

INTRODUCCIÓ



T othom que tingui criatures al seu càrrec sap que la criança és, es miri com es miri, una gran aventura en què només hi ha una cosa segura: que no saps el que t'espera! Quan cuides algú, et trobes amb el repte de gestionar d'una altra manera desitjos, expectatives, sentiments intensos i límits. La vida amb adolescents pot ser especialment estressant, perquè no sempre s'ajusten al que tenim pensat i hem de buscar contínuament un equilibri entre les seves necessitats i les nostres.

El meu fill de tretze anys es lleva sorprenentment d'hora. Normalment l'he de treure del llit per la força, o convèncer-lo dient-li que si vol el porto a l'escola amb cotxe o alguna cosa així. Però avui apareix al menjador net i fresc, i desprenent aroma de pomes verdes («m'he equivocat de sabó», remuga en veu baixa).

—On vas? —pregunto de bon humor, però amb una certa inseguretat davant de tanta frescor tan d'hora al matí.

—Al metge. Tinc hora a les vuit.

—Al metge? Per què? Que passa res? La meua inquietud augmenta mentre engoleix l'entrepà sense mastegar.

—Si passa res? Un munt de coses! —té la veu dura i estrident—. Tu mai entens res, ets tan estúpida! Vaig al metge perquè em faci una prova d'ADN, perquè no em puc creure de cap manera que siguis la meua mare!

Quedo estupefacta davant d'aquesta negació d'amor matern i de l'evident ADN compartit.

—Que faràs què?

—Ho veus com no entens res? Doncs no penso repetir-ho, perquè tampoc no m'escoltes mai! Abans que pugui badar boca per parlar de les característiques de l'ADN, la porta es tanca amb un cop sec i sento que va al cobert i agafa la bici.

Veig empetitir la seva esquena prima mentre s'allunya. Tan tranquil que havia començat el matí, i de cop em trobo en un remolí d'emocions inesperades.

Em quedo amb el müsli, el iogurt i la mantega de cacauet. La meua primera temptació ha estat reaccionar d'una manera directa i impulsiva; dir que jo també aniré al metge, que fa temps que vaig demanar hora. Que també em vull fer mirar l'ADN perquè em sembla impossible que sigui fill meu. Tinc ganes de ser irracional, de tancar la porta de cop, d'anar-li al darrere i xisclar sense cap vergonya:

—Tu, escolta'm bé! Atura't ara mateix!

Però no ho faig. Em quedo on sóc i faig una pausa. La pausa, o la capacitat de no reaccionar de seguida, és el primer pas en la vida mindful amb adolescents. M'ha ajudat moltes vegades a no deixar-me endur per sentiments d'impotència, ira o angoixa per por que les coses no anessin bé. A més, m'ha servit per, de tant en tant, poder desconnectar-me dels meus pensaments de mare esgotada. En lloc de preocupar-me sobre els canvis de comportament sobtats del meu fill, em vaig permetre recuperar el contacte amb el meu cos. Vaig sentir el moviment de la respiració, aquesta inspiració i aquesta exhalació tan familiars, un

cop rere l'altre, fins que em vaig assossegar i vaig ser capaç de veure amb una mirada més clara què havia de fer.

El pas següent, sintonitzar, ens dóna la possibilitat de contemplar el que passa dins nostre i adonar-nos de què trobem difícil, feixuc o insuportable. Ens dóna informació sobre nosaltres mateixos, sense que hi hàgim de reaccionar de seguida. El concepte clau és observar amb amabilitat.

Per un moment, presto atenció al caos intern, els batecs del cor i la fúria càlida que m'encén com un incendi forestal. Ha anat d'un pèl; he estat a punt de cedir a la necessitat gairebé irrefrenable de tallar en sec tot el que no vull sentir o experimentar. Em passa sovint, com just ara, per exemple; però aquesta vegada en sóc conscient. Sóc conscient de la ira i de la meva tendència automàtica a reaccionar violentament, i això marca una gran diferència.

