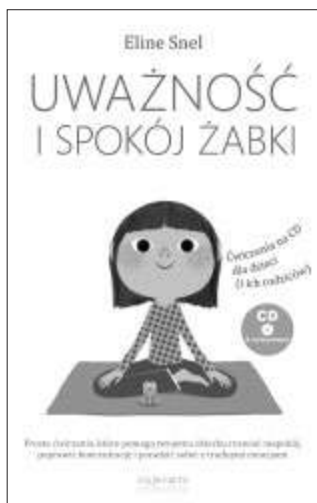


DAJ
PRZESTRZEŃ
I BĄDŹ BLISKO

Tej samej autorki



Tytuł oryginału: *Ruimte geven & dichtbij zijn*
Copyright © 2014, Uitgeverij Ten Have
Copyright © 2017 for Polish edition
by CoJaNaTo Blanka Łyszkowska

Wszystkie prawa zastrzeżone.
Książka ani żadna jej część nie mogą być przedrukowywane
ani w żaden inny sposób reprodukowane lub odczytywane
w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody
CoJaNaTo Blanka Łyszkowska

ISBN: 978-83-63860-20-2
WYDANIE I

CoJaNaTo
ul.Pustelnicka 48/4
04-138 Warszawa
tel. +48 728 898 892
www.cojanato.pl
e-mail: biuro@cojanato.pl

Eline Snel

DAJ PRZESTRZEŃ I BĄDŹ BLISKO

MINDFULNESS DLA RODZICÓW
I ICH NASTOLATKÓW

przełożyła Magda Kurmańska

cojanako?

Pewnego dnia odleczę

W życiu
Nie tyle o szukanie miłości chodzi,
Ile o odkrywanie murów,
Jakie w sobie pieczołowicie wznieśliśmy,
A które nas od miłości oddzielają.
Rumi





Dla moich wnuków:
Finna, Bowa, Noosy, Neel i Nesty,
Oakena, Skipa i Rebel,
przyszłych cudownych nastolatków!

WPROWADZENIE



Każdy, kto zajmuje się dziećmi lub ich wychowaniem, wie, że to pod każdym względem niesamowita przygoda, w której tylko jedno jest pewne: nie wiesz, co cię spotka! Kiedy opiekujesz się drugą osobą, w inny sposób podlegasz pragnieniom, oczekiwaniom, silnym emocjom i ograniczeniom. Przede wszystkim życie z nastolatkami może być stresujące, ponieważ nie zawsze przestrzegają reguł i musimy stale szukać równowagi pomiędzy ich potrzebami a naszymi.

*Mój trzynastoletni syn zjawił się wyjątkowo wcześnie na dole. Zazwyczaj muszę wyciągać go z łóżka albo wywabiać wizją podwiezienia: „Zaraz wycho-
dę. Będę przejeżdżać obok szkoły, zabierzesz się ze mną?”. Ale dzisiaj wchodzi rano do salonu,*

ewidentnie świeżo po kąpieli, roztaczając zapach zielonego jabłuszka („Pomyliłem żel pod prysznic” – odburkuje niskim głosem).

„Jakieś plany na dzisiaj?” – pytam radośnie, ale z lekkim ukłuciem niepokoju z powodu niezwyklej świeżości o tak wczesnej porze.

„Idę do lekarza. Muszę być na ósmą”.

„Do lekarza? Coś się dzieje? Wszystko w porządku?” Mój niepokój wzrasta, gdy widzę, jak syn szybko połyka kanapkę, w ogóle jej nie gryząc.

„Wszystko w porządku? Nic nie jest w porządku!” – odpowiada twardo i piskliwie. „Jak zwykle nic nie rozumiesz! Jesteś taka głupia! Idę do lekarza, żeby zrobić test DNA. Nie wyobrażam sobie, jakim cudem mogłabyś być moją matką!”

