

Kai sunku – kvėpuok

+ NEMOKAMI
kvėpavimo
audio
pratimai



Sąmoningumo kelias
auginantiems paauglius
(ir patiems augantiems kartu)



ELINE SNEL

Tarptautinio bestselerio
SĖDŽIU RAMIAI KAIP VARLIUKAS autorė

obuolys.

ELINE SNEL

Kai sunku – kvėpuok

Sąmoningumo kelias
auginantiems paauglius
(ir patiems augantiems kartu)

Vertė
UAB „KNYGŲ MINISTERIJA“



Tavo užduotis – ne ieškoti meilės, o tiesiog savyje surasti visas
kliūtis, kurias pasistatei jos kelyje.

– Rumis

*Ši knyga skirta mano penkiems anūkams: Finui, Bou, Nusai,
Nylui ir Nestai. Nuostabiems būsimiems paaugliams!*

TURINYS

<i>Ižanga</i>	9
1 <i>Drąsa</i>	21
1. Drąsa stebėti nevertinant	22
2. Drąsa tyrinėti proto ir kūno ryšį	30
3. Drąsa pripažinti savo jausmus	39
4. Drąsa atlaikyti stresą	51
5. Drąsa nubrėžti ribas	63
2 <i>Atjauta</i>	71
6. Šiltai apkabinti krizę	73
7. Atjauta sau	79
8. Atverti savo širdį	85
9. Gero pokalbio menas	89

3 <i>Pasitikėjimas</i>	107
10. Pasitikėkite savo vaiku, pasitikėkite savimi	109
11. Troškimas	115
12. Jūsų vaiko kelias	126
13. Pasitikėjimas per gerumą	134
14. Pasitikėti laime	141
 <i>Pabaigos žodis</i>	 147
<i>Bibliografija</i>	149
<i>Padėka</i>	151
<i>Ištekliai</i>	154
<i>Apie autorę</i>	155
<i>Pratimai tėvams ir paaugliams</i>	157

ĮŽANGA

Visi, kurie prižiūrimė ir auginame vaikus, žinome, kad tai visokeriopai didelis nuotykis. Ir yra tik vienas tikras dalykas: niekada nežinai, kas nutiks. Kai rūpinatės kitu žmogumi, susiduriate su iššūkiu suderinti savo troškimus, lūkesčius, stiprias emocijas ir ribas. Gyvenimas su paaugliais gali būti ypač įtemptas, nes jie ne visada laikosi mūsų planų, todėl esame priversti ieškoti pusiausvyros tarp jų ir savo poreikių.

Šis įvykis jums gali pasirodyti pažįstamas:

Vieną dieną pastebiu, kad mano trylikametis sūnus atsikėlė stebėtinai anksti. Paprastai turiu jį ištempti iš lovos arba paskatinti sakydama: „Vis tiek važiuosiu pro mokyklą, gal nori, kad pavežčiau?“ Bet šiandien jis pasirodo ką tik nusiprausęs ir kvepiantis žaliais obuoliais („ne ta dušo želė“, – sumurma jis).

„Ką sugalvojai?“ – linksmai klausiu aš, bet dėl jo tokios ankstyvos gaivios išvaizdos apima miglotas nerimas.

„Einu pas gydytoją. Užsirašiau aštuntai.“

„Pas gydytoją? Dėl ko? Argi kas nors atsitiko?“ – staiga apima didžiulis nerimas. Tuo tarpu sūnus greitai, nekramtydamas valgo skrebutį.

„Argi kas nors atsitiko? Viskas atsitiko, – jo balsas garsus ir rėžiantis. – Tu kaip visada nieko nesupranti. Kokia tu kvaila! Einu pas gydytoją darytis DNR tyrimo, nes negaliu patikėti, kad tu tikrai mano motina!“

Šokiruota tokio atviro mano motiniškos meilės ir mūsų neabejotinos bendros DNR paneigimo, žiūriu į jį. „Tu darysi ką?“

„Supranti, ką turiu omeny? Daugiau nekartosiu, nes tu niekada nesiklausai!“

Nespėjus man nieko pasakyti apie DNR savybes, jis trenkia virtuvės durimis. Iš sandėliuko išsivaro dviratį ir užšoka ant jo. Žiūriu į jo tolstančią siaurą nugarą. Rytas prasidėjo taip ramiai, o dabar staiga atsidūriau netikėtų emocijų sūkuryje.