Sento la tanca del jardí, el manillar de la bici contra les fulles, la roda de darrere queda aixecada.

—Mama, saps què? El nostre grup tocarà a la festa de l'escola. Que guai, eh? He de trucar a en Jasper per l'amplificador aquell, te'n recordes?

—Que bé! Me n'alegro de debò per ell, i li pregunto de passada si vol un te... i com li ha anat al metge.

—Al metge? No, no vull te, però què vols dir amb això del metge?

—Ah, no res, és que pensava que hi anaves, aquest matí.

—Jo? —pregunta sorprès. Mentrestant treu el mòbil, que sembla que dugui lligat al cos com una mena de cordó umbilical, i truca a en Jasper. Una mica sorpresa, decideixo no tornar a esmentar l'incident i deixar-ho estar, de moment. Val més que esperi a veure com va tot. A reaccionar sempre hi som a temps.

La tempesta del matí s'ha apaivagat. Han començat els dolors de creixement de l'adolescència. Em preparo per molts més sotracos en el camí ple de giragonses que va de la infantesa a la maduresa i prenc la decisió ferma d'estar-hi present amb atenció plena. Sé que hi haurà moments difícils i d'altres de bons, i que vull romandre a prop, però sense passar-me!

La pausa dona espai per aturar-se. Sintonitzar ens permet connectar-nos amb com ens sentim, com reacciona el nostre cos i quin paper hi té la respiració. Això són els dos principis bàsics importants per viure en mindfulness amb adolescents.

L'exercici 1 del CD us hi pot ajudar.



- **Introducció**
- **Exercici 1: «Pausa i sintonitzar» per a adults**

Mindfulness per a pares

El mindfulness no soluciona els problemes, però sí que permet estar present en cada moment amb tota l'atenció; sentir el sol a la pell i el vent als cabells. Ens fa ser conscients de la inquietud que se'ns remou a la panxa si no sabem on és el nostre fill; ens avisa de l'arribada de la maduresa, que irromp com un emissari inesperat que ens anuncia que ja ve la primavera. Ens posa en contacte amb l'alegria i la tristesa, els conflictes i les bones estones, tan bon punt que arriben i mentre hi són, sense que calgui resoldre ni embellir res, i sense que calgui opinar de seguida.

La major part dels pares saben trobar el seu camí a l'hora de criar els fills. Tenen per naturalesa un radar ben desenvolupat per conduir els seus fills cap a l'edat adulta. La majoria d'adolescents creixen per si sols sense gaires problemes. Ja sabem que això inclou els dubtes, l'oposició, l'incompliment de normes, les ganes d'experimentar amb coses prohibides... però també incomputables moments del dia a dia. Ara bé: i si les coses

no van com us esperàveu, en què podeu confiar, si la influència que durant molt de temps havíeu pensat que teníeu deixa de funcionar tot d'una?

Si en la convivència amb adolescents us trobeu de tant en tant que els arbres no us deixen veure el bosc, no passa res. Tampoc no és greu que els fills exagerin de mala manera, que es burlin sense pietat dels vostres errors i us els passin per la cara, o que assegurin que esteu antiquats sense remei. Les coses no es posen difícils fins que correu el risc de perdre-us de vista els uns als altres, si ja no sabeu ni sou capaços de sentir què preocupa a l'altre, si resulta que als vostres fills tant se'ls dóna el que acordeu amb ells o si correu el perill d'allunyar-vos massa de qui sou realment.

Tard o d'hora tots ens enfrontem a situacions que ens estimaríem més no viure. Tothom pot trobar-se en dificultats inesperadament per qualsevol circumstància, i en aquests moments busquem alguna cosa que ens estabilitzi, alguna cosa a què aferrar-nos. L'atenció conscient ens pot servir.

