

NANCY BARDACKE

MINDFULNESS

NAȘTEREA CONȘTIENȚĂ

ANTRENAREA MINȚII, CORPULUI ȘI
INIMII ÎNAINTE ȘI DUPĂ NAȘTERE

Traducere din limba engleză:
MARILENA CONSTANTINESCU

EDITURA  HERALD
București

Părinților de pretutindeni,
pentru că au dat viață și contribuie
la dezvoltarea viitorului chiar în acest moment

CUPRINS

Mulțumiri	13
Prefață	25
Introducere	31
Capitolul 1. Totul e în schimbare!	41
Capitolul 2. Pregătirea interioară înainte și după naștere	56
Capitolul 3. Lumea într-o stafidă	76
Capitolul 4. Respirația – un prieten pe viață	94
Capitolul 5. Practica formei corporale – scanarea corpului	115
Capitolul 6. Un duo dinamic : durerea și frica	132
Capitolul 7. Practicile mindfulness pentru gestionarea durerii	203
Capitolul 8. Practica yoga și nașterea	237
Capitolul 9. Aprofundarea și extinderea practicii meditația șezând	259
Capitolul 10. Atunci când mergi, doar mergi; Atunci când naști, doar dă naștere	274
Capitolul 11. Mindfulness în viața de zi cu zi	286
Capitolul 12. O zi dedicată practicii mindfulness	300
Capitolul 13. Stabilirea unei relații de prietenie Mindfulness în relația de cuplu	317

Capitolul 14. Totul se rezumă la bunătate	338
Capitolul 15. Pierdere, suferință și vindecare cu ajutorul practicii mindfulness	362
Capitolul 16. Cauzele și condițiile	370
Capitolul 17. Bebelușul, profesorul tău de mindfulness	413
Capitolul 18. Alăptatul, un dans al conexiunii	436
Capitolul 19. Finaluri și începuturi. Ultimul modul de curs	455
Capitolul 20. Viața de după naștere. Reuniunea	471
Capitolul 21. Nașterea practicii mindfulness	485
Epilog	512
Anexa A	519
Anexa B	531
Anexa C	540
Note	544

PREFAȚĂ

Din când în când, apare o carte cu adevărat utilă unui anumit scop și culmea este că, atunci când o folosești pentru a îndeplini scopul propus, ea te face să îți reevaluezi acest scop și îți schimbă modul de a vedea, aborda și înțelege viața și lumea în care trăiești. *Mindfulness. Nașterea conștientă* este una dintre aceste cărți.

Este neîndoios că ai început să citești această carte deoarece cauți atât informații, păreri avizate și o perspectivă nouă asupra lucrurilor, cât și cele mai noi orientări bazate pe cercetări științifice referitoare la sarcină și la aducerea copilului pe lume într-o manieră care să fie în acord cu aspirațiile și dorințele pe care le ai. Din punctul acesta de vedere, te afli exact la locul potrivit. Cu toate acestea, deoarece programul MBCP este, după cum sugerează și numele, întemeiat pe starea de mindfulness, el îți oferă – oricine ai fi tu, persoana care citește, fie că ești singură sau împreună cu partenerul tău – ceva mai mult decât o simplă informație, indiferent cât de utilă. *Mindfulness. Nașterea conștientă* îți oferă un mod practic și sistematic de a te putea plasa într-o relație extinsă cu tine însăși și cu propria experiență, folosind sarcina, nașterea și rezultatul lor ca materie primă și ca orientare în această aventură care este misterul desfășurării vieții tale și al unei noi vieți ce se dezvoltă și apare pe lume datorită ție.

Nu te-ai putea lăsa pe mâini mai bune decât ale lui Nancy. Dacă avem cu toții un anumit geniu și o anumită chemare – și cred acest lucru –, atunci nașterea conștientă este cu siguranță geniu și chemarea lui Nancy Bardacke. Programul pentru

Naștere și Parentaj bazat pe folosirea Stării de Mindfulness (MBCP), pe care ea l-a dezvoltat și realizat pentru mai mult de 1 000 de viitori părinți de-a lungul anilor, reprezintă sublimarea acestui geniu și a acestei chemări. Lumea este foarte norocoasă să aibă la dispoziție programul MBCP în forma sa actuală și sper că se va răspândi mult mai amplu și în cultura noastră, pentru a servi drept sprijin de nădejde atât viitorilor părinți, cât și celor care au devenit deja părinți.

