

PATRICIA A. JENNINGS

MINDFULNESS PENTRU PROFESORI

CUM SĂ OBȚII ARMONIE ȘI
PRODUCTIVITATE ÎN CLASĂ

Cuvânt-înainte:
Daniel J. Siegel, MD

Traducere din limba engleză:
WALTER FOTESCU

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Cuvânt-înainte	9
Prefață	15
Mulțumiri	23
Introducere	25
1. Ce este atenția deplină (mindfulness)?	33
2. Arta emoțională a predării	65
3. Înțelegerea emoțiilor voastre negative	98
4. Puterea emoțiilor pozitive	141
5. Esența predării	177
6. Organizarea dinamicii clasei	213
7. Mindfulness și transformarea școlii	271
Resurse	305
Programe bazate pe mindfulness	319
Referințe	329

CUVÂNT-ÎNAINTE

Daniel J. Siegel, MD

De ce ar trebui să vă faceți timp pentru a citi o carte despre „mindfulness pentru profesori”? Care este esența tuturor acestor discuții actuale despre conștientizarea deplină și importanța ei pentru bunăstare și eficiență în viața noastră personală și profesională? Frumoasa carte scrisă de Patricia („Tish”) Jennings răspunde acestor întrebări fundamentale prin intermediul științei de ultimă oră, cuprinzătoare și clară, cu povestiri captivante și aplicații practice pentru activitatea în clasă, care vă pot îmbogăți foarte mult experiența de profesori.

DAR CE ÎNSEAMNĂ DE FAPT „MINDFULNESS”?

Mindfulness-ul este o modalitate de a fi conștienți de ceea ce se întâmplă în noi și în jurul nostru, ajutorul concentrării atenției clipă de clipă asupra experienței, care ne permite să fim deplin prezenți în viață. În multe privințe, cultivarea conștientizării depline înseamnă să ne dezvoltăm abilitatea de a *percepe* viața în profunzime și, în același timp, de a ne *observa* experiența. Legătura dintre cele două fluxuri ale conștientizării diferențiate – a percepe și a observa – arată în ce măsură poate fi considerată atenția deplină o „practică integratoare”, care leagă între ele elemente diferențiate. Volumul face parte din noua colecție educativă Norton, care extinde colecția noastră consa-

crată sănătății mintale, pe baza unei abordări interdisciplinare a neurobiologiei interpersonale. Din această perspectivă științifică mai largă, integrarea este esența sănătății. Studiile referitoare la practica mindfulness și la structura și funcționarea creierului dezvăluie, de exemplu, că atenția deplină stimulează creșterea unor fibre integratoare importante care ne ajută să ne reglăm emoțiile, atenția, gândirea și comportamentul. Aceste funcții executive pot fi cultivate în noi înșine și în elevii noștri prin practica mindfulness.

Atenția deplină cultivă integrarea înăuntrul nostru, creând o senzație lăuntrică de calm și limpezime. În plus, practica mindfulness cultivă o modalitate interpersonală de integrare cu alții, pe măsură ce devenim mai empatici, mai plini de compasiune și mai conectați cu cei din jurul nostru.

DAR PRIN CE DIFERĂ A FI „DEPLIN CONȘTIENT” DE „CONȘTIENTIZAREA” OBIȘNUITĂ DE ZI CU ZI?

Prin starea de prezență conștientă ne putem percepe și, în același timp, observa stările *interioare*. Atunci când ne percepem emoțiile, de exemplu, putem simți deplin pasiunea și vitalitatea vieții. Dar, deoarece în același timp ne observăm stările emoționale, le putem percepe fără să devenim reactivi sau să acționăm impulsiv, pe baza lor. Obținem în felul acesta o stare de seninătate, fiind deschiși la ceea ce se întâmplă, pe măsură ce se întâmplă, fiind complet emoționali, dar fără să devenim prizonierii unor moduri de comportament preprogramate, din cauza emoțiilor noastre. Mindfulness-ul este o formă de libertate care nu permite să fim acaparați de propriile procese neurale.

