

Naumburg, Carla Pe locuri, fiți gata... Respirați! Practicați mindfulness alături de copiii voștri pentru diminuarea crizelor emoționale și o familie mai liniștită / Carla Naumburg; trad. din lb. engleză de Teodor-Marian Ionașcu.

București: Herald, 2018

ISBN 978-973-111-700-3

I. Ionașcu Teodor-Marian (trad.)

159.9

## CARLA NAUMBURG

# MINDFULNESS PE LOCURI, FIȚI GATA... RESPIRAȚI!

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

Traducere din limba engleză de  
TEODOR-MARIAN IONAȘCU

CARLA NAUMBURG

Ready, Set, Breathe

Copyright 2015 by Carla Naumburg, Ph.D. and New Harbinger Publications. 5674 Shattuck Avenue, Oakland CA 94609

EDITURA  HERALD  
București, 2018

## CUPRINS

Introducere	9
<b>PARTEA I</b>	
Cum să dobândești o stare deplin conștientă a minții	37
<b>CAPITOLUL 1</b>	
Beneficiile mindfulness-ului pentru copilul vostru	39
<b>CAPITOLUL 2</b>	
Totul începe cu voi	73
<b>PARTEA A II-A</b>	
Cum să împărtășiți bucuriile mindfulness-ului cu copilul vostru	103

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

PĂRTEA I

CUM SĂ DOBÂNDIȚI O STARȚĂ  
DE ÎN CONȘTIENȚĂ A MINTII

## 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 meditând 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 capacitații de a fi conectat la prezent, fără a privi dincolo de acesta, ele nu sunt totușa cu *mindfulness*-ul. În esență, *mindfulness*-ul înseamnă să devii conștient de tot ce se întâmplă și să accepti 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 însine, cât și pe ceilalți, pentru a lua cea mai bună decizie cu puțină într-o situație dată.

### ÎNCERCĂȚI: 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, fantasmele 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 însine. 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 bunăvoie 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 observăține de a fi atent, ceea ce reprezintă esența *mindfulness*-ului. Când observăm ceva, devinim conștienți de acel lucru, iar atunci când devinim 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 gândeau la ce face?

Acum câteva săptămâni, găteam micul dejun împreună cu ficele mele. Cea mare stătea pe un scaunel în fața aragazului, învățând să întoarcă clătile. Exact atunci, sora ei mai mică a început să umble prin bucătărie ținând în mână un pieptăn de plastic scăpicios. Imediat, fiica mea cea mare a sărit de pe scaunel și a început să alerge după sora ei, strigând că pieptănușul îi aparține. A luat pieptănușul și, ținându-l în mână, s-a întors imediat la aragaz să mă ajute cu clătile. Era atât de dornică să se întoarcă la gătit încât, fără să se gândească vreo clipă unde ar putea să cadă, a dat drumul pieptănușului, iar acesta a aterizat pe foc. Fiica mea fusese foarte concentrată întorcând clătile. Era o experiență nouă și provocatoare, care îi ținuse cu ușurință atenția trează, dar sora ei și pieptănușul scăpicios i-au distras atenția la fel de ușor. Din acel moment a început să reacționeze la tot ce se întâmpla fără să-și dea seama de ceea ce face; se purta haotic. Nici măcar nu a observat că jucăria pe care și-o dorise cu atâta ardoare cu numai câteva secunde înainte îi căzuse din mână în foc. Din fericire, eram atentă în acel moment, aşa că am stins aragazul și am ridicat pieptănușul înainte să se topească sau înainte să se-ntâmple ceva mai rău. În acel moment atenția ficei mele era la fel ca majoritatea gândurilor noastre: oricând ușor de perturbat de orice se întâmplă să ne distrajă atenția – un pieptăn scăpicios sau o amintire ivită din senin, orice altceva în afară de clipa de acum, indiferent cât de importantă este această clipă.

Când suntem atenți, acordându-ne răgazul de a observa ce facem, e mai puțin probabil să greșim, să scăpăm lucruri din mână și să uităm de ele, să evaluăm greșit situația, să facem presupuneri incorecte sau să reacționăm exagerat în situații care ar putea să nu fie atât de dificile pe cât par. În plus, începem să ne vedem pe noi înșine și pe ceilalți mai limpede, evaluăm situațiile mai bine și, ca urmare, luăm decizii mai bune și ne oferim șansa de a reacționa intelligent în împrejurări noi și provocatoare. *Mindfulness*-ul ne ajută să dobândim un control mai bun asupra acțiunilor noastre, ceea ce pur și simplu nu este posibil decât dacă mai întâi observăm ceea ce se întâmplă.

