

LUI SETH,
PENTRU CĂ M-A VĂZUT

Copilul conștient

Cum să-ți ajuți copilul să facă față stresului,
să devină mai fericit, mai bun și
mai empatic

Susan Kaiser Greenland

Free Press
New York London Toronto Sydney

Traducător: Mihaela Năstăsescu
Redactor: Mira Velcea
Coresctor: Monica Gălea
Copertă: Denisa Năstase
Coordonator colecție: Miruna Jovin
Tehnoredactare: Eduard Constantin

Titlu original:

The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier,
Kinder, and More Compassionate

Copyright © 2010 by Susan Kaiser Greenland

Originally published by Atria Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KAISER GREENLAND, SUSAN

Copilul conștient : cum să-ți ajuți copilul să facă față stresului și să devină
mai bun și mai empatic / Susan Kaiser Greenland ; trad.: Mihaela Năstăsescu. -
București : Multi Media Est Publishing, 2016

ISBN 978-973-87898-8-3

I. Năstăsescu, Mihaela (trad.)

159.922.7

MULTI MEDIA EST PUBLISHING

Intrarea Temisana 5, Bucuresti 010795

Tel. 021 312 4826 Fax: 021 312 4849

www.totuldespremame.ro

Comenzi online: shop.totuldespremame.ro/

Comenzi prin e-mail: shop@totuldespremame.ro

CUPRINS

INTRODUCERE

NOUL ABC: ATENȚIE, ECHILIBRU ȘI EMPATIE

7

CAPITOLUL 1

O OCAZIE: CUM SĂ APLICI MINDFULNESS

25

CAPITOLUL 2

ÎNCEPUTUL: ÎNTELEGE-ȚI ȘI ALIMENTEAZĂ-ȚI MOTIVAȚIA

39

CAPITOLUL 3

SIMPLU CA RESPIRAȚIA: ÎNCEPE CU RELAXARE ȘI RESPIRAȚIE

59

CAPITOLUL 4

CONȘTIENTIZAREA RAFINATĂ: ÎNVĂȚĂ SĂ FII ATENT(Ă)

83

CAPITOLUL 5

CONȘTIENTIZAREA AMIABILĂ: MEDITEAZĂ, VORBEȘTE ȘI ACȚIONEAZĂ CONȘTIENT ȘI CU EMPATIE

103

CAPITOLUL 6

CONȘTIENTIZAREA SENZORIALĂ: DEVINO CONȘTIENT DE LUMEA FIZICĂ

119

CAPITOLUL 7

LIBERTATEA EMOTIONALĂ: ELIBEREAZĂ-TE DE GÂNDURILE ȘI DE EMOȚIILE DISTRACTIVE

147

**ARMONIZAREA CU ALTE PERSOANE:
DEZVOLTĂ ARMONIA PĂRINTE-COPIL**

CAPITOLUL 9

**E PLURIBUS UNUM – DIN MAI MULȚI, UNUL:
TRĂIEȘTE CA PARTE A UNEI COMUNITĂȚI**

EPILOG

DINCOLO DE ACEST LOC, SĂ FIE DRAGONI

163

177

195

INTRODUCERE

NOUL ABC: ATENȚIE, ECHILIBRU ȘI EMPATIE

*Fie ca lumea să fie un loc fericit,
Fie ca lumea să fie un loc curat,
Fie ca lumea să nu se sfârșească,
Fie ca lumea să fie astfel,
Fie ca totul să se adeverească.*

elev la școala primară InnerKids

Când fiul meu a împlinit șase ani, după petrecerea de ziua lui, îi priveam pe cei câțiva copii rămași cum se jucau în curtea din spatele casei. Fetița vecinilor făcea roata pe peluza pe care erau împrăștiate baloane dezumflate. Fiul meu și prietenul lui stăteau pe treptele casei și răsfoiau o carte cu desene pe care fiul meu o primise cadou. Era o după-amiază minunată, liniștită.

