

CARLA NAUMBURG

MINDFULNESS

PE LOCURI, FIȚI GATA... RESPIRAȚII!

PRACTICAȚI MINDFULNESS
ALĂTURI DE COPIII VOȘTRI PENTRU
DIMINUAREA CRIZELOR EMOȚIONALE
ȘI O FAMILIE MAI LINIȘTITĂ

Traducere din limba engleză de
TEODOR-MARIAN IONAȘCU

EDITURA  HERALD
București

Dedic această carte „comunității” mele – tuturor prietenilor mei (părinți ca și mine) care se străduiesc să-și crească copiii cu cât mai multă grijă și pricepere. A fi părinte este un drum dificil și sunt recunoscătoare să îl parcurg alături de voi toți. Vă mulțumesc pentru umorul, sinceritatea și sprijinul vostru. Viața alături de cele două micuțe ale mele nu ar fi nici pe jumătate la fel de distractivă fără voi toți.

CUPRINS

Introducere	9
-------------	---

PARTEA I

Cum să dobândiți o stare deplin conștientă a minții	37
--	----

CAPITOLUL I

Beneficiile mindfulness-ului pentru copilul vostru	39
---	----

CAPITOLUL 2

Totul începe cu voi	73
---------------------	----

PARTEA A II-A

Cum să împărtășiți bucuriile mindfulness-ului cu copilul vostru	103
--	-----

CAPITOLUL 3	
În copilul vostru există un maestru zen. Ajutați-l să îl descopere	105
CAPITOLUL 4	
Cum să faceți loc pentru mindfulness în viața voastră și a copilului vostru	137
CAPITOLUL 5	
Cum să-i vorbiți copilului vostru despre mindfulness	160
CAPITOLUL 6	
Cutia voastră cu jucării mindfulness	180
Mulțumiri	218
Resurse	219
Bibliografie	229
Părinți care au contribuit	234

INTRODUCERE

- Te rog frumos să te *liniștești* și să *respiri*! m-am răstit la fetița mea de cinci ani ieri-dimineață.

Amândouă ne treziserăm cu fața la cearșaf și mai apoi totul mersese din rău în mai rău. Îmi dădea târcoale prin bucătărie, smiorcăindu-se și plângând pentru că rămăseserăm fără cerealele ei preferate și pentru că nu îi dădusem voie să se ducă la grădiniță cu una dintre jucăriile ei foarte dragi. Sora ei de patru ani, care ar fi trebuit să stea așezată la masă și să mănânce micul dejun, cobora mereu de pe scaun pentru a lua o jucărie sau pentru a relua un desen la care lucra, iar eu trebuia să-i reamintesc să se așeze din nou și să termine de mâncat. În același timp, eram stresată în legătură cu tot ce aveam de făcut în acea dimineață: să pregătesc gustările de prânz, să mă îmbrac, să-mi fac bagajele și să-i scot afară, la timp, pe toți. Undeva în subconștient mă simțeam vinovată că plec pentru trei zile într-o călătorie de serviciu, chiar în acea după-amiază. Deși știam că fetelor urma să le fie bine cu tatăl lor, acasă, mai știam și că fica mea avea o dimineață atât de grea parțial

din cauza absenței mele iminente și nu mă puteam abține să mă simt vinovată. Ca și fetița mea, mă simțeam obosită și copleșită de griji, iar a mă răsti la ea, îndemnând-o să respire, era cel mai apropiat lucru de practica *mindfulness* de care eram în stare, ceea ce e totuna cu a spune că eram foarte departe de prezența conștientă.

Deloc surprinzător, mi-a răspuns pe măsură:

- N-am chef să respir, mami!

Poate că ridicolul propriei afirmații îi scăpa, dar pe mine m-a smuls din propria nervozitate suficient încât să capăt o privire de ansamblu asupra situației. Am lăsat cuțitul din mână, mi-am așezat mâinile ferm pe blatul de bucătărie și am respirat adânc de câteva ori. Simțindu-mă ceva mai liniștită, am luat-o în brațe pe fica mea și am continuat să respir. În cele din urmă, nu i-am mai simțit pieptul fremătând, iar respirația i-a devenit din ce în ce mai înceată și mai regulată. După câteva minute, m-a întrebat ce fac.

- Respir, atâta tot.

- A! a spus zâmbind. Și eu la fel.

