

Susan Kaiser Greenland

# EL NIÑO ATENTO

*Mindfulness para ayudar  
a tu hijo a ser más feliz,  
amable y compasivo*



biblioteca de psicología  
DESCLÉE DE BROUWER



**SUSAN KAISER GREENLAND**

# **EL NIÑO ATENTO**

**Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz,  
amable y compasivo**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA  
DESCLÉE DE BROUWER**

Título de la edición original:  
*THE MINDFUL CHILD. How to Help Your Kid Manage Stress  
And Become Happier, Kinder, and More Compassionate*

© 2010, Susan Kaiser Greenland.

Published by arrangement with the original publisher, Free Press, a Division of Simon & Schuster, Inc.  
New York, USA

**Traducción: David González Raga y Fernando Mora Zahonero**

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2014

Henao, 6 – 48009 Bilbao

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3689-6

Adquiera todos nuestros ebooks en  
[www.ebooks.edesclee.com](http://www.ebooks.edesclee.com)

*A Seth,  
por verme*

## Introducción

### Los nuevos principios básicos: Atención, equilibrio y compasión

*Pueda el mundo ser feliz.*

*Pueda el mundo estar limpio.*

*Pueda el mundo no acabar nunca.*

*Pueda el mundo ser así*

*y pueda todo ello hacerse realidad.*

*poema de buenos deseos de un estudiante  
de primaria de Inner Kids*

Pasada la fiesta del sexto cumpleaños de mi hijo observaba, desde la ventana de la cocina, a los pocos niños que quedaban jugando en el patio. Nuestra vecinita daba volteretas sobre un césped lleno de globos desinflados mientras mi hijo, sentado en la escalera con su amigo, hojeaba un comic que acababan de regalarle.

La tarde discurría apaciblemente hasta el momento en que se abrió súbitamente la puerta de la cocina e irrumpieron, a punto de llorar, mi hijo y su amigo. Estaban tan alterados que, cuando les pregunté lo que ocurría, no supieron encontrar las palabras para explicarse. Y, aunque nadie estaba en peligro, la tensión había llegado a un punto en el que ya no había vuelta atrás y les resultaba imposible tranquilizarse. Agarré entonces del estante una bola de nieve con caja de música, le di cuerda y, después de agitarla, la apoyé sobre una mesa. Luego coloqué la mano sobre mi abdomen y les pedí que hicieran lo mismo. Juntos nos dedicamos entonces a ver caer la nieve en el interior de la

bola mientras sentíamos el movimiento de ascenso y descenso de nuestra respiración. En su intento de retener el llanto, el amigo de mi hijo estaba casi encanado. Cuando la nieve se hubo posado en el fondo, sacudí de nuevo la bola y volvimos a sentir nuestra respiración mientras observábamos cómo el agua iba aclarándose. Cuando las figuras que había en el interior de la bola de nieve se hicieron nuevamente visibles, la respiración de los niños se había normalizado, sus cuerpos estaban tranquilos y relajados y pudimos hablar de lo que tanto les había asustado.

Esta es una de las muchas técnicas de respiración a las que apelo para ayudar a los niños a tranquilizarse cuando se sienten desbordados. Y debo confesar que el poder transformador de la respiración jamás deja de sorprenderme. La respiración, fundamento de nuestra vida, es la cosa más natural del mundo. Respiramos sin necesidad de pensar en ello, pero conectar con el poder de ese acto tan sencillo nos ayuda a gestionar más adecuadamente el estrés y a vivir más felices. Ese es, precisamente, el objetivo de este libro, ayudar a que nuestros hijos cobren conciencia de la respiración, del mundo físico y de su vida interna y desarrollar sus habilidades atencionales, habilidades que les acompañarán durante toda su vida.

Son muchas las cosas que podemos aprender prestando atención a la respiración de nuestros hijos. Cuando nació Allegra, mi primera hija, me sentí más conectada con la respiración de quienes me rodeaban. La primera vez que la sostuve entre mis brazos, el sonido de su respiración me aseguró que todo estaba bien. Y la regularidad de la respiración de mi hijo Gabe, que nació dos años y medio después, me tranquilizó tanto como el sonido de la respiración de su hermana. La respiración de Allegra y Gabe siempre estaría con ellos... y desde entonces también conmigo. Luego empecé a aplicar a otras relaciones lo que había aprendido con mis hijos. Empecé a sentarme con miembros de mi familia que, por razones muy diversas –ligadas a la juventud, la enfermedad o la vejez–, no sabían escuchar, en cada respiración, la promesa de que todavía pasaríamos otro día juntos. Años más tarde me enteré de que esos momentos eran momentos de atención consciente, una práctica poderosa que acabé

estudiando formalmente.

La respiración de nuestros hijos es la puerta batiente que conecta sus mundos externo e interno. Aunque la mayoría de la gente conozca intuitivamente la importancia de conectar con su respiración, no suele darse cuenta de que la respiración de alguien puede mostrarnos también el modo en que está reaccionando a la experiencia de la vida. Basta con que nos tomemos el tiempo necesario para observar la velocidad, profundidad, ritmo e intensidad de la respiración de nuestros hijos para saber no solo cómo se sienten, sino para advertir también en ella indicios de algún problema de salud. La respiración de nuestros hijos nos permite atisbar su mundo interno. En tal caso, podemos ser más conscientes de ellos a través de actos sencillos, como pasar un momento por su dormitorio, antes de despertarles para ir a la escuela, y observar tranquilamente el modo en que respiran. También podemos observar la respiración de nuestro esposo o pareja y, sincronizando nuestro ritmo con el suyo, hacernos una idea de lo que está sintiendo. Podemos conectar profundamente con un pariente anciano o enfermo y, dejando provisionalmente de lado cualquier pensamiento o emoción que ocupe nuestra mente, sintonizar con su respiración. Enlentecer nuestra actividad para cobrar conciencia de la respiración de otra persona nos ayuda a entender su mundo con una profundidad que, de otro modo, nos resulta inaccesible. Y también puede enriquecer, dicho sea de paso, la comprensión de nuestra propia vida.