Patrzę na niego zszokowana możliwością zaprzeczenia matczynej miłości przy tak niewątpliwym podobieństwie. „CO chcesz zrobić?!”

„To, co powiedziałem. Nie mam zamiaru powtarzać! Nigdy mnie nie słuchasz!”

Zanim zdążę cokolwiek powiedzieć na temat właściwości DNA, syn trzaska kuchennymi drzwiami; po chwili wychodzi z szopy i wskakuje na rower.

Widzę jego drobne plecy znikające w oddali. Dzień zaczął się tak spokojnie, a tu nagle znalazłam się w wirze nieoczekiwanych emocji.

I oto siedzę pomiędzy muesli, jogurtem a masłem orzechowym. Moim pierwszym odruchem jest:

reaguj. Bezpośrednio i impulsywnie. Powiedz, że w takim razie ja też idę do lekarza. Że nawet jestem już umówiona. Też poddam się testom DNA, bo nie wyobrażam sobie, jak on może być moim synem. Ja też chcę być niesprawiedliwa. Chcę trzasnąć drzwiami jak on, dogonić go, wrzasnąć: „Hej, ty tam! Teraz ty mnie posłuchaj! Zatrzymaj się!”. Ale nie robię nic. Zostaję i robię sobie przerwę.

Przerwa albo chęć zatrzymania bezpośredniej reakcji jest pierwszym krokiem do uważnego życia z nastolatkiem. Ta umiejętność często ratowała mnie przed pograżeniem się w bezsilności, złości lub strachu o to, że już nigdy nie będzie dobrze. Oprócz tego pozwalała mi od czasu do czasu wycofać się na moment z mojej matczynej głowy. Zamiast zamartwiać się nagłymi zmianami zachowania mojego dziecięcia, pozwalałam sobie na kontakt z własnym ciałem. Wczuwałam się w znany ruch oddechu, wdechu i wydechu, tak długo, aż powracał spokój i mogłam wyraźnie zobaczyć to, czego potrzebowałam.

Następny krok, „tune in” (dostrojenie się), daje możliwość ujrzenia tego, co się w tobie dzieje, odnalezienia tego, co jest dla ciebie trudne i nie do wytrzymania. Zyskujesz wgląd w siebie bez konieczności natychmiastowego reagowania. Kluczem jest przyjazna obserwacja. Przez krótki moment przyjrzyj się wewnętrznemu chaosowi, przyspieszonemu biciu serca i wściekłości szalejącej niczym

pożar lasu. Prawie wpadłam w pułapkę poddania się nieopanowanej chęci wyrwania z korzeniami tego, czego nie chcę słyszeć, czuć i doświadczać. Zdarza mi się to coraz częściej, ale teraz to zauważam. Jestem świadoma swojego gniewu i skłonności do automatycznego reagowania furia, a to robi ogromną różnicę.

Skrzypnęła furtka na tyłach ogrodu. Rower ląduje na ziemi rzucony w pośpiechu, kierownica w żywopłocie, tylne koło jeszcze się kręci. „Mamo, słuchaj, możemy zagrać ze swoim zespołem na szkolnej imprezie, ale czad! Wiesz, od razu zadzwonię do Jaspera po wzmacniacz”.

“Wow, super!” Szczerze się cieszę i pytam przy okazji, czy napije się herbaty... i jak było u lekarza.

„U lekarza? Nie, dzięki za herbatę. O co chodzi z tym lekarzem?”

„Och, nic takiego, myślałam, że rano wybierałeś się do lekarza”.

„Ja?” – pyta zaskoczony, po czym wyławia z kieszeni spodni telefon, z którym wydaje się nierozdzielnie połączony niczym pępowiną, i dzwoni do Jaspera.

Nieco zdziwiona, postanawiam nie wracać do porannego incydentu i na razie temat odłożyć na bok. Najpierw zobaczę, w którą stronę popruć huśtawka nastroju. W końcu jutro też mogę reagować.