És com una quilla ferma: en moments de gran trasbals emocional, una bona quilla manté la barca en equilibri, impedeix que es capgiri amb la primera ràfega de vent i us permet mantenir el timó controlat en les tempestes huracanades dels adolescents, encara que no sempre pugueu determinar el rumb, i que la vostra influència es redueixi clarament. Practicant l'observació

atenta de la vostra «situació meteorològica personal» podeu arribar al vostre propi centre de calma en situacions de pànic, estrès, angoixa o preocupació, i evitar que us atrapi la tempesta. Acompanyats de l'atenció conscient, viureu els moments més bonics, perquè crea proximitat, vulnerabilitat i franquesa.

Últimament en Lucas fa campana molt sovint i, quan sí que és a l'escola, l'expulsen cada dos per tres i ha de quedar-se castigat després de classe. Avui arriba tard a casa, un cop més. Envia un missatge per WhatsApp: «No he fet res però m'han tornat a castigar. En aquesta escola són uns imbècils». La seva mare es prepara pel típic «no era culpa meua» i «el sistema escolar està antiquat». Quan finalment arriba, la ràdio està encesa amb el volum fluixet. En aquell moment estan posant la cançó Let her go dels Passengers, que va sonar a la incineració de la seva àvia. Es queda totalment immòbil mentre unes llàgrimes grosses li llisquen pel borrisol jove de les galtes. Observa la seva mare amb una expressió profundament trista. Ella tampoc no pot reprimir les llàgrimes. Abraçant-se amb força, deixen que s'escorrin les notes de la cançó. Quan s'acaba, continuen mirant-se.

*—T'estimo, mama —diu ell amb veu trencada.
—Jo també, rei —respon ella amb calidesa.
Aleshores el noi agafa la bossa de gimnàstica que
té al passadís, se la penja a l'esquena, li fa un petó
afable i xiuxiueja: «We let her go, eh, mama?».*

El mindfulness no és cap remei miraculós que curi o faci desaparèixer ferides. Algunes persones creuen que és una de les moltes variants de la introspecció; d'altres pensen que estar contínuament pendent d'un mateix condueix a l'egoisme, que impedeix tenir en compte els altres. També hi ha qui tem que si aprèn a aturar-se quan sent angoixa o tristesa podria obrir-se la caixa dels trons. Però en realitat és al contrari. El mindfulness tampoc no és cap teràpia, sinó un exercici diari per conscienciar de com funciona la ment, i de la influència dels sentiments i els pensaments sobre les reaccions. El mindfulness no és sinònim de pensament positiu o de voler solucionar res; de fet, no es tracta en absolut de pensar ni d'actuar, sinó de «ser», de romandre en el que està passant ara mateix.

L'atenció funcional!

A l'última classe de mindfulness per a adolescents, la Romi, una noia de disset anys, em fica una noteta a la mà i diu en veu baixa:

—Llegeixi-ho a casa, que si ho fa ara m'agafarà vergonya!

La nota diu que les classes li han estat molt útils: «Potser no se n'ha adonat, però m'ha donat una cosa per a la resta de la meva vida...».

I la mare d'un nen autista m'explica que després de la formació de vuit setmanes per a pares, és més conscient dels in comptables bons moments que passa amb el seu fill, mentre que abans solia concentrar-se en el que no anava bé. A més, ara es concedeix més descans. I més compassió, també, de manera que de tant en tant pot murmurar-se a si mateixa: «Que dur és això. Apa, seu un moment, pren-te un te calent i estigues per tu, en lloc de per tota la família».

Respireu es basa en els cursos «L'atenció funcional!» que he fet al llarg del temps a nens (de quatre a dotze anys), adolescents (de dotze a dinou anys), docents, personal de serveis de salut mental i a un munt de pares. És una continuació del llibre *Tranquils i atents com una granota*, que ajuda a pares de molts països i diverses cultures a apagar de tant en tant el botó d'encès i a prémer el de pausa.

Tots els exemples d'aquest llibre són reals. Alguns han sortit dels adolescents i pares que han participat als meus cursets; n'he canviat els noms per garantir-ne l'anonimat. Una altra part està basada en la meva pròpia experiència de més de trenta-cinc anys com a mare.