Brusc, liniștea a fost întreruptă. Ușa bucătăriei a fost larg deschisă și fiul meu împreună cu prietenul lui au intrat în fugă, ambii aproape înlacrimați. Am întrebat ce s-a întâmplat, însă ei erau prea tulburăți ca să poată scoate vreo vorbă. Niciunul nu era în vreun pericol, dar băieții păreau incapabili să se calmeze, aşa că am luat un glob de zăpadă din bibliotecă și am rotit cheia care pornea muzica. Am scuturat globul, l-am pus pe masă, mi-am lipit palma de abdomen și le-am spus băieților să-și pună mâinile pe burtici. Împreună, ne-am simțit respirația urcând și coborând în timp ce priveam zăpada așternându-se în glob. Prietenul fiului meu trăgea aer în piept cu gura aproape căscată de uimire și reținându-și cu greu lacrimile. Când zăpada s-a așternut la baza globului, am scuturat din nou globul. Priveam apa din glob limpezindu-se treptat și ne simțeam respirația. Curând, am remarcat figurinele din glob. Respirația băieților încetinise deja, corpurile li se relaxaseră și ei se calmaseră. Acum puteam vorbi despre ceea ce îi speriaze.

Recurg deseori la această tehnică de respirație și la altele asemenea pentru a calma copiii când sunt copleșiți. Puterea trans-

² T, Thera Nyanaponika, *Numerical Discourses of the Buddha An Anthology of Suttas from the Anguttara Nikaya*, New York: AltaMira P, 2000, p. 253

³ La scurt timp după ce am început să practic meditația cu propriii mei copii, Jon Kabat-Zinn și soția lui, Myla Kabat-Zinn, au scris o carte minunată despre *mindfulness* și viața de familie: *Everyday Blessings: the Inner Work of Mindful Parenting*, New York: Hyperion, 1998.

⁴ *The Vision of Dhamma: Buddhist Writings of Nyanaponika Thera (Vipassana Meditation and the Buddha's Teachings)*, Onalaska, WA: Pariyatti Publishing, 2000, p. 323

CAPITOLUL 1

O OCAZIE: CUM SĂ APLICI MINDFULNESS

Am folosit practica mindfulness pentru a reflecta la diverse lucruri când m-am simțit pierdut. Am coborât din autobuzul școlar și, după un minut, autobuzul s-a îndepărtat în viteză. Nu l-am găsit pe tata, aşa că m-am gândit că, dacă nu apare în următoarele cinci minute, îl sun de la benzinărie. L-am văzut oprind în parcarea de la Gelson, dar el nu m-a observat. Îmi era teamă să traversez două străzi aglomerate, dar am fost atent și am reușit. Am ajuns la tata și m-am simțit ușurat.

elev de clasa a șasea

La începutul anilor 2000, predam *mindfulness* la Boys and Girls Club din Santa Monica. La aceeași oră, aveau loc multe alte activități – biliard și foosball, baschet și diverse proiecte artistice. Prin urmare, la început, nu au fost mulți copii interesați de cursul meu, însă cei care au venit mi-au schimbat viața.

Un puști de șapte ani, pe nume Ezra, și neastămpărata lui prietenă, Hannah, erau mereu prezenți. Erau aproape nedespărțiti. Miercurea după-amiază, instalam tabăra pe podeaua sălii de arte, aranjând perne, broșurete din cauciuc, cronometre și puzzle-uri. Copiii veneau și plecau după cum voiau, fără a fi obligați să participe. Hannah și Ezra au venit și au plecat și ei din grup. Niciunua nu îi era ușor să se concentreze mult timp sau să stea liniștit și confortabil mai mult de câteva minute.

Predam de aproape șase luni când o profesoară de la programul de *afterschool* a venit să privească. Se îndoia că elevii puteau sta jos, reușind să se concentreze în mediul zgromot de la Boys and Girls Club, dar directorul îi spuse că observase o schimbare în comportamentul unui puști de nouă ani, o stare nouă de „calm și neagresivitate“, opusul modului cum fusese acesta cândva, aşa că dorise să vadă cu ochii ei ce se întâmpla. Directorul îi descrisese

practica *mindfulness* ca fiind „amuzantă și liniștitore“, iar ora în sine ca „distracție cu un scop“.¹

Discutam cu ea după oră, când Ezra a intrat alergând în sala de arte. În acea după-amiază, era într-o stare de agitație surprinzătoare chiar și pentru el. Vizitatoarea mea s-a uitat la el și a spus: „În niciun caz copilul acesta nu poate medita. În absolut niciun caz“. A spus-o cu bună intenție, dar eu am simțit-o ca pe o mănușă aruncată, deci am preluat provocarea.