Și așa am stat împreună pentru câteva minute, doar respirând. Cu toate că știu că *respira*, nu pot ști dacă era conștientă de propria respirație, așa cum eram eu de a mea. Îmi reorientasem atenția, în mod intenționat, spre aerul inspirat și expirat pe nas, iar de fiecare dată când un gând neliniștitor – despre ce aveam de făcut sau despre cum o voi readuce la masă pe sora ei – mă vizita, îl înlăturam, pentru a mă reîntoarce la respirație. Din câte îmi dădeam eu seama, fica mea s-ar fi putut gândi la păpuși, la inorogi sau la înghețate-sandvici – la orice altceva în afară de respirația

ei. Adevărul este că nici nu contează. În momentul în care am revenit în bucătărie, amândouă ne simțeam mai liniștite, mai prezente și mai conectate una cu cealaltă, dar și cu noi însene. În fond, nu se schimbase nimic: fica mea nu urma să-și primească micul dejun preferat și nici să se ducă la grădiniță cu jucăria, iar eu tot mai aveam o mie de lucruri de făcut. Singura diferență era că, odată ce ne liniștiserăm, în loc să ne enervăm – mai întâi în sinea noastră, iar apoi una pe cealaltă –, amândouă eram capabile să facem față provocărilor un pic mai eficient.

Momentul care ne-a schimbat dimineața în bine a fost cel în care am pus deoparte cuțitul și am respirat adânc de câteva ori. Procedând astfel, făceam un efort intenționat pentru a dobândi o *stare de spirit deplin conștientă*, ceea ce constă pur și simplu în a fi atent la tot ceea ce se întâmplă, *aici și acum*, fără a emite vreo judecată sau a-ți dori să schimbi ceva. Îmi petrecusem cea mai mare parte a dimineții făcând ceva cu corpul – făcusem duș, mă îmbrăcasem, pregătisem micul dejun –, dar făcusem cu totul altceva cu mintea: în general mă neliniștisem, mă îngrijorasem și mă simțisem vinovată. Această atenție împărțită caracterizează felul în care cei mai mulți dintre noi își duc viața de zi cu zi, în cea mai mare parte a timpului, adesea fără ca măcar să-și dea seama. *Multitasking*-ul pare, de multe ori, inevitabil în viața modernă și, uneori, ne poate ajuta să fim mai eficienți, însă în cele mai multe cazuri duce la creșterea stresului, la neatenții, la erori și la reacții iritate față de copiii noștri. Când făceam sandviciuri în bucătărie, eram atât de cufundată în propriile gânduri nefolositoare,

Încât nu eram deloc atentă la ce se petrecea cu fiica mea, ceea ce a dus la o luptă pentru putere cu privire la jucării și cereale. Însă, după ce mi-am luat răgazul de a observa ce se întâmplă cu adevărat, am fost capabilă să reacționez cu mult mai multă pricepere și mult mai eficient: i-am acordat fiicei mele atenția pe care mi-o ceruse în tot acest timp. Respirațiile adânci au jucat un rol important în a mă ajuta să-mi limpezesc mintea și să revin în prezent, iar parentajul centrat pe *mindfulness* are legătură cu așa ceva: a alege să ne concentrăm atenția asupra clipei prezente, cu bunătate și curiozitate, pentru a putea lua o decizie chibzuită cu privire la ce e de făcut mai departe, în loc să ne lăsăm călăuziți de frustrare sau de confuzie.

Nu doar noi, adulții, ne lăsăm purtați de propriile gânduri, ne stresăm din cauza lucrurilor pe care nu le putem controla și avem dificultăți în a ne gestiona cu succes emoțiile puternice. Și copiii noștri se confruntă cu aceste probleme și au nevoie de ajutorul nostru pentru a învăța cum să facă față acestor provocări într-un mod eficient și empatic. Mulți dintre noi recurg la recompensarea cu steluțe sau la soluția „pauzei de liniștire”¹, lucruri care pot fi de folos până la un punct. Problema este că în acest fel apelăm la surse externe pentru a beneficia de o reacție și a-i disciplina, iar dacă noi, părinții, nu ne facem simțită prezența, nu ne putem aștepta la o schimbare de comportament din partea lor. *Mindfulness*-ul, care are la bază experiența

¹ În original, *time-out*, tehnică de parentaj care presupune izolarea copilului într-o situație în care manifestă probleme comportamentale, cu scopul de a-l calma și a-l face să reflecteze asupra purtării sale. (N. tr.)

noastră interioară și perspectiva noastră unică, reprezintă o abilitate care îi va putea însoți întotdeauna pe copiii noștri, indiferent de împrejurări. Ne vom ocupa de acest lucru, mai pe larg, în Capitolul 1, dar, înainte de aceasta, ar ajuta să înțelegem cu ce se confruntă copiii noștri și de ce.

