

Amber Hatch

# MINDFULNESS SZÜLŐKNEK

Nyugodtabb, boldogabb élet kisgyerekekkel

A fordítás alapja:  
Amber Hatch: *Mindfulness for Parents. Finding Your Way to a Calmer,  
Happier Family*  
All rights reserved  
First published in the UK in 2017 by Watkins, an imprint of Watkins  
Media Limited  
[www.watkinspublishing.com](http://www.watkinspublishing.com)

Szöveg © Amber Hatch, 2017  
Illusztráció © Alex Ogg, 2017

Fordította © Pap Ágnes, 2017  
Szerkesztette: Greff András  
Szakmailag ellenőrizte: Márky Ádám

Borító: Stalker Studio, Nagy Dániel

HVG Könyvek  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Káli Diána

ISBN 978-963-304-500-8

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni,  
adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus,  
fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2017  
Felelős kiadó: Szauer Péter

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Készült a Gyomai Kner Nyomda Zrt.-ben, 2017-ben  
Felelős vezető: Balla László, az igazgatóság elnöke

*Morrigannek, Dougalnak és annak a kis lénynek,  
aki ezzel a könyvvel együtt fejlődött*

# TARTALOM

Bevezetés	9
Kinek szól ez a könyv?	15
Hogyan használjuk ezt a könyvet?	17
1. Milyen a tudatos jelenléten alapuló gyereknevelés?	19
2. A tudatos jelenlét gyakorlása lépésről lépésre	30
3. Tudatos jelenlét az első hetekben	39
4. Pozitív tulajdonságok fejlesztése	58
5. Tudatos jelenléten alapuló gyereknevelés a mindennapokban	81
6. Egyszerűség a gyereknevelésben	94
7. Tudatosan beszélni és meghallgatni egymást	118
8. A problémás viselkedés kezelése tudatos jelenléttel	146
9. Nehéz érzelmeink kezelése	173
10. Tudatos jelenlét, gyereknevelés és etikus életvitel	186
11. A gyerekek megismertetése a tudatos jelenléttel	213
12. Formális meditáció	229
13. Hogyan szakítsunk időt formális meditációra?	241
14. A közösség jelentősége	255
15. Elvonulás	270

Záró gondolatok	287
Köszönetnyilvánítás	291
További olvasnivalók	293
Jegyzetek	296
Név- és tárgymutató	300

## BEVEZETÉS

Amikor az első gyermekemet vártam, 24 éves voltam, és rendkívül idealista. Biztos voltam benne, hogy a terhességem tökéletesen zajlik majd, a szülés hatalmas erőt adó élmény lesz, én pedig nagyszerű anyává válok. Úgy gondoltam, hogy semmi az egész.

Imádtam terhes lenni. Persze, szerencsém is volt, mert minden könnyedén ment: sem reggeli rosszullét, sem hátfájás nem kínozta, és egészen a 39. hétig bicikliztem. Utánaolvastam az aktív szülési technikáknak, jártam terhesjógára, és háborogtam a gyógyszeres fájdalomcsillapítási módszereken. A szülésnek nem kell fájdalommal járnia, ha jól csinálja az ember – a könyvekben legalábbis ezt olvastam. Mondtam is a barátnőimnek meg a családomnak, hogy az én szülesem menetét *én* szeretném irányítani. Eldöntöttem, hogy kölcsönzök egy vajúdókádat, és otthon fogok szülni.

Amikor aztán beindultak a fájások, az első órákban egy TENS-készülékkel járkáltam fel-alá. Hamarosan azonban erősödni kezdtek a fájások, viszont alig tágultam. Nem erre számítottam, úgyhogy elbújtam a szülésznő elől egy másik szobába, majd végül nekiindultam, hogy felvonszolom magam az emeleti fürdőszobá-

ba. Annyira erősek voltak a fájások, hogy folyt rólam a víz, és azt hittem, hányni fogok. A lépcső tetejére érve le kellett guggolnom, úgyhogy nem is tudtam kinyitni a fürdő ajtaját. Elviselhetetlen volt már a fájdalom, de a kudarcélmény még rosszabb volt: *Hülye voltam és naiv, hogy úgy gondoltam, menni fog, gondoltam. Nem bírom elviselni a fájdalmat, és meg kell kérnem a szülésznőt, hogy vigyen be a kórházba.*

