creativitatea și performanțele profesionale, să aprofundeze conștiința de sine, să consolideze charisma și pacea interioară.

Mindfulness, în esență, presupune capacitatea de a se concentra activ, de a observa dinamic lucrurile noi, de a fi conștient de fiecare clipă a prezentului, de a direcționa constructiv atenția, de a fi integrat și implicat în procesele profesionale și cele cotidiene. Studiile privind tehnicile de aplicare a mindfulness-ului în afaceri și în sfera creativă sunt tot mai numeroase. Cercetătoarea Ellen Langer, care a fondat The Langer Mindfulness Institute, susține că mindfulness e valabil pretutindeni și oricând, viața fiind alcătuită din momente care pot fi trăite concentrat activ, evitând trecerea conștiinței în regimul de „pilot automat”: „Așa că, dacă faci în așa fel încât momentul prezent să conteze, toate celelalte vor conta”. Psihologul american Daniel Goleman, autorul bestseller-ului *Inteligența emoțională*, consemnează interesul pentru acest instrument mental la cel mai avansat nivel: „Mindfulness-ul a început să capete tot mai multă credibilitate chiar și pentru directorii conservatori. Există centre în care antrenamentul mindfulness-ului a fost

conceput special pentru oameni de afaceri, de la stațiuni precum Miraval Resort, în Arizona, la programele de leadership bazate pe concentrare activă de la University of Massachusetts Medical School. Google University pune deja de ani buni la dispoziția angajaților săi un curs despre mindfulness”.

Valoarea și utilitatea mindfulness-ului pentru angajații bibliotecilor este mai mult decât evidentă, așa cum procesele de muncă zilnică la birou, în sala de lectură sau în cadrul programelor de servicii presupun nu doar concentrarea și direcționarea atenției, nu doar necesitatea echilibrului interior și a interacțiunii eficiente cu utilizatorii sau colegii, ci și expunerea la stres, epuizarea, extenuarea emoțională.

Pentru a recăpăta plăcerea a ceea ce faci și a recâștiga rezistența la mediul solicitant de muncă, specialiștii recomandă exersarea mindfulness-ului prin sesiuni scurte de meditație (de la un minut la trei), care pot fi făcute în orice împrejurare. Acestea pot fi exersate și în bibliotecă. Astfel, Maria Gonzalez, specialistă în mindful leadership, recomandă: „Periodic, de-a lungul zilei, concentrează-te asupra respirației. Poți face acest lucru când te simți prea stresat sau prea copleșit, când ai prea multe de făcut și prea puțin timp sau poate când îți dai seama că te concentrezi din ce în ce mai greu și ești mai agitat”. A doua tehnică, pe care o recomandă experta, ar putea fi numită mindfulness în acțiune: „În loc să adaugi o nouă rutină zilei tale, trăiește-ți ziua un pic diferit, fiind atent într-un mod aparte, pentru câteva secunde de fiecare dată”.

Bineînțeles, strategiile mindfulness nu sunt un răspuns și o soluție pentru toate și nu trebuie transformate într-un cult care să eclipseze gândirea critică și particularitățile psihologice individuale. Nu putem aici să nu fim de acord cu David Brendel, psihiatru și specialist în dezvoltarea capacităților de leadership: „Practicile mindfulness ar trebui să fie folosite pentru a crește procesele noastre raționale și etice de gândire, nu să le limiteze sau să le înlocuiască. Practicile mindfulness nu ar trebui niciodată impuse, mai ales la serviciu”.

În traducerea directă din limba engleză, „mindfulness” ar însemna plinătatea minții. E acea plinătate a conștiinței care este capabilă să creeze oportunități pentru managementul stresului, reziliență profesională, optimizarea performanței vocaționale și atingerea sentimentului de împlinire. Oriunde. Inclusiv la bibliotecă.