La respiración de nuestros hijos no solo nos transmite mensajes de su mundo interno, sino que también nos habla de su mundo externo, es decir, de la relación que mantiene con nosotros, con sus hermanos, con las figuras de autoridad, con sus compañeros y con todo su mundo social. Y esto es algo que resulta mucho más evidente cuando se relacionan con sus amigos. Fueron muchas las cosas que aprendí de mi hija viéndola remar con su equipo. Cada primavera, su equipo competía en regatas por toda California. La concentración y la coordinación física de las atletas, cuando sincronizan sus movimientos, son tan sorprendentes que bien podríamos decir que es su aliento el que mueve el barco. Cada respiración va acompañada de una palada y

evidencia una concentración, desarrollada tras años de entrenamiento y el sudor de muchas, muchas carreras, tan afinada como el láser. Cada palada les trae al momento presente (es decir, a lo que está ocurriendo ahora mismo), sirviéndose de la sabiduría acumulada en otras carreras (esto es, de la experiencia pasada) con la intención de dirigir todos y cada uno de sus esfuerzos hacia el objetivo común (que, en este caso, consiste en ganar la carrera). Cuando corren bien, los remeros están perfectamente sincronizados y el modo atento, visceral e interconectado en que funcionan constituye un claro ejemplo de atención consciente a la relación.

Mi primera experiencia formal con la meditación de la atención plena tuvo lugar en 1993, cuando Allegra tenía dos años y yo estaba embarazada de tres meses de Gabe. Vivíamos en Nueva York, teníamos una familia feliz, amigos, y mi trabajo como abogada de empresa para la cadena televisiva ABC me permitía pasar tiempo en casa con mi hija pequeña. Todo estaba en su sitio y la vida discurría plácidamente pero, cuando a mi esposo Seth le diagnosticaron un linfoma en estadio cuatro, nuestra vida experimentó un vuelco.

En un intento de dar sentido a la que estaba sucediendo y de abordar más adecuadamente el estrés al que nos enfrentábamos, leímos libros y hablamos con amigos. En un determinado momento Seth me llevó, para aprender meditación y gestionar mejor mi preocupación, al Zen Center (y no se me escapa la ironía de que, aunque el cáncer lo tuviese él, me llevara a *mí* a aprender meditación). Así fue como, después de una reunión de iniciación, nos sentamos con las piernas cruzadas sobre cojines llenos de trigo sarraceno frente a una pared blanca y empezamos el proceso de entrenamiento en la mindfulness. Fue entonces cuando, en medio del silencio inquietante del entorno, advertí lo ensordecedores que resultaban mis pensamientos y mi imposibilidad de permanecer en silencio.

Seth emprendió la quimioterapia, yo dejé mi trabajo, abandonamos Manhattan y nos mudamos a una casa alquilada en el norte del estado de Nueva York. Esperábamos que un estilo de vida más tranquilo ayudase a Seth, como afortunadamente ocurrió, a superar el cáncer. Nos alimentábamos,



cuando podíamos conseguirla, de comida biológica. Gabe nació, Seth emprendió una terapia alternativa contra el cáncer y yo seguí con la meditación.

Utilizando grabaciones de los maestros de meditación Jack Kornfield y Joseph Goldstein aprendí una práctica de meditación budista conocida como mindfulness a la respiración.<sup>1</sup> Éstas son las instrucciones tradicionales para emprender ese tipo de meditación:

...ve al bosque, siéntate a la sombra de un árbol o en una cabaña vacía, cruza las piernas y mantén el cuerpo erguido, con la atención puesta frente a ti, plenamente consciente de la inhalación y plenamente consciente de la exhalación.<sup>2</sup>

El primer paso –encontrar un lugar tranquilo y con pocas distracciones– puede resultar muy difícil para un padre. Pero siempre es posible, si uno es lo suficientemente ingenioso, encontrar tiempo para meditar, el fundamento de la práctica de la atención plena.

Uno de mis conceptos favoritos de las enseñanzas clásicas de la mindfulness es el de «cabeza de familia», es decir, el «lego», la persona que medita sin haber tomado los votos a los que debe comprometerse todo monje budista. La expresión «cabeza de familia» refleja adecuadamente la vida de un padre que debe gestionar decenas de miles de responsabilidades a menudo contradictorias y que cada día descubre la verdad de la frase que dice «si necesitas que algo se haga, no tienes más que pedirselo a una persona ocupada». Son personas que no solo crían a sus hijos, sino que también trabajan y cumplen con las obligaciones de la comunidad, amén de asistir a las reuniones de padres, preparar desayunos, llevar a sus hijos a la escuela y recogerlos y hasta entrenar equipos deportivos. Su vida está tan ocupada que, en ocasiones, parece imposible que encuentren un lugar tranquilo para meditar, aunque solo sea durante un breve periodo de tiempo. Independientemente, sin embargo, del número de hijos que tengamos y de las responsabilidades que nos acechen, siempre hay, en nuestra agenda, tiempo para meditar, aunque para descubrir dónde y cuándo, haya que ser a veces muy creativo. Los padres

meditamos en momentos y lugares muy curiosos: sobre la almohada a primera hora de la mañana, frente a la mesa de la cocina mientras los niños están haciendo la siesta, conduciendo por un carril para vehículos de alta ocupación, recorriendo los pasillos de un hospital y en las residencias de la tercera edad. Aprovechamos cualquier momento, dónde y cuándo se nos presente. Meditamos sentados, caminando y tumbados, tratando de aplicar a nuestra vida cotidiana la atención plena que hayamos desarrollado durante la meditación formal. Y, aunque nadie dice que sea fácil, siempre podemos encontrar tiempo para ello.

El siguiente paso de la atención a la respiración dice: «permanece atento frente a [ti]... inspirando atentamente y espirando atentamente». La expresión «atento» puede resultar un tanto confusa debido a las diversas connotaciones de la palabra «atención», especialmente ahora que la meditación ha entrado en la cultura secular. Pero existe una definición *clásica* de la atención plena que, quienes emprenden la meditación, suelen encontrar útil, según la cual *la mindfulness es un reflejo de lo que está ocurriendo en el momento presente*.

Cuando uno, dicho en otras palabras, practica la mindfulness, ve claramente la experiencia de la vida tal cual es, despojada de toda carga emocional. Y esto es algo que aprendemos sintiendo nuestra experiencia tal y como se presenta, sin analizarla, al menos por el momento. Advertir algo *sin* analizarlo ni pensar en ello es, para muchos de nosotros, muy difícil. Para ello es necesario aquietar nuestros pensamientos, emociones y reacciones –dejando a un lado nuestra mente– para poder recibir y ver claramente la información procedente de los mundos interno y externo sin el filtro de las ideas preconcebidas. Y uno puede lograr esta tarea aparentemente imposible centrando sencillamente su atención en la respiración.