S-ar putea ca mulți copii să facă asocieri negative în legătură cu idei precum a fi atent sau a te concentra. E posibil ca părinții sau profesorii să le fi cerut de nenumărate ori să fie atenți și să se concentreze, iar ei să nu fi înțeleși cu adevărat ce li se cere. Dar copiii se pricep să observe. Observă fluturii zburând în jurul florilor de primăvară, observă tot felul de excavatoare de la mare distanță, observă cine e ultimul care prinde echipa și observă prietenii care îi fac să se simtă acceptați sau respinși. Observă privirile furioase care se ivesc în ochii părinților înainte ca noi, părinții, să ne dăm seama de ceea ce simțim. Observă gândurile neliniștite și durerile de stomac. Copiii știu cum să observe, dar, la fel ca noi toți, uită adesea să o facă, mai ales când sunt cu mintea în altă parte, copleșiti de situație, confuzi, flămânzi, obosiți sau covârșiți de emoții puternice sau înfricoșătoare, iar acesta este motivul pentru

care a-i învăță pe copiii noștri să fie atenți – să aleagă să observe – reprezintă un aspect esențial al aproape tuturor exercițiilor din această carte.

## ÎNCERCAȚI: Plimbarea ca exercițiu de observație

Mai mulți părinți dintre cei cu care am vorbit mi-au spus că obișnuiesc să iasă cu copiii la plimbare doar cu scopul de a observa diverse lucruri. O astfel de plimbare diferă de mersul la școală, la bibliotecă sau în altă parte; în acest caz, scopul nu este acela de a ajunge undeva anume. Scopul este pur și simplu de a observa, așa că, dacă durează 20 de minute să parcurgeți o jumătate de stradă, e foarte în regulă. Deși orice activitate reprezintă o ocazie bună de a vă exersa abilitatea de a observa, plimbările în aer liber sunt în mod special indicate, pentru că punerea corpului în mișcare vă poate ajuta mintea să se concentreze și pentru că atenția nu vă este distrasă de tehnologie, dezordine, jucării pentru care vă certați sau rufe de strâns. Poate copiii mai mari preferă o plimbare în liniște sau să încerce o meditație prin ascultare sau prin observație (a se vedea Capitolul 6), pe când cei mai mici ar putea avea nevoie de o activitate mai bine structurată, iar în acest scop vă puteți propune ca fiecare să observe trei lucruri inte-

Respect pentru sănătate și viață

resante în timpul plimbării, lucruri pe care să vi le spuneți unul altuia la final.

## AICI ȘI ACUM

Aproape de fiecare dată când o sărut de noapte bună, fica mea are să-mi spună ceva important. Nu de importanță universală, ci important pentru ea în acel moment. Suficient de important încât, dacă nu-mi spune acel lucru, nu poate să adoarmă. Uneori este vorba despre un gând trist provocat de un moment al zilei în care m-am supărat pe ea, despre teama că nu va apuca să-și termine un proiect a doua zi, la școală, sau despre amintirea unui eveniment trecut în urmă cu șase luni. Rareori este o remarcă despre ce i se întâmplă în acel moment. Creierul tinde pur și simplu să nu se ocupe de prezent.

Nu este vorba doar despre fetița mea, desigur, ci și despre mine și despre aproape toată lumea pe care o cunosc. Întrebați la ce se gândesc într-un moment anume, cei mai mulți oameni probabil că ar răspunde că-și fac griji în legătură cu ceva ce ar putea sau nu să se întâmple în viitor, că regretă sau se neliniștesc în legătură cu ceva ce s-a întâmplat deja sau că se simt frustrați sau enervați din cauza unei persoane sau a unei situații pe care nu o pot schimba, dar pe care oricum încearcă din răsputeri să o controleze. Faptul că nutrim aceste gânduri deloc folositoare nu înseamnă că e ceva în neregulă cu noi. Înseamnă pur și simplu că suntem oameni.