Štai aš, apsupta granolos, jogurto ir riešutų sviesto. Noriu reaguoti – tuojau pat ir impulsyviai. Noriu jam pasakyti, kad irgi einu pas gydytoją. Esu užsiregistravusi jau seniai. Man irgi darys DNR tyrimą, nes negaliu patikėti, kad jis – mano sūnus. Man norisi pasielgti neprotingai, trenkti durimis, vytis jį ir begėdiškai šaukti: „Ei tu, stok čia pat! Noriu, kad mane išklaustytum!“ Bet to nedarau. Lieku kur esu ir darau pertraukėlę.

Pertraukėlė, arba gebėjimas nustoti reaguoti iškart, yra pirmasis žingsnis į sąmoningą gyvenimą su paaugliais. Jau daugybę kartų tai padėjo man nepasiduoti bejėgiškumo, pykčio ar baimės, kad viskas baigsis blogai, jausmams. Retkarčiais tai taip pat leisdavo man pabėgti nuo savo nuvargusios motiniškos galvos. Užuo nerimavusi dėl greitų ir staigių sūnaus elgesio pokyčių, leidau sau iš naujo susijungti su savo kūnu. Keliskart įkvėpdama ir iškvėpdama jaučiau pažįstamą kvėpavimo judesį, kol nurimau ir galėjau aiškiau matyti, ką daryti toliau.

Kitas žingsnis, susitelkimas, leidžia stebėti, kas vyksta viduje, ir atpažinti, kas jums atrodo sunku, keblu ar nepakeliama. Tai suteikia įžvalgų apie save ir nereikalauja reaguoti akimirksniu.

Draugiškas stebėjimas – štai jūsų šūkis.

Trumpam sutelkiu dėmesį į vidinį chaosą, padažnėjusį širdies plakimą ir karštą įniršį, kuris manyje išplieskia tarsi vietinis gaisras. Vėl vos neužkibau. Vos nepasidaviau tam beveik nevaldomam potraukiui atmesti tai, ko nenoriu girdėti, jausti ar patirti. Man taip jau atsitiko, bet šįkart aš tai pastebiu. Aš suvokiu pyktį ir savo polinkį jį išlieti. Tai viską keičia.

Sugirgžda kiemo tvora. Dviratis tęskiamas į gyvatvorę, galinis ratas pavojingai svyra...

– Ei, mama, žinai ką?! Mūsų grupė gros mokyklos išleistuvėse. Jėga! Paskambinsiu Džasperui dėl to stiprintuvo, apie kurį tau pasakojau.

– *Kaip puiku! – nuoširdžiai džiaugiuosi dėl jo ir klausiu, ar jis nenorėtų ko nors užvalgyti... ir ką pasakė gydytojas.*

– *Gydytojas? Maisto ne, ačiū, bet ką turi omeny „gydytojas“?*

– *Ai, nieko. Pamaniau, kad šįrytėjai pas gydytoją.*

– *Aš? – nustebęs klausia jis. Tuo tarpu iš kelnų kišenės išsikas mobilųjį telefoną, kuris yra beveik jo kūno tąsa, ir skambina Džasperui. Nors ir suglumusi, nusprendžiu nebesigilinti į šį reikalą ir kol kas jį palikti. Palauksiu ir pažiūrėsiu, iš kur vėjas pučia. Rytojus – nauja diena.*

Ryto audra nurimo. Prasidėjo mano sūnaus paauglystės augimo skausmai. Tikiuosi, kad vingiuotame kelyje iš vaikystės į suaugusiųjų gyvenimą manęs laukia dar daug kliūčių, ir esu pasiryžusi visą savo dėmesį skirti šiai kelionei. Žinau, jog ateityje bus ir sunkių, ir gražių akimirkų, ir noriu būti arti – bet ne *per* arti.

Pertraukėlė suteikia erdvės sustoti, o susitelkimas – galimybę pajusti, kaip jaučiatės, kaip reaguoja jūsų kūnas ir kokia yra jūsų kvėpavimo reikšmė. Tai du svarbūs sąmoningo gyvenimo su paaugliais principai. Jums gali padėti atsisiunčiamas 1 pratimas.