Aztán ahogy ott görnyedtem, és szépen összeomlott bennem minden, amit a szülésről elképzeltem, fantasztikus dolog történt. Legmélyebb elkeseredésemben bevillant, hogy mit is csináltam rosszul: szembeszegültem az összehúzódásokkal. Megpróbáltam konokul leküzdeni őket: a frissen tanult aktív szülési technikákat és jógahelyzeteket *ellenük* akartam felhasználni. Márpedig a jó szülés nem arról szól, hogy uraljuk a helyzetet, hanem hogy eléggé biztonságban érezzük magunkat ahhoz, hogy hagyjuk, hadd történjen meg. Ezért aztán ahelyett, hogy megpróbáltam volna továbbhaladni, összegömbölyödni vagy valahova máshova kívánni magam, a következő összehúzódásnál lassan, célzottan vettem a levegőt, és engedtem, hogy érezzem, ahogy a fájdalom végighullámszik a hasamon. Persze még akkor is félelmetesen nagy kihívás állt előttem: nem tudtam, mivé fajul az, amit érzek. Viszont a kényszerítésnek vége volt, éreztem, ahogy múlik a rosszullét. Lementem a lépcsőn, és visszamentem a konyhaasztalnál ülő szülésznőhöz. És amint éreztem, hogy jön a következő összehúzódás, csak ültem ott nagyon nyugodtan, csendben, és próbáltam nem ellenállni.

A vajúdás természetesen haladt tovább, és hamarosan eljött a kitolási szakasz, amikor már csak négykézláb tudtam tartani magam. A vajúdokád valamilyen vízfűtési hiba miatt még nem volt kész. Egy ponton muszáj volt már hangokat is adnom. A terhességén gyakoroltam az „om” kiejtését. Ott még idegenkedtem tőle, de mostanra jólesett, ahogy a hang ismerősen rezonált bennem. Ráadásul éreztem, hogy amíg a hangra koncentrálok, kordában tudom tartani a fájdalmat.

Amikor viszont elhallgattam, elkezdtek jönni a gondolatok. Azt vettem észre, hogy önsajnálattal zuhanok: *Jaj, miért pont velem történik ez? Nem bírom...* – ilyenkor pedig azonnal felszínre tört a fájdalom. Aztán valahogy sikerült ezt a kis hangot lecsendesítenem, és egyszerűen átadni magamat az érzésnek: ekkor meg is szűnt a fájdalom. Az összehúzódások pedig csak jöttek és jöttek, mígnem egyetlen hosszú összehúzódásban csúcsosodtak ki. Abban a pillanatban olyan kicsinek éreztem magam, hogy saját, önálló énem – az a kis hang –, úgy tűnt, teljesen megszűnt, és csak azt éreztem, hogy ellenállás nélkül megadom magam a szülési folyamat hatalmas erejének. Elmém egy részével képes voltam magamat kívülről figyelni: ahogy az univerzum működésének pusztá eszközévé válok, és ezek a fogaskerekek keményen dolgoznak bennem.

Végül aztán csak megtelt a kád, és vízben hoztam világra 4 kiló 45 dekás kislányomat.

## Elindulunk egy úton

Hogy miért is meséltem el a szülésem történetét? Mert ez az esemény jelentette számomra az anyaság kezdetét. Egyidejűleg azonban más értelemben is vízválasztó volt, még ha akkor nem is tudtam volna így megfogalmazni: ez volt az a pillanat, amikor először szembesültem a *mindfulness*, azaz a tudatos jelenlét hatalmas erejével. A meditációról igen keveset tudtam, és szinte semmilyen tapasztalatom nem volt benne, de azt éreztem, hogy az intellektualizáló énem elengedésével valami nagyon különlegessel találkoztam akkor. Bármi is volt az, amíg kapcsolatban voltam vele, volt akkora ereje, hogy eltörölje a szülési fájások agóniáját.