*Mantén tu mente en la sensación de la respiración cuando pasa desde la punta de las fosas nasales hasta el pecho y cuando sale de nuevo. No hay ningún problema si tu mente, como es habitual, se distrae. Bastará, cuando tal cosa ocurra, con que lleves de nuevo la atención a la sensación del movimiento de tu respiración. Inspira y espira. Abandónalo todo durante una respiración y siente lo que es estar vivo*

*ahora mismo, en el momento presente.*

Esta y otras técnicas de meditación similares se han visto practicadas durante miles de años por todas las grandes religiones y tradiciones contemplativas. Son prácticas que no solo ejercitan sistemáticamente la atención, sino que también desarrollan la amabilidad, la compasión y el autoconocimiento. La atención consciente alienta tanto el bienestar físico y mental como el desarrollo caracterial y ético, una afirmación que se ha visto corroborada por un creciente cuerpo de investigaciones realizadas en universidades de todo el mundo. Son muchas las personas que descubren que esto las ayuda a ser más felices. La práctica de la mindfulness me ayudó a reconocer mis pautas insanas de pensamiento y a reaccionar a la experiencia de la vida sin juzgarme duramente. También me mostró el camino que conduce a un estado de bienestar más gozoso y trascendente. Y, aunque antes de aprender a meditar, había tropezado alguna que otra vez con ese estado, ignoraba el modo de acceder deliberadamente a él.

Cuando cobré conciencia de los beneficios que la mindfulness tenía en mi vida, me pregunté si podría ayudar también a mis hijos. ¿Podía acaso su infancia enriquecerse mediante el empleo de técnicas de atención consciente adaptadas a su edad? Pronto descubrí sin embargo que, aunque había centenares de libros y lugares en los que los adultos podían recibir un entrenamiento secular al respecto, no existían, por aquel entonces, programas ni libros destinados a la enseñanza de la mindfulness a los niños.<sup>3</sup> Entonces fue cuando se me ocurrió la posibilidad de adaptar, para el uso exclusivo de mi familia, las técnicas de mindfulness que estaba practicando.

Con esa intención empecé a desarrollar ejercicios sencillos y a enseñárselos a Gabe y Allegra. Y aunque no había, en lo que estaba enseñándoles, nada científico, los niños se mostraron interesados y no tardé en advertir en ellos un cambio. Si alguien les hubiese preguntado si estaban practicando la mindfulness, lo hubiesen negado pero, de una u otra forma, estaban empleando la conciencia de la respiración para tranquilizarse cuando se sentían excitados y sosegarse cuando estaban enfadados. Los dos se mostraban menos reactivos

a situaciones, grandes o pequeñas, que antes les irritaban. Y, como me pareció que las cosas estaban funcionando, me atreví a dar un paso más. Fue así cómo en otoño de 2000 presenté, al director del Boy and Girls Club de Santa Monica (California), un taller voluntario de dos horas semanales para incluir en su programa de actividades extraescolares. Y, por más reticente que inicialmente se mostrase el director (algo muy comprensible dado que, por aquel entonces, yo no tenía la menor titulación científica), acabó aceptando y empecé a improvisar clases en la sala de arte. Mi amiga, la doctora Suzi Tortora, una danzaterapeuta que enseña a los niños respiración y movimiento consciente, vino a visitarme desde Nueva York y me ayudó a integrar el movimiento atento en las clases. Fue entonces cuando desarrollé la mayoría de las prácticas esenciales que hoy en día enseño. Cuando, en el año 2001, mi amigo Steve Reidman, maestro de una escuela pública de Los Angeles, se enteró de lo que estaba haciendo, me pidió que trabajase con sus alumnos. Estaba buscando ayuda para enfrentarse a una clase especialmente problemática. Para sorpresa de todo el mundo, cuando sus alumnos emprendieron el programa, los hubo que empezaron a practicar en casa y hasta enseñaron a sus padres las técnicas que aprendían. Mi historia favorita de ese año –una historia que, desde entonces, me han relatado muchos padres de lugares muy distintos– me la contó la madre de una niña de diez años. Según dijo, un día en que estaba llevando a su hija al colegio, se encontró atrapada en un atasco especialmente prolongado. La madre, comprensiblemente frustrada, no dejaba de tocar el claxon y buscar frenéticamente en la radio noticias que la informasen de lo que estaba ocurriendo cuando, procedente del asiento trasero, escuchó la vocecilla de su hija que le decía: «¿Por qué no respiras profundamente tres veces, mamá? ¡Ya verás cómo te tranquilizas!». Y, cuando la mujer hizo caso al consejo de su hija, la tensión desapareció. Es cierto que ello no impidió que llegaran tarde a su destino, pero la verdad es que lo hicieron bastante más tranquilas que en otras ocasiones. La atención consciente tuvo, desde ese día, una nueva conversa en la asociación de padres de la escuela.

El apoyo al programa siguió creciendo y, al finalizar el primer año, alumnos, profesores, padres y administradores concluyeron que el proyecto había sido todo un éxito. El clima general de la clase había mejorado considerablemente, una mejoría que Reidman atribuyó, al menos parcialmente, a la atención plena. Al año siguiente repetí el curso en clase de Reidman y, poco a poco, fui recibiendo propuestas similares de profesores y administradores de otras escuelas.

La enseñanza de la atención consciente en la escuela resulta profundamente gratificante y puede llegar a tener un impacto muy positivo a gran escala en nuestra sociedad. Pero este beneficio, por más importante que sea, es muy inferior al que, para el niño, tiene el hecho de que su familia practique la atención consciente. Cuanto más trabajaba dentro del entorno escolar, más evidentes me resultaban las limitaciones del trabajo con los niños fuera del ámbito familiar. Entonces fue cuando la psicoterapeuta y maestra de meditación Trudy Goodman y yo empezamos, en el patio trasero de casa, un pequeño programa familiar para trabajar directamente con los padres y sus hijos.

La mayoría de los padres que acuden a mí esperan que sus hijos crezcan y se conviertan en personas que, en las situaciones más estresantes y provocadoras, sepan darse el tiempo necesario para desarrollar una visión que les ayude a tomar decisiones más acertadas y productivas. Quieren que sus hijos sean más felices. Y, aunque algunos se interesen en la mindfulness como práctica espiritual, la mayoría solo quiere ayudar a sus hijos a desarrollar habilidades vitales como, por ejemplo, las siguientes:

- aproximarse a la experiencia con curiosidad y una mente abierta
- tranquilizarse cuando se sientan enfadados o molestos
- concentrarse e ignorar las distracciones
- ver clara y objetivamente lo que sucede en su interior, en su exterior, en los demás y en su entorno
- desarrollar la compasión
- desarrollar habilidades prosociales como la paciencia, la humildad, la

alegría por el bienestar de los demás, la generosidad, la diligencia y la ecuanimidad

- vivir amablemente y en equilibrio con los demás y con su entorno

Aunque haya quienes tengan dificultades en aprender y aplicar estas habilidades vitales, la mayoría puede hacerlo, cuando recibe instrucciones claras y concretas y vive en un entorno que favorece el ejercicio de la atención consciente. Esto resulta especialmente cierto cuando la práctica es divertida y el niño empieza a darse cuenta de que la mindfulness puede ayudarle a gestionar más adecuadamente las situaciones problemáticas de su vida. El lector descubrirá, en este libro, el modo en que él y sus hijos pueden beneficiarse del desarrollo, en su propia casa, de estas habilidades.