## Beneficiile mindfulness-ului pentru copilul vostru

Există multe motive pentru care mintea noastră preferă să se concentreze asupra trecutului sau a viitorului – ori ce, numai să nu se ocupe de „aici și acum”-ul vieții. Cândva, abilitatea de a-ți aminti că un smilodon<sup>1</sup> l-a mâncat pe vărul tău Joe și de a schița un plan ca să eviți acest tigru în viitor era esențială pentru supraviețuire. Acei oameni ai peșterii care nu puteau ține minte o listă a potențialelor pericole și nu puteau face ce trebuie pentru a le evita nu supraviețuiau mult timp. Același lucru e valabil și astăzi, în anumite situații: amintirea primei reacții alergice la arahide a copilului îi determină pe părinți să se gândească dinainte și să aducă o prăjitură fără arahide la următoarea aniversare a acestuia. Capacitatea unui copil de a-și aminti cât de fierbințe era cuptorul când l-a atins prima oară îl împiedică să se frigă din nou. Problema e că avem un creier care nu știe când să se opreasă din planificat și amintit și sfârșim prin a cheltui mult prea multă energie mintală analizând trecutul și încercând să ghicim viitorul într-o manieră nu tocmai folositoare. Pe lângă problema evidentă că nu putem schimba ceea ce s-a întâmplat deja sau ceea ce urmează să se întâmple, de fiecare dată când mintea noastră divaghează, înseamnă că nu suntem atenți la clipa prezentă; probabil că reacționăm la orice se petrece în mintea noastră care vagabondează, în loc să reacționăm la ceea ce se întâmplă realmente în fața ochilor noștri. Și atunci intrăm în bucluc.

<sup>1</sup> Cunoscut în mod eronat și sub numele de tigrul cu dinți sabie, a fost o specie de felină cu colți de tip pumnal, care a trăit cu 1,6 milioane - 10 000 de ani în urmă, pe teritoriul Americii de Nord. (N. red.)

lată un exemplu tipic din viața mea de familie. Ieri fetițele mele s-au certat din cauza unei coronițe Barbie. Mă refer la o ceartă furtunoasă, cu țipete și lovitură – o ceartă strășnică. Mai întâi, le-am separat pe fete, ca să mă asigur că nu își pot face rău una alteia, iar apoi i-am dat fiecăreia jucăria pufoasă preferată, ca să o îmbrătișeze – un semnal tactil menit să le ajute să se liniștească. Am rămas în liniște un minut sau două și, după ce s-au calmat suficient de mult încât să poată vorbi, au început să-mi spună care era problema.

- Mi-a furat coroană! Mereu îmi fură lucrurile! Azi-noapte mi-a furat și păpușa mea Dora!

- Nu e a ei! E-a mea! Îmi trebuie coroană mea Barbie cu sclipici, ca Barbie să se ducă la bal.

În timp ce le ascultam, mă uitam la mulțimea de accesorii Barbie de pe covorul sufrageriei noastre. În mijlocul tuturor am văzut două coronițe. Ambele strălucitoare, ambele roz.

Fetele uitaseră cu desăvârșire de a doua coroană. Erau atât de adâncite în toate nedreptățile trecute pe care le înduraseră, în importanța planului lor ca jocul să continue și în nevoie de a obține tot ceea ce își doreau, încât nu vedeau ce era în fața lor.

lată o scenă aproape la ordinea zilei la mine acasă, precum și în multe alte case. Din nefericire, o a doua coroană Barbie strălucitoare nu va apărea de fiecare dată când copiii noștri se vor simți nedreptățiti. În realitate, cea mai bună șansă de a reacționa intelligent în situațiile problematice este să facem tot ce ne stă în putință să lăsăm

deoparte trecutul și viitorul și să rămânem cât se poate de concentrați pe ce se întâmplă cu adevărat aici și acum.

### ÎNCERCĂȚI: Oprîți-vă, puneți totul deoparte și respirați!

Aceasta este o modalitate ușoară, rapidă și distractivă de a întrerupe o situație dificilă sau ne-productivă și de a reveni, prin respirație, la clipa de acum. De fiecare dată când simțiți că vă ieșiți din fire, că sunteți adânciți în gânduri sau covârșiți de emoții (sau de fiecare dată când copilul vostru trece prin astfel de momente), nu uitați să vă oprîți, să punеți totul deoparte și să respirați: oprîți-vă, punеți totul deoparte și respirați adânc și conștient. Mi s-a întâmplat chiar și să mă întind, pur și simplu, pe jos – o manevră care nu dă greș niciodată când vine vorba despre a detensiona o situație dificilă și despre a stârni râsul fetițelor mele, indiferent cât de morocănoase ne simțim.

### FIȚI PRIETENOȘI ȘI CURIOȘI!

A treia parte din definiția mindfulness-ului se referă la adoptarea unei atitudini prietenoase și curioase față de tot ce ne ieșe în cale. lată un exemplu.

Nu cu mult timp în urmă, eu și fetițele mele ieșiseră cu treburi, când am zărit un băiețel cu un semn din naște-