Datorită acestei cărți, programul MBCP și abilitățile mindfulness sunt acum la dispoziția ta și pot fi cultivate cu ajutorul practicilor prezentate în cadrul ei, pentru că este ca și cum ai participa concret la cursurile organizate de Nancy. Nancy este cu adevărat o moașă, iar tu îți vei da seama și vei simți acest lucru pe măsură ce vei parcurge cartea. De fapt, ea va fi moașa care te va însoți în această călătorie foarte specială din viața ta – cu condiția să alegi din toată inima să îți asumi întreaga structură a cursului, inclusiv diferitele practici atent modelate pe care ți le va prezenta și de-a lungul cărora te va îndruma. Dacă nu îți vei asuma în totalitate structura programului în acest fel, beneficiile de care s-au bucurat cei despre care vei citi în poveștile prezentate în volum vor rămâne probabil o abstracție sau pur și simplu ceva la care doar speri. În cazul în care intenția ta este de a dobândi toate beneficiile pe care ți le poate oferi această abordare, nu există nicio altă cale decât aceea de a „participa la curs” și de a conlucra din toată inima cu ceea ce îți este oferit, ție sau vouă (tu și partenerul tău), de a-i urma indicațiile și sfaturile și, lucrul cel mai important, de a practica starea de mindfulness în toate modurile specifice pe care îți recomandă să le urmezi, pe loc sau ca temă pentru acasă –, și apoi să lași viața însăși să își asume rolul adevăratului profesor aici, clipă de clipă. Pentru că, indiferent dacă îți place sau nu, viața este adevăratul nostru profesor. Nancy este foarte

convingătoare în această privință și o face într-un mod foarte benefic, după cum vei vedea.

Ocazia de a avea un copil constituie o oportunitate foarte bună de a învăța practica *mindfulness* și de a experimenta cât de profundă, vindecătoare, transformatoare și de utilă ne poate fi cultivarea sistematică a stării de *mindfulness* și de *heartfulness** atunci când suntem puși în fața tuturor încercărilor care apar în această etapă a vieții. Cuvintele lui Nancy sunt pline de înțelepciune și de compasiune, dar sunt câteodată și puțin mai dure – neavând deloc o tentă romantică. Cartea seamănă oarecum cu un manual pentru supraviețuirea în junglă, prin faptul că îți oferă atât noțiuni de bază și indicații simple și clare despre modul în care funcționează lucrurile, cât și încurajarea că lucrurile se vor termina cu bine. Numai că în acest caz este vorba despre modul în care poți *progresă* în ciuda faptului că viața îți pune în față ceva necunoscut: atmosfera și protocoalele unui spital, dacă vei naște într-un spital, riscurile și beneficiile utilizării epiduralelor și a altor tehnologii medicale, propriile tale temeri, problemele dintre tine și partener, strategiile de abordare a stresului și a presiunii interioare și exterioare, contracțiunile metaforice și literale pe care le resimți (una dintre temele importante abordate în această carte), durerea și alte senzații intense și emoții puternice, toate încadrate de perspectiva mult mai amplă a propriei tale înțelepciuni înnăscute, a înțelepciunii înnăscute a corpului tău și a vieții înseși. Toate aceste elemente constitutive ale programului, care au potențialul de te intimida puțin, sunt plămădite și condimentate cu un simț picant al umorului (care o caracterizează pe Nancy), și astfel devin mai ușor de digerat și de asimilat.

Desigur, ideea esențială este că trebuie să fii bine pregătită. Această carte – și programul bine structurat pe care

* O variantă de traducere pentru cei doi termeni este „deplinătatea minții” și „deplinătatea inimii”. (N. tr.)

ești invitată să îl urmezi – acoperă tot ceea ce ai putea avea nevoie pentru asta, din toate punctele de vedere: al intensității, al aspectului emoțional și al concreteței. În același timp, cartea tratează lucrurile mult mai în profunzime, oferind un cadru și un context în care toată lumea (atât tu, cât și participanții la curs) are posibilitatea de a face casă bună cu sentimentul incertitudinii și de a-l accepta cu o deplină conștiință, cu claritate și în comuniune cu partenerul. Pentru a face față cu înțelepciune unei dificultăți atât de mari precum momentul nașterii, procesul trebuie să fie înrădăcinat în bunătate și în compasiune de sine și infuzat de aceste sentimente. Și, într-adevăr, cartea este saturată de bunătate și solitudine, oferind în plus nenumărate modalități de a *cultiva* o mai mare bunătate și solitudine atât față de propria persoană, cât și față de copilul și partenerul tău.