Poranna burza minęła. A mój syn zaczyna doro-
stać. Przygotowuję się na kolejne wyboje krętej
drogi prowadzącej z dzieciństwa w dorosłość
i jestem zdecydowana towarzyszyć mu z pełną
uwagą. Wiem, że czekają nas lepsze i gorsze chwile
oraz że będę blisko, ale dam mu przestrzeń!

Przerwa daje możliwość zatrzymania się. Dostro-
jenie się pozwala połączyć się z tym, jak się czujesz
i jak odpowiada twoje ciało – istotną rolę odgrywa
tu oddech. Te dwie zasady to klucz do uważnego
życia z nastolatkiem.

Dorośli

- Wprowadzenie do ćwiczeń
- Ćw. 1 „Zatrzymaj się i posłuchaj siebie”



MINDFULNESS DLA RODZICÓW

Mindfulness¹ nie rozwiązuje problemów, ale
daje szansę na doświadczanie chwili, na skupie-
nie się na tym właśnie momencie; na poczucie

¹ Termin *mindfulness* (dosłownie: „pełnia umysłu”, „pełna świadomo-
ść”) jest w Polsce używany w brzmieniu angielskim lub tłumaczo-
ny jako „uważność”, „uważna obecność”. W niniejszej książce
używane są oba słowa wymiennie. Profesor Jon Kabat Zinn (twórca
najbardziej znanego programu opartego na uważności – Mindful-
ness Based Stress Reduction, MBSR) definiuje uważność jako bycie
skoncentrowanym w określony sposób: świadomie, tu i teraz, bez
wartościowania i oceniania. Uważność opisywana jest również jako
„czuła uwaga”, co podkreśla znaczenie łagodności i empatii. Liczne
badania pokazują, że systematyczna praktyka uważności pozytywnie
wpływa na nasz dobrostan psychiczny oraz zdrowie (przyp. red.).

promieni słońca na skórze i wiatru we włosach. To właśnie sprawi, że będziesz świadomy niepokoju, który zagnieżdża się w brzuchu, gdy nie wiesz, gdzie wałęsa się twoje dziecko. Kieruje uwagę na niespodziewaną dojrzałość, zaskakującą niczym pierwsze oznaki wiosny. Pozwala być świadomym radości i przygnębienia, niezgody i poczucia bliskości w chwili, gdy się pojawiają, oraz tak długo, jak trwają. Bez konieczności roztrząsania czy upiększania, bez presji natychmiastowego osądzania. Większość rodziców potrafi znaleźć właściwą drogę jako wychowawcy. Mają naturalnie wykształcony radar, pozwalający bezpiecznie wprowadzać dzieci w dorosłe życie. Większość nastolatków dorasta bez większych problemów, bo rozterki, bunt, niestosowanie się do reguł, eksperymentowanie z tym, co zabronione, ale też niezliczone zwyczajności dnia codziennego są wkalkulowane w ten etap. Co masz robić, gdy wszystko wygląda inaczej, niż się spodziewałeś? Gdy tracisz wpływ na dziecko, który miałeś przez ostatnie lata?

To żadna porażka, gdy żyjąc z nastolatkiem, masz wrażenie, że nie widzisz lasu, bo zasłaniają go drzewa. Nie ma też nic strasznego w tym, że dzieci karygodnie wyolbrzymiają, bezlitośnie wyśmiewają twoje niepowodzenia albo podkreślają, jak jesteś beznadziejnie staroświecki. To wszystko będzie trudne tylko wtedy, gdy stracie się wzajemnie

z oczu, kiedy jedno nie będzie wiedziało czy czuło, czym zaabsorbowane jest drugie, gdy dziecko nie będzie uznawało wspólnych ustaleń, wreszcie gdy staniesz w obliczu groźby odseparowania od własnego ja.