SĂ ÎNȚELEGEM PROBLEMELE COPIILOR NOȘTRI

În acea dimineață, ca în atâtea alte dimineți, fetițele mele se confruntau cu trei dintre cele mai răspândite probleme cotidiene din viața copiilor mici: stresul, reglarea emoțiilor și tulburările de atenție. Acestea sunt parte integrantă a experienței oricărui om și orice copil are de-a face cu ele într-o oarecare măsură, din diverse motive. În primul rând, multe dintre problemele zilnice ale copiilor, de la sarcinile școlare și agresori până la bila verzuie din farfurie, pot părea, și chiar sunt, stresante, înfricoșătoare și în afara controlului lor. Mai mult, a învăța cum să facă față într-un mod sănătos și productiv provocărilor vieții și emoțiilor dificile face parte din efortul lor de creștere. Copiilor noștri încă le este greu să-și identifice și să-și eticheteze emoțiile, precum și să reacționeze la ele, acesta fiind motivul pentru care, în momentele de frustrare, își aruncă jucăriile pe jos și au crize de furie. Nu în ultimul rând, creierul lor (mai ales părțile responsabile de abilități ceva mai complexe, precum a te calma, a fi atent și a lua decizii potrivite) încă nu este complet dezvoltat, ceea ce înseamnă că e mult mai probabil ca acea parte a creierului care preferă să atace, să

fugă,¹ să încremenească sau să aibă ieșiri nervoase să preia controlul când lucrurile nu merg cum trebuie. Așa cum veți vedea pe parcursul acestei cărți, practica *mindfulness* îi poate ajuta pe copii să gestioneze mai bine stresul, reglarea emoțiilor și tulburările de atenție.

STRESUL

Rugați să definească stresul, cei mai mulți oameni ar vorbi despre faptul că trebuie să muncească prea mult, despre dificultatea de a rezolva o situație problematică sau despre a avea de-a face cu o persoană dificilă. Adesea avem impresia că, dacă restul lumii – șefii, părinții, profesorii copiilor sau mai știu eu cine – pur și simplu s-ar calma, nivelul nostru de stres ar scădea. Această perspectivă are neajunsul de a nu recunoaște rolul pe care oricare dintre noi îl joacă în modul în care receptăm stresul și cum îi facem față. Fiecare reacționează diferit în situațiile dificile, în funcție de temperament, de felul de a fi, de experiența de viață, de rețeaua de sprijin și de mecanismele adaptative, printre alți factori. Îmi place o definiție a stresului atribuită adesea psihologului Richard Lazarus (1966), definiție care pune accentul pe relația noastră cu ce ni se întâmplă în viață și pe sentimentul nostru de a putea sau nu să facem față. Când simțim că nu putem face față la ceea ce ni se întâmplă, indiferent despre ce este vorba, devenim stresați.

¹ Aluzie la reacția instinctuală de supraviețuire numită *fight or flight*, „atacă sau fugi”. (N. red.)

PARTEA I

CUM SĂ DOBÂNDIȚI O STARE DEPLIN CONȘTIENȚĂ A MINȚII

CAPITOLUL I

BENEFICIILE MINDFULNESS-ULUI PENTRU COPILUL VOSTRU

În urmă cu câțiva ani, *New York Times* a publicat un articol despre niște copii de clasa a V-a din Oakland, California, care urmau cursuri de *mindfulness* la școală. În articol era citat un elev pe nume Tyran Williams, care definea *mindfulness*-ul ca „a nu lovi pe cineva peste gură” (Brown, 2007). Cuvintele lui Tyran au fost reproduse de nenumărate ori de către profesori și scriitori din comunitatea *mindfulness*, iar asta din mai multe motive. Ele sunt simple, directe și practice și reflectă ceea ce majoritatea părinților așteaptă de la copiii lor: capacitatea de a se opri și de a fi atenți la orice fac suficient de mult timp încât să-și dea seama că simt o emoție puternică și de a lua apoi o decizie chibzuită cu privire la ce să facă mai departe. În acest caz, practica *mindfulness* l-a ajutat pe Tyran să ia decizia de a nu lovi pe altcineva.

În acest capitol vom analiza ce este *mindfulness*-ul, cum îl poate ajuta pe copilul vostru să ia decizii nimerite și de ce este atât de eficace. Am inclus și câteva exerciții pe care le puteți încerca imediat. Să vorbim totuși, mai întâi, despre ce este și ceea ce nu este *mindfulness*-ul. Există

numeroase prejudecăți despre *mindfulness*: că e ceva mistic sau spiritual, cam *new age* sau eteric sau că presupune să ne petrecem ore întregi meditănd pentru a ne dezvolta capacitatea de a ne goli mintea de toate gândurile. Deși se poate ca unele persoane să abordeze *mindfulness*-ul din aceste perspective, vă asigur că nu e nevoie să agățați cristale sau să ardeți tămâie în camera de joacă (decât dacă vreți) și în mod cert nu trebuie să vă goliți mintea.