Încă o virtute a acestei cărți este că, prin intermediul interacțiunilor care au loc între Nancy și participanții la cursurile pe care le organizează, prin comentariile pe care aceștia le fac, prin întrebările pe care le pun și prin răspunsurile pe care ea le dă beneficiezi de un fel de consultare permanentă cu ea, ca și cum ar fi o prietenă cu care te poți sfătui. Acest aspect al cărții te poate ajuta foarte mult atât la nivelul informațiilor conținute, cât și al abordărilor corecte. Dar o parte din mesajul lui Nancy este faptul că, de fapt, prietena ta cea mai de încredere este realitatea în sine și relația pe care o ai cu ea, relație ce este hrănită, aprofundată și informată de propria cultivare sistematică a stării de mindfulness pe parcursul întregului proces al sarcinii, nașterii și parentajului. Iată ce spunea un tânăr tată:

Atunci când am început acest curs, gândul meu inițial a fost că va fi un curs despre naștere din care voi învăța diferite chestii folosite legate de nașterea copilului. În realitate, acest curs a ajuns să fie pentru mine unul care îți schimbă perspectiva asupra vieții, lucru care, bineînțeles, ne va ajuta în ceea ce privește nașterea. Acum, la sfârșitul cursului, lucrurile s-au inversat complet. Nu mai

este vorba despre naștere. Desigur, ne va ajuta în procesul nașterii, dar nu este vorba despre *naștere*. Este vorba despre *viața noastră*.

Pe măsură ce parcurgi textul, aprecierea pe care Nancy o are atât față de corpul femeii și de miracolul sarcinii și al nașterii, cât și față de extraordinara orchestrație biologică ce stă la baza acestui proces te poate face uneori să zâmbești cu surprindere, iar alteori să verși lacrimi amare. Te asigur că eu am făcut aceste lucruri de nenumărate ori pe parcursul lecturii. Minunea acestui proces nu pălește niciodată și nu se îndepărtează niciodată prea mult de noi, având în vedere că suntem creaturi întrupate, că am fost cu toții născuți de o mamă, iar acum suntem, poate, viitori sau tineri părinți sau, în cazul unora dintre noi, chiar bunici. Cel mai important este să ne îngăduim să fim pe deplin prezenți în procesul nașterii și creșterii copiilor noștri. Prin această carte, Nancy vă spune cum trebuie să procedați pentru a reuși acest lucru. Vă doresc toate cele bune în această aventură nesfârșită a vieții voastre.

Jon Kabat-Zinn
Lexington, Massachusetts
16 ianuarie 2012

INTRODUCERE

„Sunt însărcinată!” Unde te aflai atunci când aceste cuvinte ți-au răsunat prima oară în minte? Într-un cabinet medical sau în sala de așteptare a unui laborator de analize? Erai cu telefonul în mână sau țineai în fața ochilor testul de sarcină pe care liniuțele tocmai se conturau? Sau te-ai trezit într-o dimineață având o senzație de greață și pur și simplu „ai știut”? Oricum s-ar fi întâmplat acest lucru, iată-te inundată de o cascadă de gânduri și emoții curgând șuvoi prin mintea și corpul tău de femeie (de acum) gravidă. Oare de câte ori a fost trăit acest moment de femeile din întreaga lume, de-a lungul veacurilor? De miliarde de ori. Iar acum e rândul tău. A început un lung proces de transformare a corpului, minții și inimii tale.