Valor, compassió i confiança

L'adolescència dels meus fills va provocar força agitació a la nostra família. En general, amb els nois les coses van anar bé sense gaires problemes, però la meua filla tenia una visió molt personal sobre els drets d'una adolescent. Amb ella és amb qui més vaig aprendre sobre mi mateixa. Vaig aprendre quanta valentia, compassió i confiança calen tant per ser pare com fill en aquesta època (digital), en què sembla que les pedres angulars de la nostra vida siguin quant rendim, un excés d'estímuls i eleccions, pressió de grup, afany de control i una concentració total en els resultats. Per això *Respireu* està estructurat en tres parts: valor, compassió i confiança.

Quan tens fills, necessites *valor* per rebatre el poderós mite que es pot ser un progenitor perfecte. També necessites valor per ser el millor model possible per als teus fills. El valor ens parla de tenir el coratge necessari per afrontar situacions difícils i sentiments incòmodes com vulnerabilitat, culpabilitat, vergonya, tristesa. Cal valor per marcar límits. El valor té a veure amb el cor (d'on ve la paraula *coratge*); ens ofereix la possibilitat d'exposar-nos a allò que temem, i a què esperem no haver d'enfrontar-nos mai.

La *compassió* ens fa falta per connectar amb el nostre propi cor. El cor pot donar i rebre un amor càlid i tendre, però també pot tancar-se fàcilment si li fan mal. El

que caracteritza la compassió envers un mateix i envers els altres és la necessitat natural de reduir el sofriment i el dolor, i estimular la felicitat. La clau d'educar és mantenir l'equilibri entre una ment oberta (*mindfulness*) i la calidesa del cor (*heartfulness*), per ser capaç de sentir amb intensitat i d'actuar sàviament just quan més costa.

Finalment, la *confiança* és important per als pares. La confiança proporciona una sensació bàsica de seguretat i l'esperança que tot anirà bé, encara que en aquest moment les coses no siguin així. La confiança és necessària en els moments que cal acceptar que hi ha coses sobre les que no tenim cap control i en les que no podem fer més que esperar. La marea sempre torna, si tenim prou paciència. Una eruga sempre es converteix en papallona. Hi pots confiar, sempre que no obris el capoll abans d'hora.

No es pot influir en les marees, ni en el temps ni les erugues, però sí que podem influir en les nostres reaccions internes, la nostra actitud i el nostre comportament.

**«La teva postura determina
el pes de la càrrega». (E. S.)**

Som-hi!

Al final del llibre hi ha un CD amb exercicis d'atenció que us poden ajudar a simplement estar presents, sense

opinions, sense un objectiu predeterminat ni un resultat concret. Com més conscientment estem presents, menys ens perdem. La presència genera contacte, i el contacte és, sense cap mena de dubte, molt important en la vida amb adolescents.

Els exercicis estan marcats amb una icona. Es poden fer al sofà, en una cadira o al llit, tranquil·lament; només cal fer-los sempre amb la intenció de voler sentir-los realment. Així aprendreu a estar presents conscientment en tot el que sentiu, penseu o viviu.

També hi ha descàrregues per als adolescents a la web de Kairós; aquests exercicis són diferents que els del CD dels adults. Els adolescents mateixos tenen la responsabilitat de fer els exercicis i han de decidir amb quina freqüència, que pot variar en moments de tensió, dolor, pànic o insomni.

«Està bé que ens recordis que fem els exercicis, però no t'hi pots ficar –diuen en Rik i la Marlous del curset per a adolescents–. Això no hoensem tolerar».

Cada capítol conté, a més dels exercicis, una sèrie de consells pràctics de mindfulness que he anomenat «Trucs per fer a casa». Es poden posar en pràctica a la cua del supermercat, menjant o fent la sobretaula. No cal anar a asseure's en un matalasset: es pot estar atent en qualsevol lloc i en qualsevol moment.