Am pășit cu Ezra pe pernele de meditație și ne-am așezat unul cu fața la celălalt. Am pus între noi, pe podea, o broscuță verde din plastic și un mare cronometru de plastic. Ezra nu avea nevoie de instrucțiuni, pentru că mai făcuse asta de multe ori. Am apăsat butonul de start al cronometrului, asigurându-mă că îl putea vedea, ca să verifice singur timpul. Și-a pus mâna pe abdomen, eu mi-am pus mâna pe abdomen și am stat amândoi respirând liniștit, concentrându-ne pe senzația și pe mișcarea abdomenului sub palme, în sus și în jos. Niciunul din noi nu rostea un cuvânt. Misiunea mea era să stau, pur și simplu, jos și să-l însoțesc în timp ce mă conducea; misiunea lui era să se concentreze pe respirație, făcând abstracție de orice altceva, să stea confortabil și nimic altceva. Când a vrut să se opreasă, a apăsat butonul cronometrului. Trei, cinci, opt minute mai târziu, stăteam în continuare acolo – un timp semnificativ pentru adulți, dat fiind zgomatul și distragerile sălii de arte, și un timp de-a dreptul remarcabil pentru un copil de șapte ani considerat hiperactiv. Ezra a apăsat butonul de stop la 11 minute și 53 de secunde. Nu mi-am dat seama, dar acela a fost momentul când cariera mea de avocat a luat sfârșit.

Vizitatoarea era încântată. L-a îmbrățișat pe Ezra. Aș vrea să vă spun că acesta a ieșit calm din sală, concentrat pe mintea și pe corpul său, însă nu asta s-a întâmplat. Ezra a ieșit alergând, cu energia care îl caracteriza, iar profesoara mi-a pus întrebarea care mi-a fost adresată de nenumărate ori: „Ezra chiar a meditat?“ Răspunsul meu, același pe care îl dau mereu, a fost că este greu de spus. Unii copii pot medita, alții nu. Abilitatea unui copil de a medita variază și depinde de capacitatea sa de a-și direcționa atenția și de a-și menține concentrarea. Dar nu este important dacă Ezra a meditat sau nu. Ce contează este că, în timp, și-a dezvoltat abilități de concentrare mai stabile, care îi vor permite să privească propriile experiențe de viață și pe ale celorlalți cu bunătate și empatie.

De la acele prime ore ținute la Boys and Girls Club, acum un deceniu, am învățat mult mai mult despre *mindfulness*, educație,

O ocazie: cum să aplici *mindfulness*

psihologie, despre modul cum se schimbă creierul uman odată cu instruirea mentală și cum practica *mindfulness* promovează o armonizare sănătoasă între adulți și copii. Descoperirile tuturor acestor discipline au fost implicate în ceea ce s-a petrecut cu Ezra și cu mine în acea zi.

Acum 25 de ani, în timp ce era profesor de la Universitatea Massachusetts, dr. Jon Kabat-Zinn utiliza practica *mindfulness* pentru a dezvolta un program de reducere a stresului pe bază de *mindfulness*, pentru adulți, numit MBSR. În termeni generali, dr. Kabat-Zinn îi învăță pe adulți să se abțină, pentru un scurt interval de timp, de la reacționa sau de la analiza unei situații stresante, pentru a privi experiența într-un anumit mod. Și a funcționat. Această capacitate dobândită le-a permis celor care practicau tehnica de reducere a stresului pe bază de *mindfulness* să-și controleze mai bine emoțiile reactive și, prin urmare, să răspundă, când se simțeau pregătiți, într-un mod mai reflexiv, mai calm, mai rezonabil. Când am început să practic *mindfulness* cu copii, scopul meu era să urmez precedentul stabilit de această tehnică de reducere a stresului pe bază de *mindfulness* și să-i învăț tehnici de liniștire, pentru a-i ajuta să fie mai atenți, mai echilibrați și mai conștienți. Am sperat că practica *mindfulness* avea să-l ajute să-și vadă cu limpezime viața, să-și stabilească obiective bine gândite, să găsească instrumentele necesare pentru a atinge aceste obiective și să devină adulți meditative și grijuli.