Prędzej czy później każdy z nas musi stawić czoła sytuacji, której wolałby uniknąć. Każdy może wpaść w nieoczekiwaną zawieruchę w obliczu wszelkiego rodzaju okoliczności. W takich momentach szukasz czegoś, co pozwoli ci się ustabilizować. Czego będziesz mógł się trzymać.

Czymś takim jest świadoma uwaga. Świadomą uwagę można porównać z kilem łodzi. W okresie emocjonalnej niepogody dobry kil utrzymuje łódkę w równowadze, zapobiega zboczeniu z kursu przy szkwałe i pozwala utrzymać ster podczas nastoletnich sztormów o sile orkanu. Dzięki ćwiczeniom uważności stajesz się świadomy „uczuciowo-pogodowych warunków”, żeby w przypadku paniki, stresu, niepokoju czy zmartwienia odnaleźć w sobie spokój i uchronić przed burzą. Dzięki pełnej obecności przeżyjesz najpiękniejsze chwile. Tak rodzą się bliskość, wrażliwość i otwartość.

Ostatnimi czasy Lucas zaczął wagarować, a gdy jest w szkole, nauczyciele regularnie wypraszają go z klasy. Oczywiście musi to odrobić. Tego popołudnia znowu wraca późno do domu. Wcześniej wysłał na WhatsAppie wiadomość: „Nic nie

zrobiłem, a znowu muszę zostać po szkole. Co za beznadzieja”. Jego mama przygotowała się na: „To nie moja wina” i „Ten cały system jest przestarzały”. Radio gra cicho; w momencie, gdy wchodzi Lucas, leci akurat „Let her go” („Pozwól jej odejść”) The Passengers – utwór z pogrzebu jego babci. Staje w bezruchu, łzy jak grochy toczą się po młodzieńczym puchu. Ze smutkiem patrzy na matkę, która też przestaje wstrzymywać płacz. Obejmują się, słuchając piosenki, będą tak stać aż do końca. „Kocham cię, mamus” – mówi łamiącym się głosem Lucas. „Ja ciebie też, synku” – odpowiada ciepło mama. Chłopiec chwytając torbę sportową z przejścia, zarzucając ją na plecy, daje buziaka w policzek i szepcze: „We let her go (Pozwalamy jej odejść). Prawda?”.

Mindfulness nie jest cudownym lekiem na wszystko. Niektórzy postrzegają ten stan jako jeden ze sposobów traktowania siebie jak pępek świata. Inni uważają, że prowadzi do egoizmu, skoro przez cały czas jesteś zajęty sobą i przestajesz oglądać się na innych. Jeszcze inni boją się, że nauka zachowania spokoju, gdy w środku czuje się strach czy smutek, skończy się wybuchem porównywalnym z otwarciem puszką Pandory. Tymczasem prawda jest zupełnie inna. Mindfulness to nie terapia, lecz codzienne ćwiczenie świadomego odczuwania, jak funkcjonuje nasz umysł oraz jaki

jest wpływ myślenia i uczuć na reakcje. Mindfulness to nie pozytywne myślenie czy chęć polepszenia rzeczywistości. Tak naprawdę tu w ogóle nie chodzi o myślenie czy robienie czegokolwiek. Najważniejsze jest być tu i teraz.

UWAGA, TO DZIAŁA!

Podczas ostatniej lekcji mindfulness dla nastolatków podeszła do mnie Romi (17 lat) i wsunęła w dłoń list, mówiąc: „Nie czytaj go, proszę, teraz, dopiero w domu, trochę mnie to krępuje”. W swoim liście napisała, jak wiele dały jej te zajęcia. „Może o tym nie wiesz, ale ofiarowałaś mi coś do końca życia...”