Me he inspirado, para escribir este libro, en los padres que se me han acercado con la expectativa de que el programa de entrenamiento en mindfulness pudiese ayudar a sus hijos a resolver sus problemas. Un niño, por ejemplo, no tenía amigos y sus padres no podían entender por qué razón. Otro no dejaba de pelearse en la escuela y sus padres tenían miedo de que acabaran expulsándole o, peor todavía, que dañase seriamente a algún compañero o se dañase a sí mismo. Un tercer niño tenía dificultades para dormir y a menudo se despertaba llorando en mitad de la noche sin saber por qué ni cómo detenerse. Otro sufría de dolores que las tensiones corporales y mentales no hacían sino intensificar. Otra parecía una niña modelo, pero se colocaba un listón tan elevado que, cuando no alcanzaba la perfección, sencillamente se colapsaba. Los padres de esos niños estaban tan desesperados que no dudaron en intentar cualquier cosa, por más extraña que fuese, que pudiese resultar de ayuda.

Para evitar cualquier posible identificación de los niños cuya historia se incluye en este libro, he cambiado nombres y detalles puntuales. Comenzaremos con los casos de Nick, Melody y Charlotte.

Nick, alumno de último curso de primaria que llegó a mi consulta remitido por su médico y quejándose de ser infeliz, muy infeliz, había desarrollado, con el paso del tiempo, insomnio y problemas digestivos. Su médico estaba seguro de que, por más que coincidiera con sus padres en la gravedad de sus síntomas

y en la necesidad de encontrar ayuda, no había causa orgánica subyacente que justificara su tristeza Nick. En la época en que le conocí, sus problemas estaban empezando a afectar a su rendimiento escolar y a su vida social. Cuando su madre le iba a recoger a la escuela, Nick solía romper a llorar diciendo que, exceptuando a su familia, odiaba su vida, a sus amigos y a todo el mundo.

Cuando hablé con Nick sobre su infelicidad me dijo, sin señalar una causa concreta, que todo estaba mal y no podía dejar de pensar negativamente. Como sucede con tantos adultos, nunca había considerado la posibilidad de que alguien pudiese influir en el modo en que reaccionaba a sus pensamientos y emociones. Muy al contrario, Nick creía que los pensamientos, tanto positivos como negativos, se presentaban sin ser invitados y que no podía hacer absolutamente nada para impedirlo.

La primera vez que vi a Melody, que había sido diagnosticada de trastorno de déficit de atención e hiperactividad, tenía dificultades en fijar la mirada y respondía inmediata y automáticamente a todo lo que le decía, independientemente de que mi comentario requiriese o no una respuesta. Yo supuse que ese era también el modo en que se relacionaba con sus amigos y profesores. Y, aunque los profesores están entrenados para entender esta conducta, sus compañeros respondían a su impulsividad burlándose de ella con risitas de complicidad. Y no es que sus comentarios fuesen estúpidos porque, en la mayoría de los casos eran, muy al contrario, intuitivos e inteligentes. Lo único que ocurría era que solía responder con un entusiasmo desproporcionado y sin tener en cuenta el ritmo y la intensidad de la conversación. No es de extrañar, pues, que tuviese tan pocos amigos y que nadie la invitara a salir, a ir al cine o a las fiestas de cumpleaños de sus compañeros.

Charlotte era una alumna de secundaria que me fue derivada por padecer de un dolor de cabeza crónico y muy debilitador. La primera vez que nos vimos, Charlotte estaba sufriendo uno de sus ataques y, mientras su madre y yo hablábamos, permaneció en un rincón de la habitación, conectada a su iPod y

dibujando en una pizarra de borrado en seco. Al darse cuenta de lo que estaba haciendo, su madre le dijo «¡No te esfuerces mucho Charlotte! ¡De ese modo, solo conseguirás que tu dolor de cabeza empeore!». Me quedé estupefacta al enterarme de que Charlotte estaba escuchando grabaciones en chino mandarín y escribiendo las frases en su pizarra.

Charlotte no era china ni lo era tampoco nadie de su familia. Aprendía mandarín porque creía que, de ese modo, podría mejorar su rendimiento escolar. Y es que, por más que su madre hubiese hecho todo lo posible para convencerla de que se tomara las cosas con más calma, no había logrado, sin embargo, que renunciase a su creencia de que no tenía más que dos alternativas: la perfección o el más absoluto de los fracasos.

Todos esos niños eran personas inteligentes que, de algún modo, habían quedado atrapadas en una forma muy pesimista de ver el mundo y relacionarse con su experiencia vital. La atención consciente puede ayudar a que niños como Nick, Melody y Charlotte abandonen su marco conceptual de referencia negativo por otro más positivo. Cambiar el modo en que uno piensa las cosas y reacciona a los acontecimientos de la vida requiere esfuerzo, práctica, ejemplo y guía. Con el adecuado esfuerzo, entorno de apoyo y fortuna, sin embargo, el proceso tendrá lugar y el cambio ocurrirá naturalmente. El primer paso consiste en aprender a reconocer nuestro marco de referencia conceptual y en esforzarnos en desmantelarlo, en el caso de que sea necesario, para tener una visión más adecuada de lo que sucede en nosotros y a nuestro alrededor. Aquí es donde la práctica de la atención consciente puede resultar muy útil para quienes se hallan evolutivamente preparados para ello.

Hace veinticinco siglos, Aristóteles observó que «somos aquello que repetidamente hacemos», una afirmación que sigue siendo tan cierta como lo era entonces. Lo que pensamos, decimos y hacemos ahora acabará determinando lo que pensaremos, diremos y haremos mañana. Es fácil desarrollar, sin darnos cuenta siquiera de ello, pautas de habla, conducta y pensamiento. La adecuada aplicación de la mindfulness a la respiración contribuye al desarrollo de una atención estable y fuerte capaz de reconocer



esas pautas. Y es que, antes de poder cambiar algo, uno debe empezar reconociéndolo.