Și acum ții în mână această carte. Oricum ai obținut-o, este foarte probabil că te afli în căutarea unor îndrumări, a unor informații sau a unui lucru încă necunoscut ție care să te ajute să străbați teritoriul sarcinii, al nașterii și al primilor pași în calitate de părinte. Fiind eu însămi moașă de mai bine de patru decenii, am avut privilegiul de a însoți mii de femei și pe partenerii acestora de-a lungul perioadei de sarcină și în momentul nașterii, fie că acest lucru a avut loc în maternități, în centre de naștere sau la domiciliul lor. Toate aceste experiențe, fiecare în felul ei, mi-au dat lecții extraordinare de viață, m-au ghidat și m-au ajutat să pun bazele a ceea ce face subiectul acestei cărți: MBCP, un curs de pregătire pentru viitorii părinți bazat pe abilitățile dobândite datorită antrenamentului de tip mindfulness.

CE ESTE MINDFULNESS?

Mindfulness poate fi definit drept „starea de conștientă generată ca urmare a focalizării atenției, în mod deliberat, asupra clipei de față, într-o manieră imparțială”¹. Starea de atenție deplină este cultivată printr-o practică de meditație și, cu ajutorul practicilor mindfulness prezentate în această carte, îți vei dezvolta acele abilități care te vor ajuta să navighezi pe apele încă necunoscute care se întind în fața ta cu o mai mare bucurie, bunătate, conștientizare, seninătate și înțelepciune decât ai fi reușit fără ele.

Cu toate că mindfulness-ul este o abilitate universală a minții umane, dacă nu vom să o cultivăm alege în mod deliberat, ne vom trăi o mare parte din existență pe pilot automat, trecând mai degrabă ca niște somnambuli prin viață, în loc să fim pe deplin prezenți la ceea ce se întâmplă. Faptul că ți-ai dedicat o parte din timp pentru a deprinde prin practica meditației abilitatea de a avea o atenție deplină te poate ajuta acum să gestionezi mai abil atât tensiunile inevitabile datorate sarcinii, cât și elementul de incertitudine propriu procesului de naștere. Mai mult decât atât, meditația mindfulness te poate ajuta să faci față senzațiilor intense din timpul nașterii, pe care de obicei le numim dureri, să-ți consolidezi încrederea în tine și să-ți diminuezi temerile care te însoțesc atât de des în această profundă călătorie în necunoscut. Starea de mindfulness te poate ajuta totodată să cultivi de-a lungul întregii vieți calitățile inerente unei atitudini sănătoase ca părinte înțelept și partener iubitor.



Îmi amintesc foarte clar momentul în care am decis să țin cursuri dedicate dobândirii abilităților de mindfulness pentru viitorii părinți. Era în 1994 și mă aflam într-o retragere de o săptămână organizată de Jon Kabat-Zinn, Ph.D., și Saki Santorelli,

EdD, la Mount Madonna Center din Watsonville, California, dedicată instruirii persoanelor implicate în profesii din domeniul sănătății. În 1979, Jon a pus bazele programului de pionierat *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*, în cadrul University of Massachusetts Medical Center, iar de atunci, împreună cu colegii săi, a predat miilor de pacienți spitalizați străvechea practică budistă a meditației conștiente. De acest program au putut beneficia pacienți suferind de diverse patologii, cum ar fi durerile cronice, anxietatea, insomnia, hipertensiunea arterială, depresia, astmul, migrenele, diabetul, cancerul, stresul profesional și familial, găsind astfel o cale de a face față mult mai eficient bolilor și suferințelor.

Eu descoperisem practica meditației cu 12 ani în urmă, în 1982. Această practică a devenit de neprețuit în munca mea ca moașă, soție și mamă (naturală și adoptivă) a celor patru copii ai familiei noastre. De mai mulți ani auzisem prin intermediul rețelelor de meditație despre munca desfășurată de Jon și eram dornică să aflu despre modul în care el și alții extindeau beneficiile practicării stării de mindfulness nu doar ca demers personal, ci și ca tehnică terapeutică aplicabilă în spitale. Cartea lui Jon, *Full Catastrophe Living*, fusese deja publicată, precum și alte studii revoluționare cu privire la efectele benefice ale meditației conștiente asupra durerii cronice și anxietății. Programul de diminuare a stresului bazat pe practica meditativă mindfulness (Mindfulness Based Stress Reduction) a fost prezentat în cadrul seriei de emisiuni televizate *Healing and the Mind* conduse de Bill Moyers, declanșând un interes exploziv pentru practica meditației și pentru domeniul terapiilor integrative minte-corp*, pe atunci în formare. Împreună cu alte 100 de persoane de profesie medicală și paramedicală din toată lumea, am participat la retragerea meditativă din 1994 și, în timp ce