Practica *mindfulness* nu este condiționată de atingerea unei stări mentale de exaltare. De multe ori, am stat pe o pernă o perioadă mai lungă de timp fără a ajunge la o stare mentală de calm și concentrare. Asta nu înseamnă că am eșuat, ci că am parcurs o parte integrantă din procesul de dezvoltare a conștientizării. Se întâmplă tuturor. La început, scopul introspecției este *conștientizarea a ceea ce are loc în mintea ta (de exemplu, gânduri și emoții), nu controlul mintii*. Este o practică orientată spre proces. Este exact opusul unei zile de școală în care copiii sunt deseori nevoiți să dedice fiecare dram de energie unui scop static, rigid, deseori cuantificat prin punctaje standardizate la teste. *Mindfulness* este un mod de a privi învățarea diferit de abordarea din majoritatea școlilor, și am văzut că această practică stimulează dragostea de învățătură a copiilor.

Ce înseamnă un copil conștient?

Sunt deseori întrebători cum arată un copil conștient, ce calități are un copil conștient, cum recunoști un copil conștient. Există câteva

lucrări științifice care enumera comportamente specifice, manifestări externe și procese psihologice care indică dacă o persoană este mai mult sau mai puțin conștientă decât alta, dar, fără a vrea să fiu arrogantă, există un răspuns mai simplu la această întrebare: vei ști când vei vedea unul. Acestea fiind spuse, doi dintre elevii mei au descris minunat „copilul conștient“ în ziarul școlii lor gimnaziale:

Elevii de clasa a opta nu numai că au învățat tehnici de meditație, dar au lucrat și la schimbarea atitudinii. A-i aprecia pe ceilalți, a te conecta la ei și a nu judeca pe nimeni prea aspru, toate acestea au fost parte din exercițiile de *mindfulness*.

Conform spuselor elevilor, exercițiile au fost foarte relaxante și diferite de ceea ce fac la cursurile de dezvoltare personală. După o ședință de *mindfulness*, elevii au gândit pozitiv și au fost mai puțin obosiți, iar stresul a început să dispară. Mulți au declarat că vor folosi regulat tehniciile de *mindfulness* pentru a atenua oboseala și stresul. [Un elev de 12 ani, anonim] a comentat: „La începutul zilei mă simteam rău, dar, după practicile de meditație, m-am simțit mai bine“. (elev, 2008)

După părerea mea, articolul din ziarul școlii gimnaziale este cea mai puternică apreciere pe care programul ar putea-o primi.

O altă întrebare adresată de părinți este dacă ar trebui să insiste ca al lor copil să mediteze zilnic. Pe scurt, răspunsul este nu. Nu insist niciodată asupra meditației zilnice – sau asupra meditației în general. Există o serie de dezavantaje în a-i pune pe copii să stea așezăți, în tăcere, o perioadă lungă de timp, unele dintre acestea posibil grave. Reflecția profundă, mai ales întins într-o încăpere plină de oameni, nu este, pentru nimeni, o practică sigură din punct de vedere emoțional. Anxietatea, depresia și sfiala sunt doar câteva dintre numeroasele motive legitime pentru care meditația în public poate fi foarte dificilă pentru unii copii. Dacă lucrezi în clasă, unde există, invariabil, mai mulți elevi, este foarte important să ții cont de faptul că în timpul introspecției vor ieși la suprafață emoții dure-roase. Adesea, gândurile și emoțiile inundă mintea copilului cu o forță și o intensitate care sunt dificil, dacă nu imposibil, de procesat pe cont propriu.