La práctica de la mindfulness enseña a los niños habilidades vitales que les ayudan a calmarse y tranquilizarse, a cobrar conciencia de su experiencia interna y externa y a imprimir una cualidad reflexiva a sus acciones y relaciones. Vivir de ese modo ayuda al niño a conectar consigo mismo (¿qué siento?, ¿qué pienso?, ¿qué veo?), con los demás (¿qué sienten?, ¿qué piensan?, ¿qué ven?) y quizás incluso con algo mayor que ellos mismos. Esta es una visión del mundo en la que todo está interconectado. Cuando el niño se da cuenta de que él y las personas a las que ama están, de algún modo, conectados con todas las cosas y con todo el mundo, se siente menos aislado (un problema muy habitual en niños y adolescentes) y emerge naturalmente una conducta ética y socialmente productiva. No es de extrañar que, en un mundo como el nuestro, en el que los programas más populares de televisión insisten en criticar y ridiculizar a los participantes, los niños no den importancia a valores anticuados como la amabilidad, la compasión y la gratitud que la práctica de la mindfulness valora muy positivamente. Pero, cuando los niños aprenden a ser conscientes del impacto de sus palabras y acciones, tienden a tener en cuenta también a los demás a la hora de establecer objetivos y planificaciones y es más probable que sean más bondadosos consigo mismos en momentos de fracaso real o percibido.

Un error muy habitual consiste en suponer que la mindfulness se limita a sentarse a meditar, pero lo cierto es que no hay nada que se aleje más de la verdad. La introspección es un elemento crítico para la comprensión clara y no sesgada de la experiencia vital, ¿pero de qué sirve esa habilidad si el niño no sabe utilizarla en las situaciones de la vida cotidiana? Las habilidades de la mindfulness encuentran su expresión más elevada cuando niños y adolescentes se mueven en el mundo cotidiano, proporcionándoles un mapa de ruta para planificar, organizar y pensar en problemas complejos. Les ayuda, en suma, a definir lo que quieren o deben hacer y a elaborar un plan para conseguirlo.

## **Capítulos 1 a 4: Los ladrillos de la mindfulness**

Son muchas y muy importantes las implicaciones a largo plazo que, para la salud y el bienestar global, tiene la práctica de la mindfulness pero, por encima de todo, resulta muy placentera y puede ser presentada de una manera muy divertida y eficaz. En los capítulos que van desde el 1 hasta el 4, el lector encontrará actividades y ejercicios que enseñan a padres e hijos técnicas de tranquilización basadas en la mindfulness y les permitirán desarrollar habilidades atencionales fuertes y estables, los ladrillos sobre los que se asienta la mindfulness. El Capítulo 1 se centra en la ciencia y la teoría que explican la mindfulness, incluyendo el modo más adecuado de presentarla a los niños. Es fácil tomarse demasiado en serio la mindfulness, especialmente el entrenamiento de la atención, olvidando que se trata de un ejercicio divertido, curativo, útil y eficaz. En los Capítulos 2, 3 y 4, el lector encontrará juegos, canciones, imágenes y poemas muy eficaces para el desarrollo de las habilidades de la mindfulness. Cuando un niño pequeño, por ejemplo, está preocupado o existe un conflicto familiar, es posible cantarle una canción que hable de la necesidad de respirar juntos o tranquilizarle poniendo sobre su estómago un animal de peluche que debe mecer con la respiración hasta que imaginariamente se duerme. Jugar y cantar canciones relacionadas con la mindfulness son formas divertidas de ayudar a que los niños desarrollen habilidades atencionales y entiendan el modo en que la conciencia de la respiración puede ayudarles a autorregularse. También es una forma muy adecuada de poner en marcha un periodo de introspección.

Uno de los principales retos que deben superar quienes meditan es dejar a un lado los pensamientos y descansar en la experiencia del momento presente. Pasamos tanto tiempo pensando, que tenemos dificultades en dejar a un lado el pensamiento. Pero lo cierto es que, cuando estamos divirtiéndonos, dejamos automáticamente de pensar. Jugar y cantar ayuda a los niños (y a los adultos) a liberarse de su marco de referencia conceptual, razón por la cual esas actividades constituyen una excelente introducción a la práctica de la

meditación. A efectos prácticos, suele ser más fácil que, antes de meditar, los principiantes dejen de pensar naturalmente a través del juego, que tratar de hacerlo deliberadamente después de sentarse en un cojín.

Veamos ahora varias sugerencias que suelo hacer a los principiantes, por si el lector, como suele ocurrir, se pregunta «¿Cómo puedo conseguir que mi hijo o mi hija hagan esto?»:

*Concéntrate en la sensación de tu respiración tal y como se desplaza por tu cuerpo. Vuelve de nuevo, si tu mente se desvía –algo, por cierto, completamente natural– a la sensación física de la inspiración, de la espiración y de la pausa existente entre una y otra. Recuerda que no se trata, en modo alguno, de que pienses en la respiración ni de que la cambies, sino de que descanses sencillamente en la respiración que ahora mismo estás teniendo.*

## **Capítulos 5 y 6: Ver y entender claramente nuestra experiencia vital**

En los Capítulos 5 y 6, aliento a niños y adolescentes a utilizar las habilidades atencionales y la conciencia de la respiración para ayudarles a entender más adecuadamente lo que sucede tanto en su interior como en su entorno. Y, en el caso de que adviertan la presencia de algún malestar físico o mental, les invito a imaginar que son científicos estudiando una especie rara (¡ellos mismos!) y a sentir lo que sucede en su cuerpo y en su mente. Ellos apelan a su curiosidad innata para entender mejor el malestar y, al comienzo, lo que hacen es sentirlo. ¿Cambia o permanece igual? ¿Se mueve o está quieto? ¿Existe alguna conexión entre las cosas que hacen o dicen y el modo en que se sienten? ¿Existe alguna conexión entre el modo en que se sienten y lo que dicen o hacen? A menudo, el malestar físico y mental disminuye sencillamente porque se experimenta, en parte, con el ojo de un científico curioso y desapasionado. Esta es una perspectiva que el doctor Jeffrey Schwartz, de la University of California de Los Angeles, describe como la visión científica y no reactiva de un espectador imparcial. Cuando trabajo con niños, subrayo que esta perspectiva es también lúcida y compasiva. Y es que no pido a los niños que soslayan las realidades desagradables, sino que reconozcan que quizás ignoran muchas cosas de personas y situaciones que, a primera vista, parecen difíciles o injustas.

El cuento de *La bella y la bestia* ayuda a los niños a entender que las cosas no siempre son lo que parecen. Al comienzo del cuento, la Bestia parece espantosa pero, con el paso del tiempo, la Bella acaba descubriendo, bajo su terrible aspecto exterior, a una Bestia más amable. La revelación definitiva llega en el momento en que la Bella se entera de que, durante todo ese tiempo, una cruel maldición ha condenado al príncipe al cuerpo de la Bestia, una condena de la que solo puede liberarle su decisión de casarse con él. Entonces la Bella se da cuenta de la imposibilidad de juzgar a las personas basándose exclusivamente en las apariencias o, dicho en otras palabras, ¡de que no importaba tanto que la Bestia fuese, al comienzo, tan rara! La práctica de la

mindfulness ayuda a los niños a ver más allá de la superficie de las bestias que aparecen en su vida y a aprender a acercarse a ellas con una mente abierta, curiosa y compasiva.