În mod similar, faptul de a fi deplin conștient ne permite să percepem și să observăm cu claritate și deschidere ce se

petrece în jurul nostru, îngăduindu-ne să fim receptivi la semnalele *exterioare* transmise de alți oameni și de mediul nostru înconjurător mai extins. Percepând conexiunea cu ceilalți și cu lumea, putem avea senzația vibrantă că suntem vii și implicați în lume. Deoarece atenția deplină ne oferă posibilitatea de a observa semnalele venite din mediul exterior, nu suntem pe pilot automat, ci dispunem de un „spațiu al minții” care ne oferă capacitatea de a face o pauză înainte de a reacționa necugetat. Această deschidere din interiorul nostru este o formă de receptivitate ce contrastează cu automatismul reactivității. A fi doar conștienți poate însemna că uneori percepem lucrurile, dar reacționăm fără să observăm. Deschiderea și receptivitatea ne dau putere. Ne permit să ne oprim înainte de a acționa pe baza unui impuls. Această stare receptivă, în care percepem și observăm în același timp, mai înseamnă și că vom fi mai deschiși în fața vieții aflate în desfășurare, deoarece nu ne limităm viziunea despre lume sau despre noi, devenind prizonierii unor judecăți sau așteptări prealabile, care filtrează și constrâng felul nostru de a vedea, auzi și înțelege viața.

Simplu spus, a fi deplin conștienți înseamnă că putem alege să fim receptivi, mai degrabă decât reactivi.

Din perspectiva neurobiologiei interpersonale, mindfulness-ul lucrează pentru a crea o stare de bine deoarece este o practică integratoare. Ce anume este integrat? Diferențiem percepția de observare, iar apoi le unim în starea de prezență conștientă. Concentrăm un sine-observator într-o manieră respectuoasă și receptivă față de experiența unui sine-perceptiv și acceptăm distincția și importanța fiecăruia. Percepția și observarea sunt distincte, dar pot fi legate între ele. Aceasta este semnificația integrării într-o manieră conștientă. În cartea de față veți citi despre „roata conștientizării”, care a fost creată pentru a

integra conștiința. Ca o practică integratoare în sine, ea promovează și conștientizarea deplină.

Întrucât integrarea creează sănătate, compasiune și creativitate, putem înțelege că faptul de a cultiva starea integratoare a prezenței conștiente va fi asociat cu multe rezultate pozitive în viața noastră interioară și interpersonală. Așadar, nu veți fi surprinși să descoperiți că cercetătorii care explorează impactul practicii mindfulness asupra copiilor, adolescenților și adulților au pus în evidență un spectru larg de rezultate pozitive, printre care: ameliorarea funcțiilor executive, precum reglarea atenției, a emoției, a comportamentului și a altora înrudite; îmbunătățiri fiziologice ale funcției imunitare; creșterea cantității de enzimă (telomerază) care menține și repară extremitățile cromozomilor; și chiar indicii preliminare ce sugerează optimizarea moleculelor de control ale genelor (reglarea epigenetică prin metilarea histonelor), care contribuie la prevenirea anumitor boli. Fără glumă! Studiile mai arată că, pentru unele categorii profesionale, cum ar fi profesorii și medicii, practica mindfulness sporește empatia și reduce surmenajul.

Nu e rău, având în vedere că, în esență, această practică nu costă nimic, dar vă oferă totul, de la îmbunătățirea sănătății la mai multă satisfacție și sens în muncă.

„Dar care-i șmecheria?” v-ați putea întreba. Dacă ar fi vorba despre un tratament medical, v-ați interesa de efectele secundare și de costuri. Iar dacă ar fi o pastilă, ar exista cu siguranță o mulțime de reclame! Dar singura „șmecherie” este că, pentru a cultiva conștientizarea deplină în viața voastră, aveți adesea nevoie de intenție, motivație și acțiune. Unii dintre noi se îndreaptă către mindfulness ca spre o caracteristică ce nu are nevoie de antrenament pentru creșterea inițială, dar fiecare dintre noi poate să beneficieze de pe urma re consolidării sau

reddezvoltării acestui mod important de a fi prezent. *Intenția* poate să apară atunci când ne dezmeticim și realizăm că niciodată nu este prea târziu să adăugăm rutinei noastre zilnice o deprindere de viață care promovează sănătatea și care îmbogățește sensul existenței. În cazul *motivației*, lucrurile pot fi ceva mai complicate: sunteți ocupați, obosiți, copleșiți și pur și simplu nu aveți timp, așa că renunțați. Cât despre *acțiunea* necesară, ei bine, aceasta este piatra de încercare. De fapt, în termeni de timp, nu este nevoie de o schimbare comportamentală majoră pentru a face o modificare importantă în viața voastră – atât în cea personală, cât și în cea profesională.