 1 PRATIMAS TĖVAMS
„PERTRAUKĖLĖ, SUSITELKIMAS“

Sąmoningumas tėvams

Sąmoningumas neišsprendžia problemų, tačiau suteikia galimybę būti čia ir dabar kiekvieną akimirką, sutelkti visą dėmesį į dabarties momentą, jausti saulę ant odos ir vėją plaukuose. Tai padeda suvokti pilve kirbantį nerimą, kai nežinote, kur yra jūsų vaikas. Jis atkreipia jūsų dėmesį į stebinantį vaiko brandumą, kuris gali prasiveržti lyg netikėtas pavasario šauklys. Jis sujungia jus su džiaugsmu ir vargu, konfliktais ir bičiulyste, kuriuos patiriate su savo vaiku – be būtinybės ką nors išspręsti, pagražinti situaciją ar nedelsiant reaguoti.

Dauguma tėvų žino, kaip auginti savo vaikus. Pasitelkdami instinktyvią ir puikiai išvystytą radarų sistemą jie gali saugiai nuvesti savo vaikus į suaugusiųjų gyvenimą. Ir dauguma paauglių užauga be didesnių problemų. Abejonės, maištavimas, taisyklių laužymas, eksperimentavimas su tuo, kas draudžiama, ir daugybė įprastų, kasdienių akimirkų – visi žinome, kad tai yra proceso dalis. Bet ką daryti, kai viskas klostosi ne pagal planą? Ką daryti, jei įtaka, kurią manėte turį, staiga praranda savo galią?

Tikrai ne pasaulio pabaiga, jei kartkartėmis, gyvendami su paaugliais, per medžius nematote miško. Taip pat nesvarbu, jei jūsų vaikai smarkiai perdeda, džiaugsmingai bado pirštais į jūsų klaidas arba tvirtina, kad esate beviltiškai senamadiški. Keblu tampa tik tada, kai jums ir jūsų paaugliui kyla pavojus prarasti

ryšį, kai nebesuprantate ar nebejaučiate, kas skatina vienas kitą, kai jūsų vaikai nuolat laužo jūsų taisykles arba kai, išgyvendami sunkius laikus, galbūt tolstate nuo savo tikrojo „aš“.

Anksčiau ar vėliau visi susiduriame su situacijomis, kurių nenorėtume patirti. Visi galime staiga atsidurti itin sunkioje padėtyje dėl daugybės priežasčių. Tokiomis akimirkomis ieškote atramos, kažko, už ko galėtumėte įsikibti. Sąmoningas dėmesingumas ir yra tokia atrama. Jį galima palyginti su tvirtu laivo kiliu. Didžiulės emocinės sumaišties metu geras kilis padės išlaikyti jūsų laivo pusiausvyrą, neleisdamas jam apvirsti nuo pirmo vėjo gūσιο ir užtikrindamas, kad, siaučiant uraganiniams paauglystės vėjams, išlaikysite vairą savo rankose – net jei ne visada galėsite nustatyti kryptį bei maršrutą ir jūsų įtaka neišvengiamai mažės. Praktikuodami sąmoningą savo vidinių „oro sąlygų“ stebėjimą panikos, streso, nerimo ar didelio susirūpinimo laikotarpiais, galite sugrįžti į savo ramybės centrą. Savo sąmoningo dėmesingumo draugijoje mėgausitės brangiausiomis akimirkomis: artumo, pažeidžiamumo ir atvirumo.

Pastaruoju metu Lukas dažnai praleidinėja pamokas, o kai ateina į mokyklą, neretai būna išvaromas iš klasės ir paliekamas po pamokų. Šiandien po pietų tai vėl pasikartojo. Jis siunčia mamai žinutę: „Aš nieko nepadariau, bet mane vėl paliko po pamokų. Šita mokykla pilna nevykėlių.“ Ji jau pasirengusi dar vienai tiradai „čia

ne aš kaltas“ ir „jie ten mokykloje visiškai atitrūkę nuo gyvenimo“. Kai Lukas pagaliau grįžta namo, per radiją tyliai skamba grupės „Passenger“ daina „Let Her Go“, kuri skambėjo kremuojant jo močiutę. Jis sustingsta vietoje, o jo skruostais ima riedėti didelės ašaros. Jis žiūri į mamą be galo liūdnu žvilgsniu.