Una vez que el niño logra estabilizar su atención, pasa a centrarse en la observación de la experiencia interna (es decir, de sus pensamientos, emociones y sensaciones físicas) sin analizarla o, dicho en otras palabras, sin etiquetarla como algo bueno o malo. Melody, por ejemplo, se dio cuenta de que tenía el hábito de responder, fuese la que fuese, a cualquier pregunta. No tenía que juzgar el hábito como bueno o malo, sino verlo y prestar atención al modo en que se sentía cuando no se le preguntaba. Por ello, la alenté a que advirtiese cómo se sentía cada vez que quería responder a una pregunta, prestando atención a sus sensaciones corporales. Con el paso del tiempo, sus acciones y reacciones evolucionarían, pero inicialmente debía establecer una conexión entre lo que estaba sucediendo tanto en su mente como en su cuerpo y su conducta.

Nick, Melody y Charlotte acabaron viendo la relación existente entre sus sentimientos y diferentes aspectos de su vida. Nick se dio cuenta de que su soledad y aburrimiento tenían mucho que ver con su tristeza, y Charlotte reconoció que trabajar duro no siempre la hacía sentirse mejor consigo misma. De hecho, a veces la hacía sentirse peor debido a que el estrés desencadenaba su dolor de cabeza crónico. Nick y Charlotte hicieron estas observaciones sin el acicate emocional del juicio. Los tres se abrieron más a sus padres y charlaron más con ellos de sus preocupaciones, miedos, objetivos y aspiraciones.

## **Capítulos 8 y 9: El uso de la mindfulness en la vida real**

En los Capítulos 8 y 9, los niños y adolescentes utilizan lo que han aprendido durante la práctica de la mindfulness para entender mejor el mundo exterior y el modo en que deciden vivir en él. Prestando atención a lo que hacen a lo largo del día, niños y adolescentes pueden descubrir sus hábitos mentales (como, por ejemplo, postergación, optimismo o pesimismo) y corporales (si se sienten activos o sedentarios). De este modo, pueden reconocer la forma en que esos hábitos afectan a su vida y darse cuenta de que hay hábitos, como la amabilidad, por ejemplo, que les ayudan a ser más felices.

Nick se dio cuenta de que él no solía elegir lo que quería hacer, sino que confiaba en que sus padres eligieran por él. Y, del mismo modo, reconoció que tampoco elegía a sus amigos, sino que quedaba sencillamente con cualquiera que estuviera disponible. Entonces decidió centrarse en lo que le gustaba hacer y buscar amigos que compartieran sus intereses. Melody se dio cuenta de que levantar la mano cada vez que el maestro formulaba una pregunta (aun sin estar segura de la respuesta) no era más que un hábito. Entonces su maestro y sus padres la alentaron a comportarse de un modo más consciente. El maestro reforzó la conducta autorreguladora de Melody apelando a su rapidez y sabiendo que, antes de levantar la mano, debía considerar si sabía la respuesta. Así fue como Melody fue abandonando su automatismo y empezó a comportarse de un modo más deliberado. Charlotte, por su parte, se dio cuenta de que su hábito de trabajo compulsivo la obligaba a implicarse en cualquier tarea cada vez que se le presentaba una oportunidad. Cuando se dio cuenta de que la suya era una conducta más automática que deliberada, empezó a considerar a qué quería dedicar su tiempo. Entonces fue cuando, en lugar de ocuparse de cosas superfluas, empezó a dedicarse a cosas que le gustaban, como escuchar jazz y tocar la flauta.

Enlenteciendo de manera objetiva y compasiva lo que sucedía en sus mundos interno y externo y actuando luego atentamente, Nick, Melody y Charlotte

reconocieron que ya no eran víctimas impotentes de sus propios procesos automáticos de pensamiento y que, aunque no pudiesen controlar la situación, sí que podían controlar su respuesta a ella. Después de que Nick descubriese intereses y amistades más satisfactorias, se tornó más resiliente y se dio cuenta, con gran alivio, de que sus padres también se relajaban.

Aunque Melody solo estaba en la escuela primaria, no se le escapó la relación existente entre su desbordante entusiasmo y el rechazo de que era objeto por parte de sus compañeros. Poco a poco, empezó ser más consciente de los momentos en que perdía el control de sus acciones, siendo a menudo capaz de calmarse utilizando la atención a la respiración. Pronto se descubrió prestando atención a indicios sociales que anteriormente había soslayado y, lo que es más importante, ya no tenía que esforzarse tanto en lograr la aceptación. Al poco, encontró amigos tan entusiastas como ella, cuya aprobación no necesitaba ganar.

Charlotte decidió no tratar de abarcar demasiado y descubrió que ser más selectiva la llevaba a triunfar en las pocas cosas en que decidió centrarse, lo mismo que le habían dicho los orientadores del instituto a los que consultó. Liberándose de la tiranía de la necesidad de ser la mejor en todo lo que hacía, se convirtió en una persona más relajada y aprendió a estar más a gusto con sus amigos y sus familiares. Entonces comenzó a salir con más frecuencia y a divertirse. No es de extrañar tampoco que sus dolores de cabeza empezaran a ser menos frecuentes y debilitadores.

La práctica de la mindfulness permitió a Nick, Melody y Charlotte contemplar sus vidas desde una perspectiva diferente y, en la medida en que conectaron con los demás, su egocentrismo disminuyó. Y esto es algo que afecta a muchos practicantes de mindfulness. Un alumno de secundaria implicado en la práctica de la mindfulness, por ejemplo, dijo que «La mindfulness me ha permitido darme cuenta de que no todo gira en torno a mí. Y, aunque eso ya lo sabía, ahora me resulta mucho más sencillo saber que puedo ser quien soy sin necesidad de convertirme, por ello, el centro del mundo». Esta es una comprensión que comparten los grandes pensadores,

científicos, hombres de estado, artistas, maestros, padres y otros ciudadanos sobresalientes, una perspectiva absolutamente necesaria para pensar creativamente en un mundo tan complejo y cambiante como el nuestro.