* *Mind-body medicine* („medicina minte-corp”) folosește puterea gândurilor și emoțiilor pentru a influența sănătatea fizică. (N. tr.)

stăteam pe perne într-o cameră de meditație spațioasă, plină de lumină, cu vedere spre orașul Watsonville și Oceanul Pacific ce se zărea dincolo de el, am experimentat această activitate revoluționară în mod direct. Acea săptămână petrecută cu Jon și Saki m-a transformat cu adevărat.

A patra zi a retragerii a constituit finalul unei serii de 24 de ore de practică a meditației în tăcere. În timp ce Jon ne vorbea despre legătura dintre corp și minte, pe neașteptate, într-un moment electrizant, ceva s-a schimbat în interiorul meu. În clipa aceea am înțeles cum puteam integra toate pasiunile mele – munca mea de moașă, practica meditației și curiozitatea mea nestăvilă față de legătura dintre corp și minte – astfel încât să le ofer celor pe care îi asistam în munca mea. Am știut ce voiam să fac – sau, mai exact, am simțit un puternic impuls de a face acel lucru. Aveam clar intenția de a-i învăța pe viitorii părinți cum să facă față stresului fizic și emoțional generat de sarcină, să suporte mai ușor durerea și temerile nașterii și în continuare să străbată cu mai multă seninătate drumul vieții de părinți, prin tehnicile mindfulness.

La finalul retragerii l-am abordat pe Saki și i-am spus ce intenționez să fac. „Poți preda doar ceea ce știi” a fost răspunsul său înțelept și i-am luat cuvintele foarte în serios. M-am dus acasă și mi-am asumat un angajament și mai ferm de a practica zi de zi meditația. Am participat la cât mai multe retrageri de meditație în tăcere și traininguri profesionale și am devenit parte a unei extraordinare comunități de practicanți ai meditației mindfulness, dedicată implementării beneficiilor practicii atât în sfera medicală, cât și în cadrul societății în general. Acolo am găsit un mentor care mi-e și prieten, Bob Stahl, Ph.D., care nu numai că m-a înțeles și mi-a sprijinit dorința de a oferi cuplurilor ce urmau să aibă un copil posibilitatea dobândirii abilității de a fi pe deplin conștienți, ci mi-a oferit și posibilitatea de a preda efectiv cursul PDSM timp de mai mulți ani în cadrul

programului fondat de el la El Camino Hospital din Mountain View, California.

Cu toate că nu aveam nici cea mai vagă idee despre cum ar trebui să arate un curs de mindfulness pentru viitorii părinți, nu m-am simțit deloc descurajată. Când i-am mărturisit lui Jon că nu știu ce trebuie să fac, cuvintele sale de încurajare au fost: „Ai încredere în propria practică. Vei găsi calea de a realiza acest lucru”. La începutul anului 1998 eram gata să încep în mod oficial o variantă a programului PDSM, pe care l-am adaptat la cerințele nașterii copilului și ale parentajului, numită Programul pentru Naștere și Parentaj bazat pe folosirea Stării de Mindfulness (MBCP).

La acea dată, educația părinților legată de nașterea viitorului copil se axa în principal pe primirea unei mari cantități de informații într-o perioadă foarte scurtă de timp, lucru care era în conformitate cu ritmul rapid al vieții contemporane. Acest accent pus pe informație se potrivea de minune cu practicile obstetricele ce începeau deja să se bazeze pe noile tehnologii. În acest context, m-am întrebat dacă nu este puțin deplasat să ofer un curs de pregătire pentru naștere cu durata de nouă săptămâni, care se axa pe predarea și însușirea unor deprinderi de viață și le cerea femeilor gravide și partenerilor acestora să încetinească ritmul alert al vieții, să se așeze să mediteze și să privească înăuntrul lor. Întrucât predarea meditației de tipul mindfulness pentru viitorii părinți era un lucru complet nou, am discutat îndelung cu fiecare femeie sau cuplu în parte înainte de a se înscrie la curs, explicându-le că era necesar să își asume angajamentul ferm că vor practica meditația zi de zi, o jumătate de oră pe zi, timp de șase zile pe săptămână. Le spuneam deseori: „Acest curs este dificil, dar a da naștere unui copil și a-l crește *fără* o practică bazată pe mindfulness este și mai dificil!”

