MINDFULNESS ŞI ANXIETATEA ÎN PREADOLESCENŢĂ

Crina Florica CREŢU
CZU: 159.94/.95 + 615.851 *crinacretupsi@yahoo.com*

Preadolescența este o perioadă importantă în dezvoltarea și maturizarea individului. Este vârsta multiplelor schimbări pe plan fizic, cognitiv, emoțional și social. Dacă în cazul multora, ea reprezintă o perioadă absolut normală, pentru alții însă reprezintă un punct de cotitură în viață, un moment în care trăiesc numeroase emoții neplăcute, cum ar fi anxietate, frustrare sau depresie.

Schimbările hormonale au o influență importantă asupra emoționalității preadolescentului. Uneori, acesta este plin de energie, este entuziast, râde în hohote, alteori însă intră în umbra unei stări depresive, lipsită de ambiții și inițiative. Dramatizările, catastrofările, gândirea la extreme, toate acestea pot apărea și ține preadolescentul în alertă. De asemenea, modificările percepute la propria persoană, diferențele dintre el și ceilalți îi poate face să se simtă ciudat, să fie stângaci, nesiguri pe ei, anxioși, uneori chiar timizi și rușinoși.

Anxietatea este definită de Ursula Șchiopu, ca fiind o „stare afectivă vagă, difuză, de neliniște, apăsare, tensiune, îngrijorare și teamă nemotivată, fără obiect, care este neconfortantă din punct de vedere psihologic” [1, p.72]. În opinia autoarei, predomină sentimentul puternic de nesiguranță, generat de gânduri legate de teama de abandonare, de a fi pedepsit, de a trece prin anumite traume, nenorociri iminente.

În cazul preadolescenților, anxietatea se manifestă de asemenea, sub formă de neliniște, teamă, nesiguranță și îngrijorare nejustificată. Este un fenomen destul de frecvent întâlnit, întrucât personalitatea individului nu este încă definitivată, iar stima sa de sine este în plină dezvoltare. Nu se mai recunoaște, nu se mai identifică cu cel care era și nici nu știe cine va fi în viitor. Încearcă să se contureze, prin strategia „încercare-eroare”. Pentru aceasta, are nevoie de persoane de referință care să-i confirme sau să-i infirme, în funcție de caz, comportamentul sau aspectul fizic. Dacă evaluarea primită din partea celorlalți este una negativă, este pusă în pericol integritatea lor

emoțională. Așa se naște teama de judecata celorlalți. Este o luptă continuă pentru aprobare, confirmare și valorizare.

Terapiile bazate pe *mindfulness* au început să devină din ce în ce mai acceptate și mai popularizate, ele integrând practica meditativă budistă. Aceasta exprimă idei clare despre cum să fii fericit în lume, în cadrul ei, practicarea conștientizării *mindful* fiind o componentă importantă. Mindfulness semnifică conceptul de a fi grijuliu, atent la momentul prezent, fără a judeca, atât la ceea ce se întâmplă în interiorul nostru complex, cât și la lumea exterioară.

Studiile au demonstrat faptul că practicarea tehnicilor centrate pe mindfulness au „o influență pozitivă asupra modului în care creierul procesează emoțiile dificile în condiții de stres, mutând activarea unor anumite zone din cortexul prefrontal din dreapta în stânga – și inducând schimbări pozitive la nivelul sistemului imunitar” [2, p.28-29].

„Atenția conștientă (mindfulness) este o parte esențială a meditației budiste, aflându-se chiar în poziție centrală, meditație care în sine are în vedere tot cultivarea atenției, a unei stări de prezență deschisă sau «trezire» și de compasiune” [3, p.44]. Conform lui Thich Nhat Hanh [4], mindfulness reprezintă oglindirea gândurilor. El reflectă doar ceea ce se întâmplă în acest moment și exact în modul în care se întâmplă. Nu există erori. Mindfulness se referă la o observare fără a judeca, a evalua. Este abilitatea minții de a urmări, fără a critica. Cu această abilitate, o persoană vede lucrurile fără a le condamna. Nu este surprinsă de nimic. Pur și simplu, percepe acele lucruri exact așa cum sunt ele în starea lor naturală. Nu face alegeri și nici nu judecă. Doar observă. Este un spectator care își dă seama de impermanența lucrurilor, fără a căuta plăcerea acestora și fără a le personaliza.

Conform John Kabat-Zinn, practicarea exercițiilor de mindfulness duce la dezvoltarea unui repertoriu mai larg de modalități de a percepe sinele și, prin aceasta, influențează modul în care construim „povești” despre experiențele prin care trecem. Provocarea cea mai dificilă a mindfulness-ului este aceea de a fi prezenți cu adevărat pentru experiența personală, așa cum este ea, în loc să ne grăbim să intervenim pentru a o schimba sau să încercăm să o forțăm să fie diferită.