## **Los nuevos principios básicos: Atención, equilibrio y compasión**

Cada movimiento tiene su momento crítico a partir del cual ya no necesita defender su mensaje. A ese punto ha llegado el entrenamiento de los niños en la atención consciente. La conjunción entre una forma más reflexiva e introspectiva de ser y las comprensiones proporcionadas por la psicología y la neurociencia moderna pueden ayudarnos a perfeccionar el modo en que enseñamos a nuestros hijos. Los antiguos principios básicos, centrados en la enseñanza de la lectura, la escritura y la aritmética, que tan bien sirvieron a tantas generaciones, han dejado ya de ser útiles. Es cierto que ayudar a los niños a establecer fuertes habilidades académicas es muy importante, pero eso no es más que uno de los muchos factores que contribuyen a una educación equilibrada. Hemos visto a niños que, pese a desempeñarse académicamente bien, sufren emocionalmente y tienen problemas en el ámbito de lo social. También conocemos el peaje que se cobra el estrés en la salud y bienestar de muchos niños. Como respuesta a todo ello, el foco de la educación se ha expandido más allá del ámbito académico hasta llegar a abarcar la totalidad del mundo infantil. El objetivo del entrenamiento secular de la mindfulness aspira a que niños y adolescentes desarrollen equilibradamente habilidades académicas, sociales y emocionales. La práctica clásica de la mindfulness se centra en el cultivo de tres dimensiones diferentes: la atención, la sabiduría y los valores. Adaptados para su uso con niños y adolescentes, los nuevos elementos fundamentales del aprendizaje son la atención, el equilibrio y la compasión. Aprendiendo tanto habilidades atencionales como una visión más compasiva del mundo, el niño desarrolla herramientas que pueden ayudarle a vivir una vida más equilibrada.

Un movimiento internacional para el parentaje y la educación atenta está arraigando en lugares tan diferentes como Lancaster (Pensilvania), Wooster (Massachusetts), Boulder (Colorado), Oakland (California), Kalamazoo (Michigan) y Los Angeles (California) y en países que van desde Singapur hasta Irlanda, Inglaterra, Alemania, México y Australia. Otros enfoques

enseñan formas sanas y productivas de ser, pero carecen del elemento crítico de la atención consciente, es decir, el modo no reactivo, confiado y compasivo de permanecer alerta y abierto a la experiencia en el mismo momento en que ocurre. Contando con el necesario espacio para asumir lo que sucede en sus mundos interno y externo, el niño puede identificar, empleando las técnicas de la mindfulness, tanto sus talentos como sus deficiencias. El resultado depende del desarrollo de sus capacidades evolutivas (el estadio de maduración física y emocional en que se hallan determina los límites de lo que el niño puede hacer) pero, quienes practican la mindfulness, pueden desarrollar una sensación de equilibrio, concentración y tranquilidad que alienta la creatividad, la felicidad, la tolerancia y la compasión. Así es como el niño es más capaz de definir lo que quiere y alcanzar los objetivos que se ha establecido. Y, de ese modo también, es más capaz de transformar positivamente el mundo en que vive.

Estados Unidos está claramente atrasado con respecto a otros países ricos en el campo de la salud, educación y bienestar general de sus niños. Y, si bien padres y ciudadanos están alarmados, las protestas generalizadas se han visto enmudecidas. Muchos estadounidenses están demasiado preocupados por mantener unidas a sus familias y la cabeza por encima del agua como para emprender o participar en un movimiento de reforma. Desbordados por los problemas sociales, económicos, medioambientales y geopolíticos a los que nuestro país se enfrenta, mucha gente está desmoralizada y siente que su contribución al respecto no importa. Pero están muy equivocados.

La mindfulness es una oferta de esperanza. Las principales figuras públicas del último siglo han encarnado la paz, la compasión y la sabiduría: Martin Luther King Jr., Mahatma Gandhi, la madre Teresa, el Dalai Lama, Robert Kennedy, Nelson Mandela y, más recientemente, Aung San Suu Kyi. Aunque muy diferentes entre sí, son muchas las facetas que comparten estas personas – reflexión, valentía, compasión, moralidad, perseverancia, fortaleza, pensamiento crítico y empatía–, todas las cuales se desarrollan a través de la introspección.

Quizás el más estimulante de los descubrimientos recientemente realizados sea el que afecta a la ciencia de la mindfulness. Gracias a estudios llevados a cabo en las principales universidades, los científicos han demostrado que la práctica deliberada y sistemática de la meditación puede modificar físicamente el cerebro adulto de un modo tan beneficioso como objetivamente cuantificable. Todas estas investigaciones están corroborando algo que muchos padres conocían ya de manera intuitiva, los beneficios psicológicos y éticos de la reflexión y la introspección. Si todavía no hemos emprendido la práctica regular de la meditación, mi consejo es comenzar ahora mismo. Solo así veremos el modo en que afecta a nuestra paz mental.

## **La práctica conjunta de la mindfulness**

Poetas, contemplativos, músicos, artistas y novelistas han tratado, a lo largo de milenios y a través de formas, modos, caminos y colores muy diversos, de transmitir la naturaleza esencial de la mente. Creo que todos ellos coincidirían en dos cosas, es decir, que no puede ser capturada ni expresada en palabras (como afirma la enseñanza taoísta clásica según la cual «El Tao del que puede hablarse no es el verdadero Tao») y que no hay otro modo de entender la naturaleza de la mente más que a través de la experiencia personal y directa.

La comprensión de la naturaleza de la mente no es algo que llegue exclusivamente a través del intelecto, sino que se alcanza a través del adecuado equilibrio entre la comprensión intelectual y la experiencia meditativa. Y puesto que, para hacernos una idea de su poder, la práctica meditativa no tiene que ser complicada, larga ni formal, he incluido ejercicios breves que pueden servir de trampolín para que el lector acceda a su propia experiencia introspectiva. También he incluido ejercicios sencillos que pueden adaptarse a la práctica conjunta de los lectores y sus hijos. La experiencia meditativa que acompaña a la práctica, primero del adulto a solas y luego con su hijo, permitirá el florecimiento conjunto de la atención plena.

Empecemos ejercitando la atención consciente y tratemos luego de transmitir a nuestros hijos, sirviéndonos de nuestras mejores capacidades, los increíbles beneficios de la mindfulness. ¡Y hagámoslo divirtiéndonos!