Jedna z matek autystycznego chłopca dzięki udziałowi w ośmiotygodniowym kursie dla rodziców zaczęła zauważać mnóstwo pięknych i dobrych chwil ze swoim synem. Wcześniej zazwyczaj widziała tylko to, co szło źle. Ponadto odzyskała spokój, a także zaczęła wykazywać więcej zrozumienia. Teraz od czasu do czasu prowadzi po cichu ze sobą takie dialogi: „Ciężko mi”. „Oj, bez przesady, zrób sobie kubek gorącej herbaty, usiądź i po prostu skieruj swoją uwagę na siebie, a nie na całą swoją rodzinę”.

Daj przestrzeń i bądź blisko powstało w oparciu o cykl szkoleń „Uwaga, to działa”, które przez lata prowadziłam dla dzieci (4–12 lat), nastolatków (12–19 lat), wykwalifikowanych nauczycieli i przedstawicieli służby zdrowia oraz dla wielkiej

liczby rodziców. To kontynuacja książki *Uważność i spokój* żabki, która pomogła rodzicom z różnych krajów i kultur wyłączyć przycisk „ON” i nacisnąć przycisk „PAUZA”.

Wszystkie przykłady podane w niniejszej książce są prawdziwe. Niektóre pochodzą z sesji treningowych, które prowadziłam dla nastolatków i ich rodziców. Imiona zostały zmienione w celu zapewnienia anonimowości. Pozostała część opiera się na moim własnym, ponad trzydziestopięcioletnim doświadczeniu jako matki.

ODWAGA, ZROZUMIENIE I ZAUFANIE

Okres dojrzewania moich dzieci wprowadził trochę zamieszania w naszej rodzinie. Z chłopcami najczęściej przebiegało to dobrze, natomiast moja córka miała swój unikalny punkt widzenia w kwestii praw nastolatka. To od niej nauczyłam się najwięcej o sobie. Dowiedziałam się, jak wiele odwagi, zrozumienia i zaufania potrzeba rodzicowi i nastolatkowi w naszych (cyfrowych) czasach, w których wydaje się, że nacisk na osiągnięcia, natłok bodźców, liczba wyborów do dokonania, presja grupy, konieczność sprawowania kontroli i ukierunkowanie na rezultaty to fundament naszego życia. Dlatego też w książce *Daj przestrzeń i bądź blisko* zajmuję się trzema elementami: odwagą, zrozumieniem i zaufaniem.

Odwagi potrzebujesz, aby obalić mit o idealnym rodzicielstwie. Odwagę musisz mieć po to, by być możliwie najlepszym przykładem dla swoich dzieci. Odwaga to niezbędna cecha, żeby móc stawiać czoła trudnym sytuacjom i niełatwym uczuciom, takim jak złość, smutek, poczucie winy czy wstydu. Odwaga jest nieodzowna, by ustanowić granice.

W języku angielskim słowo „odwaga” pochodzi od francuskiego *coeur* (serce) – *courage*; to ona pozwala otworzyć się na to, czego w głębi serca najbardziej się boisz albo czego masz nadzieję nigdy nie doświadczyć.

Żeby nawiązać kontakt ze swoim sercem, powinienś być wyrozumiały wobec siebie. To stan, w którym dajesz i otrzymujesz czułość i miłość, lecz który może łatwo się skończyć, kiedy zostaniesz zraniony. Cechą charakterystyczną zrozumienia dla siebie i innych jest naturalna potrzeba zredukowania cierpienia czy bólu i pobudzanie uczucia szczęścia. W procesie wychowywania sztuką jest zachowanie równowagi pomiędzy otwartością umysłu (*mindfulness*) a ciepłem serca (*heartfulness*) – pozwoli ona intensywnie odczuwać i mądrze postępować. Szczególnie w trudnych chwilach.

W końcu zaufanie – tak ważne dla rodziców. Daje ono podstawowe poczucie bezpieczeństwa i nadzieję na to, że wszystko będzie w porządku, także w chwili, kiedy nie dzieje się najlepiej. Zaufanie jest niezbędne, gdy musisz zaakceptować coś,