Calitatea de concentrare a atenției este deprinsă începând cu mica copilărie. Părinții ne atrag atenția să avem mereu grijă, la fel și

profesorii în momentul când suntem distraşi etc. În viaţa de zi cu zi, trebuie doar să ne adâncim atenţia, să o comutăm dinspre ceilalţi în direcţia propriilor sentimente, gânduri personale şi a stărilor noastre de spirit.

La fel ca şi intervenţia pentru adulţi, şi cea pentru preadolescenţi merge pe acelaşi principiu mindfulness: exersează să trăieşti în prezent. Prin tehnicile mindfulness, preadolescenţii înţeleg că fiecare moment implică o anumită stare afectivă, care poate fi plăcută, neplăcută sau neutră. Urmărirea emoţiilor, de exemplu, duce la o conştientizare lipsită de judecată a acestei tonalităţi afective. Prin urmare, emoţiile devin însoţite de conştientizare, în timp ele devenind experienţe familiare. Este important de înţeles faptul că emoţiile se află într-o continuă mişcare – vin şi pleacă, fără a lăsa urme. Prin observarea repetată a acestui lucru, emoţiile pot apărea fără a provoca cascade de elaborări cognitive. Moderarea escaladării cognitive permite preadolescentului să se cunoască mai bine şi poate reduce intensitatea emoţiilor care influenţează percepţia şi comportamentul.

Practicarea mindfulness poate fi o componentă importantă a vieţii preadolescentului care suferă de anxietate. Astfel, el va realiza că puţină grijă este absolut normală şi că există metode mindfulness utile de a face faţă îngrijorării şi anxietăţii. Preadolescenţii care manifestă o anxietate ridicată, pierd mult timp ruminând excesiv gândurile anxioase sau depresive şi grijile anticipatorii. Cu ajutorul tehnicilor de mindfulness şi contemplare în profunzime a situaţiilor, ei pot ajunge să perceapă mai clar şi mai obiectiv pericolele generate de sentimentul de anxietate. Aşadar, starea de mindfulness poate fi utilizată pentru a evita focalizarea obsesivă a atenţiei pe situaţia generatoare de teamă. Ideal, pentru această situaţie, este ca individul să se izoleze, să se retragă faţă de orice stimulare senzorială şi să se gândească la un subiect sănătos, cum ar fi iubirea, interesul.

Osho vorbea despre modul în care putem să reducem anxietatea prin „vizualizarea ecranului interior pe care proiectăm mereu imagini una după alta, care ne copleşesc la un moment dat. O imagine este urmată de alta. Ele se înlocuiesc una pe cealaltă. Însă, în realitate, există o pauză. „Problema este că suntem atât de preocupaţi de

imagini încât această pauză nu mai este simțită niciodată” [5, p.79]. El recomandă încetinirea proiecției de imagini. Întocmai ca într-o sală de cinema în care aparatul de derulare a filmului se strică, iar imaginile se succed mult mai lent, filmul este rulat încet. În acel moment, se pot vedea pauzele. Este momentul în care o imagine a dispărut, alta încă nu a apărut și apare pauza în care poți vedea ecranul gol. Prin tehnica meditației se încearcă încetinirea acestui mecanism de proiectare. Un alt fapt important de menționat este că „tăcerea este spațiul în care omul se trezește, iar mintea zgomotoasă este spațiul în care omul rămâne adormit” [6, p.11]. Dacă mintea produce continuu gânduri cu privire la lucruri, evenimente, oameni, asta înseamnă că omul de fapt doarme. Doar atunci când stai liniștit, când îți golești mintea, abia atunci poți ajunge la adevărata trezire.

Ritmul de viață al preadolescenților este unul foarte intens și rapid, iar energia lor este constant ridicată. De cele mai multe ori, ei se lasă influențați de acest dinamism, căutând noi și noi provocări care să le țină mintea și corpul ocupat. Doar că, la un moment dat, ajung să se simtă copleșiți. Prin mindfulness, ei învață să-și țină sub control această energie și să o utlizeze în moduri mai constructive.

Prin tehnicile mindfulness, preadolescenții devin observatori mai imparțiali și mai obiectivi a ceea ce se petrece în interiorul minții lor și în lumea din jurul lor și astfel pot a evita mai ușor situațiile care ar putea duce la anxietate și nefericire [7].

Referințe:

1. ȘCHIOPU, U. *Dicționar de psihologie*. București: Babel, 1997.
2. KABAT-ZINN, J. *Mindfulness pentru începători*. București: Editura Trei, 2016.
3. KABAT-ZINN, M., KABAT-ZINN, J. *Mindfulness pentru părinți*, București: Herald, 2015.
4. HANH, T. N. *The miracle of Mindfulness. An introduction to the Practice of Meditation*. Boston: Beacon Press, 1987.
5. OSHO, *Tu ești acela*. București: Editura RAM, 2000.
6. OSHO, *Conștientizarea. Cheia pentru a trăi în armonie*. București: Litera, 2014.
7. GUNARATANA, B.H. *Meditație asupra percepției. Vindecare prin mindfulness*. București: Herald, 2014.