CAPITOLUL 1

TOTUL E ÎN SCHIMBARE!

Totul este trecător: fericirea, tristețea, o masă copioasă, un imperiu puternic, ceea ce simțim, oamenii din jurul nostru, noi înșine. Meditația ne ajută să înțelegem acest lucru – probabil adevărul esențial al existenței noastre umane. . .

Sharon Salzberg

Pe ușa mea de la intrare există o plăcuță pe care scrie: „Bine ați venit. Ușa e deschisă. Intrați, vă rog”. Este prima ședință a cursului MBP, iar camera mea de zi a fost transformată într-o sală de clasă: scaunele sunt aranjate în cerc, iar agenda, lista cu participanții la curs și materialele didactice pe care le voi folosi în timpul cursului din seara asta se află așezate pe măsuta de lângă scaunul meu. Termosul cu apă caldă pentru ceai este plin; biscuiții, brânza, untul de arahide și merele pentru gustarea din timpul pauzei sunt pregătite în bucătărie; prosoape curate atârnă în baie.

De fiecare dată aștept cu nerăbdare această seară. Până acum am vorbit cu participanții la curs doar la telefon, uneori având conversații foarte lungi cu fiecare femeie însărcinată în parte și cu partenerul ei. Ei mi-au dat câteva detalii referitoare la cum au aflat despre acest curs și la motivul care i-a determinat să se înscrie. Am deja unele informații legate de sarcină

– data prevăzută a nașterii, unde intenționează să aibă loc nașterea (la spital, într-un centru de nașteri sau la domiciliu) și care este furnizorul lor servicii de îngrijire medicală. De asemenea, le cunosc vârsta, munca pe care îl desfășoară, precum și grijile legate de această sarcină, de naștere sau de starea de sănătate a copilului lor.

În ceea ce mă privește, am avut mare grijă să le explic tuturor că acesta nu este un curs obișnuit de educație despre naștere, că esența a ceea ce vom face împreună în următoarele nouă săptămâni este învățarea și practicarea stării de mindfulness. Vom afla felul în care mintea afectează în mod direct fiziologia travaliului și modul în care capacitatea de a fi prezent în clipa de față poate fi o abilitate esențială pentru nașterea în sine. Vom învăța modalități de a lucra cu durerea din timpul travaliului, întrucât, indiferent dacă intenționează să folosească analgezice sau nu, majoritatea femeilor aflate în procesul nașterii vor trăi senzații fizice extrem de intense, pe care de obicei le numim durere. De asemenea, vom explora pozițiile utile pentru travaliu și naștere, abilitățile pe care partenerul le poate dobândi pentru susținerea gravidei în procesul nașterii, elementele de bază ale alăptării, precum și modul de a gestiona nevoile fizice și emoționale ale familiei în perioada post-partum. Partenerii vor reuși să înțeleagă că și ei au nevoie de aceste abilități de mindfulness, întrucât ei înșiși vor avea o experiență directă legată de naștere și de a deveni părinte.

Ocazional, în timpul convorbirii telefonice, viitoarea mămică poate spune că dorește „o naștere naturală”. În acest caz, îi explic în termeni cât mai delicatăți că, din perspectiva stării de mindfulness, fiecare naștere este naturală. Este normal ca un copil să crească în interiorul corpului mamei sale, este normal ca un copil să se nască și este firesc ca oamenii să vrea să ajute în timpul acestui proces. Acestea fiind spuse, dacă intenția sa este să dea naștere cu un minimum de intervenții medicale sau

chiar fără acestea, atunci cu siguranță va învăța să își dezvolte acele abilități care îi vor permite acest lucru – precum și aptitudinile necesare pentru a face față unui mediu spitalicesc unde oamenii ar putea dori să ajute un pic prea mult – și abilitățile necesare pentru a aborda toate modurile în care nașterea s-ar putea desfășura, pentru că pur și simplu nu ai cum să prezici viitorul.