A szülés élménye ténylegesen erőt adó volt, de nem úgy, ahogy elképzeltem. Arra számítottam, hogy majd úgy érzem, a sikert én



értem el az alapos tervezésnek, az önbizalmamnak és a határozottságomnak köszönhetően. Visszatekintve azonban azért sikerült az a fajta szülés, amelyet szerettem volna, mert *megadtam magam* az eseményeknek. Egyébként sem *én* voltam, aki szült – legalábbis nem az az énem, aki a felkészítő könyveket olvasta és a szülési tervet írta. Nálam sokkal nagyobb erő volt az, az én szerepem pedig csupán annyi volt, hogy ne álljak az útjába. Az élmény tehát valamilyen szinten erőt adó volt, ugyanakkor hihetetlen nagy alázattal töltött el. Nagyon hálás vagyok ezért a leckéért, amelyet a szülővé válás folyamatának legelején kaptam. A következő hónapokban és években megtanultam, hogy nem a dolgok kézben tartása és a nagy ideálok kergetése tesz valakit jó szülővé, és nem ezektől válik jóvá a szülés sem. A szülés élményét magunkénak érezhetjük, akár otthon, akár kórházban szülünk, akár minimális, akár komoly orvosi beavatkozással. Ami igazán képessé tesz minket arra, hogy a szülői szerep kihívásainak megfeleljünk, az nem más, mint az adott pillanat történéseinek elfogadása – akármik legyenek is azok.

Számomra ezért a mindfulness, vagyis a tudatos jelenlét és a gyereknevelés a legelső pillanatoktól kezdve összekapcsolódott, és bár sosem tapasztaltam meg olyan nagy átéléssel, mint első szülésem során, folyamatosan éreztem, hogy ha nem küzdeni próbálok a valóság ellen, hanem elkezdem elfogadni, akkor minden sokkal-sokkal olajozottabban fog menni. A tudatos jelenlét pedig – különösen, ha el is kezdjük gyakorolni – pont ebben jelent nagy segítséget.

Úgy gondolom, hogy mindnyájunknak előnyére válhat ez az egyszerű, mégis teljes lényünket átformáló képesség. Remélem, hogy saját ismereteim és más szülők tapasztalatainak megosztásával sikerül bemutatnom, hogy miként lehet a tudatosságot a családi élet valamennyi területén alkalmazni saját magunk, a gyerekeink és tágabb környezetünk javára. A tudatos jelenlétet, külö-

nősen pedig a tudatos jelenléten alapuló gyereknevelést csodálatos ajándékként kaptam, és remélem, hogy minél több emberrel meg tudom osztani.

## KINEK SZÓL EZ A KÖNYV?

Ez a könyv azok számára készült, akik a gyereknevelés során szeretnék alkalmazni a tudatos jelenléteket. Természetesen elsősorban szülők (vagy leendő szülők) számára írtam, de bárki más is, aki gyerekekkel foglalkozik – például nagyszülők vagy gyerekgondozók –, hasznos olvasmánynak találhatja.

Habár a bevezetésben elmeséltem a saját szülésemmel kapcsolatos élményeimet, ennél részletesebben nem foglalkozom a tudatos jelenlét gyakorlásával a várandósság és a szülés során. Úgy gondolom, hogy a mindfulness kivételesen hasznos erőforrás a vajúdási szakaszban, ez a téma azonban önmagában megérdemel egy külön könyvet, és létezik is számos kitűnő kiadvány, amely azal foglalkozik, hogy miként lehet a tudatos jelenléteket alkalmazni a szülésre való felkészülés során.

A tudatos jelenlét a gyereknevelés során végig használható irányelv, akármilyen korúak is a gyerekeink. Ez a könyv elsősorban a gyereknevelés első éveiből hoz példákat, mivel a szülőknek ebben az időszakban van a legnagyobb szükségük új módszerekre az előtük álló feladatok megoldásához.

Ez a könyv minden szülő számára hasznos erőforrás lehet, azoknak is,

- akiknek mind a szülői szerep, mind a tudatos jelenlét új;
- akik már szülők, de a tudatos jelenléttel most találkoznak először;
- akik már gyakorolják a tudatosságot, de tudni szeretnék, hogy miként alkalmazhatják a gyereknevelés során.