Chiar dacă nu există nicio dificultate emoțională care să împiedice copiii să practice introspecția, nu are sens să-i forțăm.

O ocazie: cum să aplici *mindfulness*

Poți insista să stea liniștit, tăcut și să încearcă limitele și controlul asupra corpului său, dar este imposibil să testeze limitele și controlul asupra a ceea ce se petrece în mintea sa. Când copiii nu sunt interesați, pot sta liniștiți, dar șansele de a medita sunt mici. Există riscul ca, meditația să fie rapid asociată cu sancționarea sau cu disciplinarea, mai ales când copiii sunt obișnuiți cu pauze. Mă văd în postura celui care plantează semințe în mințile și în căminele copiilor. Cum încolțesc mai departe aceste semințe depinde de ei. Dacă se folosește o abordare relaxată și jucăușă, copiii vor respinge mai puțin practica *mindfulness*. Poate nu sunt interesați acum, dar pot deveni interesați cândva în decursul vieții lor.

Meditația nu este o componentă necesară pentru dezvoltarea abilității de a fi conștient, deși, cu siguranță, ajută. Dacă este sigur și plăcut pentru copil să mediteze, practica meditației și a altor forme de introspecție pentru a-și spori conștiența de sine îi va aduce beneficii.²

Este destul de neobișnuit la copii să practice meditația în mod regulat, pe cont propriu. Deși nu mă aștept ca elevii să practice meditația în poziția sezândă în afara orei, unii o fac și îmi mărturisesc că găsesc alinare în senzația de calm și pace pe care o simt în timp ce meditează. Deseori acești copii au părinți care meditează în mod regulat și astfel nu sunt singuri – nici la propriu, nici la figurat – în tot procesul meditației. Este minunat când se întâmplă astfel, dar aceasta nu este singura modalitate de a beneficia de o ședință de meditație. În loc să însiși ca un copil să practice regulat meditația, poți să fii tu însuți (însăți) un exemplu în acest sens. Copilul s-ar putea să ță se alăture.

Practica *mindfulness* apare în viața elevilor mei în mai multe feluri, altele decât meditația în poziția sezândă. Mulți părinți integrează *mindfulness* în rutina de dinainte de culcare, iar copiii spun că saptul că se concentrează pe modul cum își simt respirația îi ajută să adoarmă. Cel mai popular ritual de dinainte de culcare, ce poate fi găsit în capitolul 3, este numit Rockabye, și implică a te prefacă că legeni un animal de plus ca să adoarmă în ritmul respirației tale.

Ești mai mult decât suma unor părți

Datorită remarcabilelor progrese ale științei moderne, cercetătorii pot identifica acum relațiile chimice și neurale responsabile de gândurile, emoțiile și senzațiile fizice ale copilului și le pot corela cu anumite componente ale *mindfulness*, cu beneficii tangibile. Aceste

progrese științifice au fost obținute ca urmare a activității intense a unor cercetători dedicati din întreaga lume, care au abandonat noțiunile preconcepute despre meditație din comunitatea academică, au riscat și au sărit în gol. Cu doar câțiva ani în urmă, studiul meditației era considerat o știință „ușoară”, care nu merita abordată de cei mai buni cercetători. În ciuda acestui fapt, mulți și-au pus în joc cariera, reputația și finanțele pentru a aplica metoda științifică la această practică a *mindfulness*. Au conceput studii dublu-oarbe, ce pot fi reproduse din nou și din nou, indiferent de cine le efectuează, și au validat meditația la persoane care nu ar fi luat-o niciodată în serios. Cei care inițial i-au privit cu îndoială pe oamenii de știință din acest domeniu vorbesc acum despre *mindfulness*, scriu despre acest subiect și chiar meditează.