Dacă sunteți la fel ca mine, vă va fi mult mai ușor să puneți în practică intenția, motivația și acțiunea dacă dispuneți de raționamentul și de investigația științifică ce dezvăluie cum funcționează această metodă simplă, dar eficientă, de a fi conștient. Și, chiar dacă întotdeauna există mult mai multe lucruri de știut decât credem la nivel științific la un moment dat, avem o idee generală destul de bună despre cum și de ce este atât de important să cultivăm conștientizarea deplină în viața noastră individuală și colectivă.

Tish Jennings a creat o carte magistrală, care vă oferă nu doar acest context științific, ci și exemple concrete din sala de clasă menite să arate cum poate ajuta conștientizarea deplină. Apoi autoarea prezintă practici demonstrate empiric pe care le puteți aplica, în calitate de profesori, în propria viață pentru a beneficia mai mult de mindfulness. Dr. Jennings este ea însăși fostă profesoară și cunoaște din interior dificultățile și oportunitățile orelor de clasă. Deși a trecut de la activitatea didactică la cercetare, nu a uitat aceste lecții practice importante. Demonstrând capacitatea practicii mindfulness pentru profesori de a le îmbogăți viața și de a le îmbunătăți experiența

pe care o au cu elevii prin programul Cultivating Awareness and Resilience in Education – CARE (Cultivarea Conștientizării și a Rezilienței în Educație), în a cărei creare și implementare a jucat un rol principal, ghidul nostru expert a învățat empiric ce anume este necesar pentru a aplica mindfulness-ul în viața reală.

Este o carte excelentă, care vă va ajuta să vă dezvoltați intenția, motivația și acțiunea. Cu acest ghid sunteți pe mâini bune, dacă doriți să cultivați un mod de a fi conștient, care vă va îmbogăți viața, dar și experiența elevilor voștri. Bine ați venit și lectură plăcută!

Daniel J. Siegel, MD, este redactor fondator al Colecției Norton despre neurobiologia interpersonală.

INTRODUCERE

Mindfulness pentru profesori este rezultatul experienței mele personale și profesionale de peste 40 de ani ca profesor, educator de profesori și om de știință. Este impregnată de aprecierea și devotamentul meu profund pentru meseria de profesor.

Deși sistemele noastre educaționale se confruntă cu probleme enorme, încă sunt optimistă. Situațiile dificile oferă mari ocazii de schimbare. Putem fi pregătiți pentru a lua parte la o transformare dramatică în educație. Deși se admite tot mai mult că societatea noastră are nevoie de mai multă atenție deplină și implicare la nivel emoțional, știința ne arată că simpla practică de a acorda atenție clipei prezente poate schimba viața. Cartea de față aplică această nouă cunoaștere la arta predării. Citind-o, veți învăța moduri de aplicare a conștientizării depline în viața de zi cu zi, pentru a reduce stresul și pentru a îmbunătăți predarea și procesul de învățare al elevilor.

PROFESORII FAC DIFERENȚA

Dacă le cereți oamenilor să aleagă o persoană care a avut un rol important în viața lor, este foarte probabil să fie vorba despre un profesor. Poveștile acestea au adesea un element comun: elevul a simțit că profesorul i-a respectat identitatea și în felul acesta i-a oferit un mijloc de transformare personală. De-a lungul carierei mele, am constatat că profesorii sunt

printre cei mai altruişti oameni pe care i-am întâlnit, decizi să influenţeze pozitiv vieţile copiilor cărora le predau.