Verkti pradeda ir ji. Tvirtai apsikabinę jie pasiduoda muzikos tėkmei. Dainai pasibaigus, jie toliau žiūri vienas į kitą. „Myliu tave, mama“, – drebančiu balsu sako jis. „Aš tave irgi myliu“, – šiltai atsako ji. Tada jis čiumpa savo sportinį krepšį ir, užsimetęs jį ant peties, stipriai pabučiuoja mamą ir tyliai sušnabžda: „Mes ją paleidom, ar ne, mama?“.

Sąmoningumas nėra stebuklingas vaistas ar panacėja. Vieni mano, kad tai – dar viena savęs stebėjimo forma. Kiti tiki, kad darbas su savimi veda į egoizmą, priverčia nematyti kitų. Dar kiti baiminasi, kad mokymasis apmąstyti baimės ar liūdesio jausmą gali atverti Pandoros skrynią. Tačiau yra atvirkščiai. Sąmoningumas – tai ir ne terapija, o kasdienė praktika, padedanti ugdyti savo proto veikimo ir minčių bei jausmų įtakos jūsų reakcijoms suvokimą. Sąmoningumas nėra tas pats, kas pozityvus mąstymas ar noras imtis pozityvių veiksmų. Tiesą sakant, tai apskritai nėra susiję su mąstymu ar darymu. Tai susiję su „buvimu“ – buvimu dabarties akimirka.

Sąmoningumas svarbu!

Per paskutinį mano vedamą sąmoningumo kursą paaugliams septyniolikmetė Ronė įbruko man į ranką raštelį ir sušnibždėjo: „Perskaitykit namie, ne dabar, nes man bus gėda!“ Raštelyje ji pasakojo, kaip jai padėjo užsiėmimai. „Jūs gal to ir nesuvokiate, bet davėte man dovaną visam gyvenimui.“

Autistiško berniuko mama pasakoja, kad mano vedami aštuonių savaičių mokymai tėvams padėjo geriau įsisąmoninti daugybę gerų ir nuostabių akimirkų su sūnumi. Anksčiau ji buvo linkusi sutelkti dėmesį į viską, kas klostėsi ne taip gerai. Dabar ji leidžia sau kartais atsipūsti ir yra sau atlaidesnė. Tai leidžia jai retkarčiais pasakyti sau: „Tai tikrai sunku. Nagi, sėskis, įsipilk puodelį arbatos ir skirk šiek tiek laiko sau, o ne šeimai.“

Knyga „Ištverti kvėpuojant“ parašyta remiantis kursais „Sąmoningumas svarbu!“, kuriuos bėgant metams vedžiau vaikams (nuo ketverių iki dvylikos metų), paaugliams (nuo trylikos iki devyniolikos metų), pedagogams, psichikos sveikatos specialistams ir daugybei tėvų. Knyga „Sėdžiu ramiai kaip varliukas“ padeda tėvams išmokti kartkartėmis paspausti pauzės mygtuką. Visi šioje knygoje pateikiami pavyzdžiai pagrįsti tikromis istorijomis. Kai kurie jų paimti iš paauglių ir tėvų, dalyvavusių mano mokymų programose (jų vardai pakeisti, siekiant išsaugoti anonimiškumą), pasakojimų, kiti – paremti mano pačios trisdešimt penkerių metų motinystės patirtimi.

Drąsa, atjauta ir pasitikėjimas

Kai mano vaikai pasiekė paauglystę, tai mūsų šeimoje sukėlė laukiamas bangas. Su berniukais reikalai dažnai klostėsi savaime, bet mano dukra turėjo savo unikalų požiūrį į tai, ką paauglys gali ir ko negali daryti. Būtent ji daugiausia mane išmokė apie mane pačią. Supratau, kiek daug drąsos, atjautos ir pasitikėjimo reikia norint būti tėvais ar vaikais šioje skaitmeninėje eroje, kurioje, atrodo, dominuoja pasiekimai, dirgiklių ir pasirinkimų perteklius, bendraamžių spaudimas, noras kontroliuoti ir sureikšminti rezultatus. Štai kodėl „Kai sunku – kvėpuok“ sudaro trys dalys: drąsa, atjauta ir pasitikėjimas.