Probabil că cea mai mare prejudecată este aceea că *mindfulness*-ul se reduce la a fi fericit și calm. Deși fericirea și scăderea stresului sunt efecte secundare obișnuite și destul de plăcute ale capacității de a fi conectat la prezent, fără a privi dincolo de acesta, ele nu sunt totuna cu *mindfulness*-ul. În esență, *mindfulness*-ul înseamnă să devii conștient de tot ce se întâmplă și să accepți acea stare de fapt, ceea ce uneori ar putea însemna să rămâi cu emoțiile tale dureroase sau dificile până când trec, căci vor trece. Este o practică profund pragmatică ce ne învață să ne vedem cu claritate atât pe noi înșine, cât și pe ceilalți, pentru a lua cea mai bună decizie cu putință într-o situație dată.

ÎNCERCAȚI: Găsiți-vă respirația!

Mindfulness-ul constă în esență în a ne părăsi propriile gânduri și a reveni la clipa prezentă, la ce se întâmplă efectiv *aici* și *acum*. Cea mai simplă și cea mai accesibilă modalitate de a face acest lucru este să ne concentrăm atenția pe propria respirație. Când facem asta, ne eliberăm, fie și numai pen-

tru un moment, de anxietățile, fricile, fantezmele sau dorințele noastre. Pur și simplu nu este posibil să fim atenți la ambele lucruri în același timp, iar atunci când ne putem distanța puțin de propriile noastre gânduri și sentimente, putem, de asemenea, să dobândim puțină claritate cu privire la ceea ce se întâmplă *aici* și *acum*. Așa că, doar pentru o clipă, vreau să observați unde vă simțiți respirația. S-ar putea să o simțiți chiar când expirați, în nări, în umflarea ritmică a pieptului sau în mișcarea abdomenului. Nu trebuie să faceți nimic special; pur și simplu observați procesul timp de o respirație sau două. Acesta este un prim pas important în multe practici diferite ale *mindfulness*-ului.

O DEFINIȚIE OFICIALĂ A MINDFULNESS-ULUI

Așadar, ce este *mindfulness*-ul? Există multe definiții oficiale – unele spirituale, altele seculare și câteva chiar destul de științifice –, dar toate au în comun câteva teme: *caracterul intențional, atenția, acceptarea și bunătatea*. Deși pentru mulți copii acestea sunt niște cuvinte cam mari, conceptele din spatele lor sunt relativ simple: a alege, a observa, a fi împăcați cu ce se întâmplă și a fi binevoitori față de ceilalți și față de noi înșine. Adevărul este că majoritatea copiilor fac dovada acestor abilități mult mai des decât noi, adulții, chiar dacă nu își dau seama de acest lucru

și nu există niciun motiv să le tulburăm experiența cu idei extrem de complicate. Trebuie doar să găsim cuvintele potrivite pentru a-i ajuta să înțeleagă ceea ce fac deja, ca să o poată face într-un mod cât mai conștient și să dispună de câteva cuvinte folositoare cu care să-și analizeze trăirile.

Iată cum îmi place să definesc *mindfulness*-ul: *Mindfulness-ul înseamnă să observi ce se întâmplă chiar aici și acum, cu bunăvoință și curiozitate, pentru a decide ce să faci mai departe.* Am adaptat această definiție din lucrările scriitoarei Amy Saltzman (2014), medic, practicantă a *mindfulness*-ului și mamă. Deși definiția ar putea părea relativ simplă, ea cuprinde câteva concepte importante care merită analizate în continuare.

A OBSERVA

A observa ține de a fi atent, ceea ce reprezintă esența *mindfulness*-ului. Când observăm ceva, devenim conștienți de acel lucru, iar atunci când devenim conștienți suntem capabili să ne gândim mult mai clar la tot ceea ce se întâmplă. Odată ce ne dăm seama de acest lucru, avem libertatea și răgazul de a alege conștient ce să facem mai departe. Este o idee destul de simplă, dar a o pune în practică nu e deloc ușor. Cei mai mulți dintre noi își trăiesc viața fiind mereu cu mintea în altă parte. Recent, soțul meu a plecat la serviciu fără portofel; săptămâna asta am fost la băcănie de trei ori și de fiecare dată am uitat să cumpăr stafide – singurul lucru pe care îl voiau fetițele mele. De câte ori și-a uitat copilul vostru tema pentru acasă sau de câte ori și-a pierdut gutiera? Când a lovit cel mai recent peste gură un alt copil pentru că pur și simplu nu se gândea la ce face?