Vicki și Matt sosesc primii. Mică de înălțime, cu părul ondulat și închis la culoare și cu o burtă rotundă ce abia mai încape în bluza albastră mulată, Vicki este plină de viață. Matt are o prezență solidă, liniștită, ca și cum ar compensa într-un fel energia plină de vitalitate pe care o manifestă Vicki. Știu din conversația noastră la telefon că sunt proaspăt căsătoriți și foarte fericiți că Vicki este însărcinată.

De asemenea, știu că au trecut printr-o perioadă foarte stresantă. Imediat după ce au aflat că Vicki este însărcinată, compania lui Matt l-a transferat pe neașteptate de pe Coasta de Est în San Francisco Bay Area. În prezent stau cu chirie într-un apartament mic dintr-un oraș nou, fără prieteni sau familie, în timp ce Matt lucrează multe ore la un nou loc de muncă. Vicki, care a renunțat la munca pe care o iubea foarte mult, cea de învățătoare la clasa a doua, tânjește după familie, în special după mama ei. Ocazionalele migrene ale lui Matt au devenit din ce în ce mai frecvente. Știind toate dificultățile cu care cei doi au de-a face, sunt foarte bucuroasă că au decis să se înscrie la curs.

Simt o conexiune imediată cu Kristin, care sosește împreună cu soțul ei, Peter. Fiind obstetrician la spitalul districtual local, Kristin este îmbrăcată cu familiarul costum verde de spital, care mă duce cu gândul la zilele și nopțile pe care le-am lucrat, la rândul meu, în maternitate. Kristin pare obosită. La telefon mi-a destăinuit că, în calitate de „persoană care cunoaște tot ce ar putea merge prost”, este îngrijorată de naștere în sine și spe-

riată că nu va face față durerii. „Știu că trebuie să fac ceva în legătură cu temerile mele. Trebuie să mă pregătesc emoțional, adică să mă gândesc într-un mod mai sănătos la ceea ce se întâmplă”.

Soțul lui Kristin, Peter, caută modalități de a gestiona *propricul* stres. Mai târziu în cursul serii, el își va surprinde colegii de clasă cu atitudinea sa deschisă, spunând următoarele: „În această perioadă, la serviciu este foarte multă tensiune, iar lucrarea importantă pe care o am de făcut are termenul de predare chiar înainte de nașterea copilului. Și eu, și Kristin reacționăm nervos mult mai des decât ne-am obișnuit, ceea ce ne face pe amândoi cu adevărat nefericiți. Știu că e din cauza stresului și sper ca acest curs să ne ajute să ne mai relaxăm”.

În timp ce le dau lui Peter și Kristin etichetele cu numele și le arăt cum să ajungă la baie, ușa se deschide din nou. Minionă și blondă, Elizabeth pare să fie timidă, în timp ce soțul ei, Doug, este mult mai înalt decât ea. Fiind căsătoriți de nouă ani, au vrut de foarte multă vreme să aibă copii, însă a intervenit o perioadă de infertilitate neașteptată. Când am vorbit cu Elizabeth la telefon, mi-a spus că ea și Doug îl numesc pe viitorul nou-născut „copilul lor miraculos”. Deși preferă să nască fără medicație, Elizabeth mi-a mărturisit că toate medicamentele și procedurile prin care a trecut pentru a rămâne însărcinată i-au diminuat încrederea în abilitatea corpului ei de a da naștere unui copil. „Aș vrea să încep travaliul având credința că, deși corpului meu i-a venit greu să conceapă un copil, știe cum să nască unul. Cred că acest curs m-ar putea ajuta în acest sens”.

În plus față de motivele obișnuite, Doug așteaptă cu nerăbdare să participe la acest curs deoarece durerile de spate dobândite în urma unui accident petrecut pe vremea când juca fotbal la liceu și-au făcut brusc apariția și s-au transformat într-o durere cronică. „Vreau să fiu capabil să mă târăsc pe podea și să mă joc cu copilul meu”, mi-a spus el la telefon „și nu

mai vreau să fiu nevoit să iau atât de multe calmante. Am auzit că acest curs mă poate ajuta în privința durerii.”