Drąsos jums, kaip tėvams, reikia tam, kad išsklaidytumėte galingą mitą, jog egzistuoja tobula tėvystė. Taip pat drąsos reikia, kad taptumėte geriausiu įmanomu pavyzdžiu savo vaikams. Drąsa pasireiškia kaip gebėjimas stoti akis į akį su sudėtingomis situacijomis ir nemaloniais jausmais, tokiais kaip įskaudinimas, kaltė ar gėda ir liūdesys. Drąsos taip pat reikia norint nustatyti ribas. Drąsa suteikia jums galimybę atsiverti tam, ko giliai širdyje bijote ir viliatės, kad niekada nereikės patirti.

Norint užmegzti ryšį su savo širdimi, reikia atjautos. Jūsų širdis gali dovanoti ir priimti švelnią, šiltą meilę, tačiau lygiai taip pat lengvai gali ir užsisklęsti, kai jaučiasi įskaudinta. Atjautai sau ir kitiems būdingas natūralus polinkis mažinti kančią bei skausmą ir skatinti laimę. Auginant vaikus, iššūkis yra pasiekti

pusiausvyrą tarp atviro proto (sąmoningumo) ir širdies šilumos (širdingumo), kad galėtumėte suderinti stiprius jausmus su apgalvotais veiksmais – ypač kai viskas klostosi ne pagal planą.

Galiausiai, tėvams itin svarbus pasitikėjimas. Pasitikėjimas suteikia esminį saugumo jausmą ir tikėjimą, kad viskas bus gerai, net kai dabartinės aplinkybės rodo ką kita. Pasitikėjimas yra būtinas tais momentais, kai esame priversti priimti tai, ko negalime kontroliuoti, ir mums nelieta nieko kito, tik ramiai laukti. Situacija pasikeis, kaip visada nutinka; tiesiog būkite kantrūs. Vikšras visada virsta drugeliu; galite tuo neabejoti – tol, kol per anksti neatversite kokono. Jūs negalite daryti įtakos potvyniams ir atoslūgiams nei orams ar vikšrams, bet galite bent šiek tiek kontroliuoti savo vidines reakcijas, savo požiūrį ir elgesį.

Jūsų požiūris lemia naštos svorį.

– *Eline Snel*

Kaip naudoti garso įrašų pratimus

Šioje knygoje rasite nuorodas, iš kur atsisiųsti du sąmoningumo pratimų rinkinius – vieną tėvams ir vieną paaugliams (www.shambhala.com/breathethroughthis). Šie pratimai gali padėti jums išmokti gyventi dabarties akimirką, nevertinant, be išanksto numatyto tikslo ir nesiekiant konkretaus rezultato. Kuo labiau įsisąmoninsite dabarties akimirką, tuo mažiau praleisite.

Skaitykite likusius
144 iš **160** puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

Tėvystė paauglystės metais dažnai primena gyvenimą tarp audrų: sūpuoja emocijos, kyla nesusikalbėjimas, o šiltas artumas – pasitraukia. Ką daryti, kai iš mielo vaiko namuose staiga atsiranda niurzgantis ir dirglus paauglys?



Ši knyga padės jums:

- išlikti ramiems, kai paauglys maištauja ar užsidaro,
- sumažinti stresą ir įtampą šeimoje,
- reaguoti kantriai ir nepasiduoti emocijoms,
- išgirsti, suprasti ir būti šalia.

Sąmoningumas padeda ne tik jums – jis padeda ir jūsų vaikui, nes per jūsų ramybę jis atranda saugumą. Ši knyga padės jums sukurti aplinką, kurioje mažiau kovos, o daugiau atjautos ir atvirumo. Joje rasite paprastus pratimus bei trumpas gyvenimiškas istorijas, padedančias tėvams augti drauge su savo vaikais. Nesudėtingi kvėpavimo įgūdžiai taps pagrindu jūsų vaiko emocinei atečiai, o jums padės susigrąžinti ramybę ir vidinį stabilumą namuose.

Eline Snel, tarptautinio bestselerio „Sėdžiu ramiai kaip varliukas“ autorė, kviečia į antrąjį sąmoningos tėvystės skyrių – tą, kuriame namuose atsiranda paauglys.



Kiekviena nupirktą
knyga = pasodintas medis



www.obuolys.lt



Slaptas klubas

ISBN 978-609-484-837-7



9

786094

848377

Negrožinė literatūra > Sveikata