



Respect pentru oameni și cărți

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, 2017

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

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 construți 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 capacitaților 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 predă 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 reziliență 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.

Respect pentru oameni și cărti

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 mintii”, 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 prezentați 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 apercepție a lumii care ne aduce aminte de bunătatea 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, aliterație intranslabilă care implică termenii *mindfulness* și *heartfulness*. (N. tr.)

Respect pentru oameni și cărti 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 practicată 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 introductory, inclusiv atenția concentrată. Voi prezenta monitorizarea deschisă la finalul Capitolului 2.

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

Respect pentru oameni și cărti

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 reduceți în mod conștient atenția în momentul prezent. Succesiunea aceasta – constând în angajarea deliberată a conștienței în momentul prezent, distragere, observarea distragerii și reducerea 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 forță interioară, reziliență, simțul scopului și capacitatea de învățare permanentă și de adaptare flexibilă în fața schimbărilor și a provocărilor vieții.

Respect pentru oameni și cărti

OBSERVAREA JUDECĂTIOR

Atitudinea de acceptare este numită adesea conștientizare „imparțială”. Cu toate acestea, când începeți practica formală, s-ar putea să observați că sunteți atrași de gânduri care judecă, mai ales dacă abia ați început să practicați. În timp ce stați liniștiți și vă urmăriți respirația, este posibil să începeți să vă gândiți la modul în care practicați (de exemplu, vă spuneți: „Procedez greșit”) sau la faptul că mintea voastră hoinărește fără scop (de exemplu: „Gândurile mele mă înnebunesc”).

Este un lucru răspândit și perfect normal. Iată esențialul: în timp ce practic conștientizarea deplină, observ pur și simplu aceste gânduri, nu încerc să le opresc sau să le judec, doar le observ și le las să treacă, recunoscând că nu sunt totuna cu gândurile mele. Gândurile există, dar eu nu sunt acaparată de ele și nu mă las purtată de ele. Nu e nevoie să îmi judec judecătile, ci doar să le observ.

În timp ce aplic conștientizarea deplină experienței mele cotidiene din clasă, observ cât de des mă îndepărtează propriile mele judecăți de clipa prezentă. Judecătile iau forma unor impulsuri de a respinge sau de a ne agăța de ceva din experiența noastră. Dacă judecăm un lucru ca fiind rău sau dezgustător, impulsul nostru este să-l respingem. Dacă îl judecăm ca fiind plăcut sau benefic pentru noi și ne dorim mult să îl obținem, impulsul este să ne agățăm de el și să încercăm să-l dobândim.

Când îmi observ cu atenție gândurile, încep să remarc aceste tendințe. De exemplu, s-ar putea să gândesc: „Sam chiar deranjează orele. Vreau ca directorul să-l transfere” sau „Domnului Garcia întotdeauna îi sunt repartizați profesori stagiaři și aş avea și eu mare nevoie de unul”. Ambele impulsuri îmi acapa-

Respect pentru oameni și cărti

rează atenția și mă îndepărtează de acceptarea conștientă a clipei prezente.

Conștientizarea imparțială nu implică lipsă de discernământ. A judeca presupune să ne impunem credințele și așteptările experienței momentului prezent, în loc să fim deplin conștienți de ce se întâmplă de fapt.

De exemplu, Marcus scotocește în ghiozdan, în loc să fie atent la mine în timp ce explic o problemă de matematică. Este o săptămână de pregătire pentru un test, astfel încât mă străduiesc ca elevii mei să participe, ca să obțină rezultate bune. Activitatea lui Marcus începe să-i distrajă pe ceilalți elevi, iar pe mine începe să mă supere. Din experiența trecută, știu că poate fi distras cu ușurință și că deranjează ora.

Automat, încep să-l judec: „Întotdeauna creează probleme. Acum ce mai are de gând să facă?” Judecata îmi influențează starea de spirit, îndemnându-mă să mă pregătesc pentru ce este mai rău și să fiu gata să mă reped asupra lui la cea mai mică provocare.

Practicând cu regularitate conștientizarea deplină, îmi dezvolt capacitatea de a recunoaște aceste gânduri și emoții, în loc să mă las acaparată de ele. De îndată ce observ frustrarea și supărarea, precum și senzațiile fizice și gândurile care le însotesc, pot să mă opresc, să respir și să le las să treacă, după care îmi dau seama că fac judecăți și presupuneri pripite despre Marcus.

Asta nu înseamnă că îl ignor și îl las să facă orice vrea, ci că pot să-mi concentrez atenția asupra lucrurilor pe care le face de fapt și reacționez la acestea, în loc să presupun că Marcus se pregătește să creeze probleme și să reacționez exagerat. Observ, de asemenea, că am tendința să presupun că încearcă în mod intenționat să îmi îngreuneze munca, pe când, în rea-