Știința occidentală a propulsat domeniul *mindfulness* și a recunoscut drept legitimă această practică. Unii cercetători reduc *conștiența* la relația dintre neurochimie și electricitate. Dar neuroștiințele nu au putut explica misterul conștienței, adevărul strict uman cum că suntem mai mult decât suma părților din care suntem alcătuși. Într-un articol din *Los Angeles Times*, Jonas Lehrer scria:

„Conform neuroștiințelor, creierul uman conține o sută de miliarde de celule electrice, dar niciuna dintre acestea nu ești tu însuți, nu te cunoaște și nu îi pasă de tine. De fapt, tu nici nu existi. Ești, pur și simplu, o iluzie cognitivă elaborată, un «epifenomen» al cortexului. Misterul nostru refuză să se lase descoperit”.³

În misterul conștienței – locul unde *mindfulness* și știința se întâlnesc – începe munca noastră cu copiii.

Zilnic, în calitate de părinți, ne confruntăm cu întrebări la care nu există răspunsuri facile și cu enigme pe care noi însine nu le înțelegem. A ne ajuta copiii să ia decizii corecte este una dintre cele mai dificile misiuni și una dintre mai solicitante responsabilități. Indiferent dacă ne dăm seama sau nu, ceea ce facem cu copiii noștri, modul în care le vorbim și cum le organizăm timpul le modeleză caracterul și îi îndrumă într-o anumită direcție, care poate fi creativă, academică, artistică, atletică, spirituală sau de orice alt fel, dar drumul și orientarea îi vor afecta pe copiii noștri ani la rând, deseori pentru întreaga lor viață. Cum îi putem ajuta pe copiii noștri să-și aleagă drumul cu integritate? Pentru a ne inspira din *Învățărurile lui*

O ocazie: cum să aplici mindfulness

Don Juan de Carlos Castaneda, trebuie să ne asigurăm că drumul le este în strânsă legătură cu inima:

„Oricare este unul dintr-un milion de drumuri. Așadar, războinicul trebuie să țină minte că un drum este doar un drum și atât; dacă simte că nu trebuie să-l urmeze, nu trebuie să meargă pe acest drum defel. Decizia lui de a continua pe acest drum sau de a-l abandona trebuie să fie liberă de frică sau de ambiție. Trebuie să privească fiecare drum cu atenție și deliberare. Iată întrebarea pe care războinicul trebuie să și-o pună neapărat: «Inima mea dorește să continue pe acest drum?»“⁴

Indiferent de drumul ales de copilul tău, gândurile care ies la suprafață prin *mindfulness* îl vor ajuta să-și aleagă calea cu inima.

Patru concepte ale *mindfulness*

Practica *mindfulness* a apărut cu peste 2.500 de ani în urmă ca răspuns la o observație de bun-simț asupra naturii experiențelor cotidiene: fiecare aspect al vieții se încadrează cumva în contextul a patru adevăruri primordiale. În lucrarea *Breath by Breath*, instructorul de meditație Larry Rosenberg a parafrasat cele patru adevăruri astfel: „Există suferință; există o cauză a acestei suferințe; suferința are un sfârșit; există mijloace pentru a-i pune capăt“.⁵ Deși eu le încadrez altfel, aceste elemente îmi servesc drept reper când îi învăț practica *mindfulness* pe copii și pe familiile lor.

Primul concept – Viața are suisuri și coborâșuri

Este ușor să subestimezi stresul pe care îl implică în zilele noastre copilaria. Mulți dintre copii trebuie să-și dea singuri seama de regulile după care cineva e sau nu acceptat în grupul din care fac ei parte, ceea ce nu este ușor, mai ales că prețul eșecului poate fi mare – ostracizare, intimidare, lipsă de prietenii. Alți copii, de exemplu cei care nu au rezultate bune la școală și cei care simt nevoie de a excela tot timpul, se confruntă deseori cu o anxietate generată de eșecurile lor reale sau imaginate. În familiile cu o situație financiară precară, care se confruntă cu probleme medicale sau unde există conflicte între părinți, copiii pot trece de la stresul școlar la stresul de acasă. Indiferent de ce faci și de cât de mult îți dai silință, indiferent de cât de bun ești ca părinte, copiii vor întâmpina probleme pe care nu le pot ignora. Practicarea *mindfulness* este menită să ajute copiii să-și