Totuşi adevărul este că mulţi dintre noi nu sunt bine pregătiţi pentru cerinţele sociale şi emoţionale ale clasei. Elevii vin la şcoală mai slab pregătiţi şi, în acelaşi timp, noi nivele de responsabilizare ne cer să demonstrăm îmbunătăţiri ale situaţiei şcolare în condiţii dificile, adesea fără să avem la dispoziţie sistemele de susţinere necesare. În aceste condiţii stresante, devine mai probabil să ne surmenăm şi să renunţăm la profesie într-o perioadă în care, mai mult decât oricând, avem nevoie de o forţă de muncă formată din profesori calmi, binevoitori şi înţelegători.

În 2012, MetLife Survey of the American Teacher a raportat:

Profesorii sunt mai puţin satisfăcuţi de carierele lor; în ultimii doi ani s-a constatat un declin important al satisfacţiei profesorilor faţă de propria meserie. Într-una dintre cele mai dramatice constatări ale raportului, satisfacţia profesorilor s-a redus cu 15 puncte procentuale faţă de rezultatele sondajului efectuat în urmă cu doi ani de MetLife Survey of the American Teacher, ajungând acum la cel mai scăzut nivel al satisfacţiei profesionale înregistrat de mai bine de două decenii. Acest declin al satisfacţiei profesorilor se cuplează cu creşterea masivă a numărului de cadre didactice care spun că este probabil să părăsească învăţământul pentru o altă ocupaţie şi cu numărul celor care simt că slujbele lor nu sunt sigure. (p. 3)

Datele sunt alarmante. Într-un moment în care sistemul educaţional este în criză, renunţarea la meserie de către un număr mare de profesori ar înrăutăţi şi mai mult o situaţie aflată deja în curs de deteriorare.

Nu este deloc de mirare că noi, profesorii, suntem stresaţi de slujba noastră. Indiferent dacă se desfăşoară la grădiniţă sau la liceu, predarea este o activitate foarte solicitantă. Nu numai

că trebuie să cunoaștem foarte bine materia, dar trebuie să ne distribuim atenția pentru a fi conștienți de întreaga clasă și, în același timp, să fim capabili să ne concentrăm asupra câtorva elevi simultan. Este necesar să ne armonizăm cu grupul pentru a evalua nivelul de implicare și de înțelegere, precum și dinamica socială și emoțională a clasei. Și trebuie să facem acest lucru fără să devenim anxioși sau iritați, fără să controlăm exagerat sau insuficient.

Pe de altă parte, educația profesorilor se concentrează în principal asupra conținutului și pedagogiei, omițând adesea cerințele sociale, emoționale și cognitive ale predării. Profesorii începători pot fi lesne copleșiți de aceste solicitări și de cerințele presupuse de planificarea zilnică a lecțiilor, de organizarea, evaluarea și managementului clasei.

În plus, tot mai mulți copii vin la școală cu nevoi nesatisfăcute. Copiii cu risc de a dezvolta probleme psihologice și de comportament reprezintă adesea o provocare pentru profesorii nepregătiți. Acestor elevi le este greu să participe la activitățile de învățare, să stea liniștiți și să se înțeleagă cu colegii. Pot deranja lecția, creând haos în clasă, lucru de care mulți dintre noi ne temem și pe care căutăm să-l evităm cu orice preț. Când frustrările se acumulează, devenim epuizați emoțional – un prim simptom al surmenajului.

APTITUDINI PENTRU SECOLUL AL XXI-LEA

În prezent, se vorbește mult despre aptitudinile pentru secolul al XXI-lea. Care sunt acestea și cum pot școlile să promoveze deprinderea lor? Deși problema a fost amplu dezbătută, doi factori, rareori menționați, sunt adaptarea și reziliența. Cert este că nu știm prea multe despre lumea pentru care îi pregătim

pe copiii noștri. Pe de altă parte, ritmul curent al schimbărilor din societatea noastră nu pare să se diminueze. Putem spune, fără teama de a greși, că copiii noștri vor trebui să se adapteze pentru a reuși în mediul lor aflat într-o permanentă schimbare economică, socială și culturală.