Fiindcă ora șapte se apropie, ușa din față se deschide din ce în ce mai des, așa că eu continui să fiu ocupată cu întâmpinarea cuplurilor. Monica a fost trimisă la cursul MBCP de obstetricianul la care este înscrisă, care crede că practica mindfulness ar putea să o ajute să facă față fluctuațiilor emoționale din perioada sarcinii. „Sunt o persoană destul de anxioasă”, mi-a destăinuit ea în timpul convorbirii telefonice, „iar sarcina mi-a dat într-adevăr un motiv de a fi îngrijorată. Aș vrea să învăț anumite modalități de a mă relaxa.” Kathy, partenera ei, o susține.

Emily și Hameed au probleme familiale. După foarte multe discuții, au decis ca nașterea să aibă loc acasă, Emily fiind asistată de o moașă. Această decizie produce foarte multă agitație în familia lui Emily, în special în cazul tatălui ei, care este medic. Știind că, dacă naște la domiciliu, nu va avea posibilitatea de a i se administra medicație sau anestezie epidurală, Emily este interesată în special de abilitățile legate de gestionarea durerii din timpul travaliului, abilități pe care le vom deprinde.

Sunt foarte încântată atunci când sosesc Cara și Luis. Pe Cara, fica prietenei mele din copilărie, Deborah, am ajutat-o să se nască în urmă cu 32 de ani și sunt deosebit de încântată să ajut pe unul dintre „copiii mei” să nască, iar cu această ocazie prietena mea va deveni bunică pentru prima dată.

Stephanie și Eric sunt următorii care sosesc. La începutul anului, Stephanie a suferit un avort spontan foarte dificil. Acum, trecută de mult de a doua jumătate a perioadei de sarcină, ea mărturisește că frica de o altă pierdere încă este prezentă. De asemenea, îmi spune că e îngrijorată pentru că nu a depășit durerea sufletească pricinuită de avortul spontan, iar Eric nu este deloc fericit văzând-o că suferă în continuare atât de mult. „Sper ca practica mindfulness să ne ajute să găsim puțină liniște

sufletească. Ne-ar plăcea foarte mult să ne putem bucura pe deplin de această sarcină, dar cred că amândoi suntem destul de îngrijorați.”

Ultimul cuplu care sosește este format din Tomiko și Greg. Tomiko, însărcinată cu al doilea copil, îmi relatează că atât ea, cât și Greg au fost foarte nemulțumiți de experiența pe care au trăit-o în spital, cu trei ani în urmă, când s-a născut fiul lor, Kai. „A fost un travaliu lung și greu, iar la sfârșit, din cauza tuturor medicamentelor, tuburilor și mașinărilor, am simțit că nici nu mai participam. De data asta vrem să o facem altfel. Și dacă putem primi câteva indicii cu privire la modul de utilizare a stării de mindfulness pentru a crește mai bine un copil de trei ani, care este mereu plin de energie, ar fi minunat”.

Mă aflu la intrarea în camera de zi și îl las pe fiecare să se așeze la locul său, după care îmi ocup locul în cerc. În încăperea se așterne liniștea.

„Bună seara și bine ați venit. Mă bucur că sunteți aici în seara asta. Vă mulțumesc pentru prezență.”

După o scurtă introducere în care le povestesc pe scurt despre parcursul meu ca instructor, îmi continui firul.

„Când am stat de vorbă la telefon cu fiecare dintre voi, am discutat despre angajamentul pe care trebuie să vi-l asumați în legătură cu practica meditației. Știu cât de ocupați sunteți și știu că vă poate fi extrem de greu să vă angajați într-o practică formală de meditație. Nu mă îndoiesc deloc de asta. Așa că vreau să vă spun că apreciez în mod deosebit faptul că vă asumați acest angajament. Vestea bună e că ni-l vom asuma cu toții, împreună, astfel încât să ne putem sprijini reciproc pe măsură ce vom parcurge etapele cursului. Și cu toate astea, fiecare dintre noi este responsabil pentru propria practică. Eu pot fi „moașa voastră în practica mindfulness” – vă pot ghida, vă pot sprijini, pot crede în voi, vă pot încuraja, vă pot chiar și iubi –, dar nu pot medita în locul vostru și nu pot naște copilul în locul vostru.