## HOGYAN HASZNÁLJUK EZT A KÖNYVET?

Az 1. fejezet bevezetést nyújt a mindfulness, valamint a tudatos jelenlétben alapuló gyereknevelés mibenlétébe, és elhelyezi ezt a buddhizmus és a modern világ kontextusában. A 2. fejezet elmagyarázza, hogyan válhat a tudatos jelenlét mindennapi életünk részévé. A 3–9. fejezetek részletesen foglalkoznak a tudatos szülők előtt álló különböző lehetőségekkel és kihívásokkal. A 10. fejezet megvizsgálja, hogyan támogathatjuk a tudatos jelenlétet etikus életvitellel, a 11. fejezetben pedig arról lesz szó, hogy miként vezethetjük be a gyerekeink életébe a tudatos jelenlétet. Az utolsó négy fejezet a meditáció gyakorlatának elmélyítésére mutat be módszereket a formális meditáció kialakításától a tanfolyamokon való részvételen át az elvonulásokig, mindezt természetesen a családi élet kontextusában.

Azok az olvasók, akik mostanában indulnak el a gyereknevelés útján, és akik számára a tudatos jelenlét is új terület, az egész könyvet hasznosnak találhatják. Akiknek már nagyobb a gyerekük, esetleg átugorhatják a 3. fejezetet, amely a szülést követő időszakról szól. Akik már kialakították saját meditációs gyakorlatukat, azoknak talán nem akkora újdonság a 12. fejezetben leírt meditáció, de a 13. fejezet minden bizonnyal számukra is segítséget jelent,

mivel az ott olvasható praktikus tanácsok arra vonatkoznak, hogy miként gyakorolhatjuk a meditációt családi keretek között.

A fejezeteket úgy állítottam össze, hogy elvileg egymás után, sorban érdemes olvasni őket. Ugyanakkor azt is jónak tartom, hogy ha valami aktuálisan megragadja a figyelmünket, például éppen a gyerekeink problémás viselkedése vagy az elvonulás foglalkoztat minket, akkor ragadjuk ki nyugodtan csak azt a részt.

## Szülői vélemények

A könyvben végig találunk történeteket, ötleteket, bölcsességeket, amelyeket olyan szülők meséltek el, akik a családjuk mindennapjai során tapasztalták meg a tudatos jelenlét gyakorlásának előnyeit és nehézségeit. Néhányuk azóta kezdte meg a tudatos jelenlét gyakorlását, hogy megismerkedtünk, másokkal meditáció során találkoztam. Vannak közöttük nagy tapasztalatokkal rendelkező meditációs trénerek és teljesen kezdők is. Sok szülővel a Samatha meditációs központban ismerkedtem meg, főleg, amikor részt vettem az éves családi elvonulás megszervezésében, amelynek a walesi Samatha elvonulási központ adott helyet. Szintén igen értékes tapasztalatokat gyűjtöttem az oxfordi családi meditációs csoport létrehozása során, ahol a szülők gyerekeikkel együtt gyakorolhatnak: nagyon hálás vagyok a szülőknek, akik megosztották tapasztalataikat a projektről.

E szülők segítségével nélkül nem tudtam volna megírni ezt a könyvet. Voltak, akikkel órákon át beszélgettem a gyereknevelés és a meditáció, valamint a tudatos jelenlét legkülönbözőbb vonatkozásairól. Hálás vagyok nekik, hogy elmesélték a történeteiket, és remélem, hogy olvasóim is ugyanolyan inspirálónak találják ezeket, mint én.

# 1

## MILYEN A TUDATOS JELENLÉTEN ALAPULÓ GYEREKNEVELÉS?

A gyereknevelés nem egyszerű feladat, ráadásul a kockázat is nagy: az, ahogy az első években viszonyulunk a gyerekeinkhez, nemcsak a későbbi kapcsolatunkat, de személyiségük fejlődését is meghatározza.

Sok szülőnek új technikák elsajátításával és képességei csiszolásával kell felvérteznie magát a családi élet kihívásaival szemben, ami különösen igaz az első néhány évre. A csecsemők és a kisgyerekek teljesen ránk vannak utalva, rengeteg figyelmet és energiát követelnek, ami meglehetősen intenzívvé teszi ezt az időszakot.

### Hogyan segíthet nekünk, szülőknek a tudatos jelenlét?

A tudatos jelenlét többek között segíthet:

- krízishelyzetben nyugodtnak maradni;
- gyerekeinkkel és másokkal is jó kapcsolatot ápolni;