Creierul copiilor este incredibil de adaptabil și de rezilient, dar sistemul nostru de educație actual nu cultivă aceste facultăți. Dimpotrivă, prea adesea școlile descurajează asemenea calități prin accentul pe care îl pun pe memorarea mecanică și pe testarea rigidă. Mai mult, în majoritatea cazurilor, școala nu oglindește modul în care lucrează îndeobște adulții în economia modernă. În prezent, majoritatea activităților calificate din toate sectoarele economiei presupun colaborarea unor persoane din echipe interdisciplinare, care au o diversitate de aptitudini și de abilități și își coordonează eforturile pentru a analiza și rezolva probleme, precum și pentru a face inovații. Acest tip de muncă necesită un nivel ridicat de competență socială și emoțională, creativitate și o gândire de nivel superior. Datorită peisajului social, cultural și economic în continuă schimbare, această munca necesită, de asemenea, flexibilitate și adaptare.

SCOPUL ACESTEI CĂRȚI

Cartea *Mindfulness pentru profesori* a fost scrisă pentru a ajuta profesorii să își cultive aptitudinile de care au nevoie în vederea promovării unui mediu de învățare calm și relaxat, dar însuflețit, apt să-i pregătească pe copii pentru viitor prin cultivarea creativității, inovației, colaborării și cooperării. Acest tip de lecții necesită un profesor deplin conștient și prezent în timp ce predă și interacționează cu elevii, părinții și colegii, iar acum aveți instrumentele necesare pentru a deveni acel profesor.

CE ESTE ATENȚIA DEPLINĂ (MINDFULNESS)?

În acest capitol veți învăța despre conștientizare deplină, cum poate fi ea cultivată prin practică și cum poate fi aplicată pentru a îmbunătăți predarea, calitatea climatului clasei și relațiile pe care le construiți cu elevii. Voi trece în revistă cercetările privind efectele atenției depline, concentrându-mă asupra ameliorării stării de bine, a conștiinței de sine, a autoreglării și a capacităților de reflecție.

Veți învăța o practică fundamentală de conștientizare deplină ce implică concentrarea atenției asupra respirației. Veți învăța de asemenea practica de stabilire a intenției, un exercițiu menit să vă ajute să vă regăsiți motivația de a preda și de a vă reînnoi și păstra atașamentul față de meseria de profesor. În sfârșit, veți învăța o foarte succintă practică de conștientizare a respirației pentru a vă calma atunci când aveți nevoie. Practicate cu regularitate, aceste activități simple vă pot ajuta să dobândiți reziliența de care aveți nevoie pentru a face față vicisitudinilor cotidiene ale predării, încât să creați și să mențineți un mediu de învățare în care elevii să poată prospera social, emoțional și școlar.

MINDFULNESS ÎNSEAMNĂ PREZENȚA CONȘTIENTĂ, IMPARȚIALĂ

Atenția deplină (*mindfulness*) este o stare de conștiință deosebită care presupune conștientizarea și acceptarea a ceea ce se întâmplă în momentul prezent. O puteți considera o stare de „plenitudine a minții”, deoarece vă aduceți atenția deplină, nedivizată, în clipa de față. Cuvântul *mindfulness* a fost utilizat în diverse tradiții contemplative pentru a desemna tipuri foarte specifice de stări și practici meditative. Pentru scopurile acestei cărți, folosesc termenul la modul generic. Este o abordare pur laică, bazată pe știința cea mai actuală.

Practica *mindfulness* înseamnă să vă monitorizați în timp real experiența, într-un mod imparțial (Kabat-Zinn, 1994). Când experimentați conștientizarea deplină, sunteți deplin prezenți la ceea ce se întâmplă aici și acum, în loc să zăboviți asupra trecutului, cu gânduri precum „Sper că ora de ieri, cu suplinitorul, a decurs bine” sau să vă faceți griji în legătură cu viitorul, nutrind gânduri precum: „Ce mă fac cu elevul ăsta?”

Mindfulness-ul implică trei procese fundamentale: formarea intenției, acordarea atenției și adaptarea atitudinii (Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006). Actul de a practica *mindfulness*-ul este deliberat: are finalitate. Ne concentrăm atenția asupra momentului de față și participăm la el cu acceptare, grijă și discernământ. Mindfulness înseamnă și „din toată inima”¹ prin faptul că promovează o a percepție a lumii care ne aduce aminte de bunătațea și frumusețea ei intrinsecă.

Termenul *mindfulness* poate fi folosit pentru a indica atât o stare de spirit, cât și o trăsătură sau o dispoziție personală mai durabilă. Deși cercetările sugerează că unii oameni sunt

¹ În original, aliteratie intraductibilă care implică termenii *mindfulness* și *heartfulness*. (N. tr.)

de la natură mai conștienți decât alții (Brown & Ryan, 2003), s-a demonstrat, de asemenea, că în timp și prin practică starea de mindfulness poate să devină sistematic mai accesibilă și mai caracteristică.

Există, de asemenea, dovezi că practicarea conștientizării depline este asociată cu schimbări benefice la nivelul creierului, capabile să susțină autoreglarea (Hölzel et al., 2011). Prin practică, ne putem întări capacitatea de a încorpora atenția deplină în viața noastră de zi cu zi, până când devine o obișnuință mintală (Roeser & Zelazo, 2012).

Conștientizarea deplină poate fi practică în diverse moduri formale și informale. Practicile formale ale acesteia includ forme de meditație statică și activități contemplative precum yoga și tai chi, o artă marțială chineză ce implică o serie de mișcări lente, conștiente.

Cele două tipuri de bază ale practicii meditative statice sunt numite *atenția concentrată* și *monitorizarea deschisă*. Atenția concentrată presupune aplicarea conștientizării depline în cazul unei anumite ținte – de pildă, respirația – și efortul de a menține atenția concentrată asupra țintei. Monitorizarea deschisă implică supravegherea deschisă și imparțială a conținutului experienței de la un moment la următorul.

La finalul fiecărui capitol voi introduce diverse practici de conștientizare deplină, formale și informale, pe care să învățați să le aplicați în meseria de profesor. La sfârșitul acestui capitol voi prezenta câteva practici formale introductive, inclusiv atenția concentrată. Voi prezenta monitorizarea deschisă la finalul Capitolului 2.

Conștientizarea deplină poate fi practică și informal, în cadrul activităților zilnice. În orice moment, puteți adăuga conștientizarea deplină la bogăția experienței voastre prezente, în

toate dimensiunile sale: sunete exterioare, obiecte, alți oameni sau animale, precum și gândurile, senzațiile și sentimentele lăuntrice.

Practicarea conștientizării depline informale implică aplicarea flexibilă a atenției, conștientizării și acceptării. Este un fel de „metaconștientizare” în cadrul căreia observați totul în conștiință, asemenea unui privitor care vizionează un film, și adoptați o atitudine de acceptare a tot ce se întâmplă.

Ca exemplu, imaginați-vă că stați liniștiți pe malul unui râu frumos și vă concentrați atenția asupra valurilor apei. Observați bărcile care trec, dar nu vă concentrați atenția asupra lor. Pe urmă trece o ambarcațiune festivă, mare și frumoasă.

Se aude muzică, iar oamenii dansează pe punte. Distracția e în toi. Curând, mintea voastră părăsește cheiul și ajunge pe barcă, întrebându-se de unde vine și încotro se îndreaptă. După care, ca și cum v-ați trezi dintr-un vis, vă dați brusc seama că barca v-a distras și reveniți pe malul râului, pentru a vă concentra din nou asupra valurilor.

La fel este și practicarea conștientizării depline. Când mintea voastră se rătăcește în gânduri perturbatoare despre viitor sau trecut și nu mai sunteți prezenți aici și acum, vă dați seama de lucrul acesta și vă readuceți în mod conștient atenția în momentul prezent. Succesiunea aceasta – constând în angajarea deliberată a conștientiei în momentul prezent, distragere, observarea distragerii și readucerea atenției în prezent – este în sine practica conștientizării depline.

La fel cum exercițiul fizic produce forță, flexibilitate și rezistență în corp, practicarea conștientizării depline produce aptitudini cognitive și emoționale care cultivă forța interioară, reziliența, simțul scopului și capacitatea de învățare permanentă și de adaptare flexibilă în fața schimbărilor și a provocărilor vieții.