*1. Hay dos libros excelentes y muy accesibles sobre la enseñanza tradicional de la atención plena a la inspiración y la espiración, el libro de Alan Wallace, titulado *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind* (Boston: Wisdom Publications, 2006), y el libro de Larry Rosenberg *Breath by Breath* (Boston: Shambhala, 1999). [Versión castellana: *Aliento tras aliento*, Editorial Imagina, San Sebastián, 2006.]*

- [2.](#) *Nyanaponika Thera y Bhikku Bodhi, Numerical Discourses of the Buddha: An Anthology of Suttas from the Anguttara Nikaya (Walnut Creek, CA: AltaMira Press, 2000), p. 253.*
- [3.](#) *Poco después de empezar a meditar con mi familia, Jon Kabat-Zinn y su esposa, Myla Kabat-Zinn, publicaron un maravilloso libro sobre mindfulness y vida familiar, titulado Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting (Nueva York: Hyperion, 1997).*

## Una oportunidad: El uso de la ciencia de la atención consciente

*Pueda mi familia ser plenamente feliz.*

*Pueda mi familia estar segura.*

*Pueda mi familia no discutir.*

*Pueda mi familia permanecer unida.*

*Pueda mi familia amarse.*

*Pueda mi familia ser bondadosa.*

*Pueda mi familia cuidar a sus miembros.*

*Pueda yo tener amigos.*

*Pueda sentirme seguro, conocer buenas personas  
y satisfacer todos mis deseos.*

*alumno de último curso de primaria*

A comienzos del año 2000, empecé a enseñar mindfulness. Eran tantas las actividades extraescolares que, por aquel entonces, se llevaban a cabo en el *Santa Monica Boys y Girls Club* (como natación, fútbolín, baloncesto y diversos programas de arte) que solo algunos niños se interesaron, al comienzo, en mi clase. Pero lo cierto es que los pocos que lo hicieron acabaron transformando por completo el curso de mi vida.

Un niño pecoso y pelirrojo de siete años llamado Ezra y su traviesa amiga Hannah, a los que rara vez se veía separados, eran asiduos de mi clase. La tarde del miércoles, el suelo del aula de arte se llenaba de cojines, ranas de goma, cronómetros y puzles. Los niños entraban y salían a su antojo, sin que nadie les presionara... y lo mismo sucedía con Hannah y Ezra. Ninguno podía concentrarse ni permanecer tranquilamente sentado más de un par de minutos.

Un buen día, seis meses después de haber empezado la actividad, recibí la visita de la profesora de otra actividad extraescolar. El director, según me dijo, había observado un cambio significativo en la actitud y en la conducta de un niño de nueve años, una «calma y ausencia de agresividad que contrastaba poderosamente con su actitud anterior». También me expresó su escepticismo de que, en un entorno tan ruidoso como el *Boys and Girls Club*, los niños pudiesen concentrarse, pero quería comprobarlo con sus propios ojos. El director le había presentado la atención consciente como una actividad «divertida y tranquila» y la clase como «entretenida, pero con un objetivo».

De eso precisamente estábamos hablando cuando Ezra entró corriendo en el aula. Se hallaba en un estado de derviche danzarín que, aun tratándose de él, resultaba excesivo. A la vista de lo que ocurría, mi visitante exclamó: «Es imposible que ese niño pueda meditar. Es completamente imposible» que, por más que hubiese sido pronunciado con un tono muy positivo, yo me tomé como un reto, como si me hubiese arrojado un guante.

Ezra y yo nos sentamos entonces el uno frente al otro sobre sendos cojines de meditación y coloqué, entre nosotros, una rana de caucho verde y un gran cronómetro de plástico. Era algo que habíamos hecho tantas veces que Ezra no necesitaba ninguna instrucción, de modo que pulsé el botón de puesta en marcha del cronómetro no sin antes asegurarme de que, si quería, podía comprobar el tiempo por sí mismo. Entonces apoyó la mano en su vientre, yo hice lo mismo y comenzamos a respirar tranquilamente, concentrándonos en la sensación del movimiento de ascenso y descenso del abdomen. Nadie dijo una sola palabra. Mi trabajo consistía sencillamente en sentarme frente a él y acompañarle mientras que el suyo consistía en concentrarse, todo el tiempo que le resultara cómodo, en la respiración. Lo único que debía hacer era presionar, al finalizar, el botón de stop del cronómetro. Pasaron tres, cinco y hasta ocho minutos, mucho tiempo para un adulto en medio de las distracciones del aula de arte y toda una hazaña para un niño de siete años al que todos consideraban hiperactivo. Ezra no pulsó el botón hasta los 11 minutos y 15 segundos en un episodio que, si bien entonces no lo sabía, acabó

jalonando el final de mi carrera como abogada.

La maestra estaba tan encantada que dio a Ezra a un gran abrazo. Y, aunque me gustaría concluir diciendo que el niño abandonó el aula con paso tranquilo y concentrado, lo cierto es que se marchó corriendo y saltando como había entrado. Entonces fue cuando la maestra me formuló una pregunta que, desde entonces, no he dejado de hacerme en numerosas ocasiones ¿Ezra *realmente* había meditado? Mi respuesta, la misma que sigo dándome hoy en día, es que resulta difícil saberlo. Hay niños que pueden meditar y otros no. La capacidad de meditar de los niños varía y está ligada a su capacidad de dirigir y sostener la atención. Pero poco importa si meditó o no, porque lo realmente importante es que estaba desarrollando y estabilizando habilidades atencionales de las que, al comienzo, carecía y que le permitirían entender su vida y la vida de los demás con una mayor claridad, amabilidad y compasión.

Son muchas las cosas que, desde esas primeras clases en el *Boys and Girls Club* –de lo que hace ya una década–, he aprendido sobre la mindfulness, la educación, la psicología, el modo en que el ejercicio modifica el cerebro humano y la forma de establecer una conexión más sana entre adultos y niños. Y todos esos descubrimientos y disciplinas tenían que ver con lo que ese día había sucedido con Ezra y conmigo.

Hace ya treinta años, mientras trabajaba como científico en la University of Massachusetts, el doctor Jon Kabat-Zinn apeló a las prácticas de mindfulness para desarrollar un programa secular de reducción del estrés «basado en la mindfulness», que acabó conociéndose como MBSR [Mindfulness-Based Stress Reduction]. Dicho en otras palabras, el doctor Kabat-Zinn enseñaba a los adultos a permanecer, durante un breve periodo de tiempo, sin reaccionar ni analizar la situación estresante, sino descansando simplemente en la experiencia de lo que ocurría para verlo con más claridad. Y lo cierto es que el programa funcionó, porque esa habilidad aprendida permitía a quienes practicaban la reducción del estrés basada en la mindfulness controlar más adecuadamente sus emociones reactivas y responder de un modo más reflexivo, tranquilo y racional cuando estuvieran en condiciones de hacerlo.



Mi objetivo, cuando empecé a practicar mindfulness con niños, era el de seguir el precedente establecido por la reducción del estrés basada en la mindfulness y enseñar técnicas de tranquilización para ayudarles a estar más atentos, equilibrados y conscientes de sí. Yo esperaba que la mindfulness les ayudase a ver su vida con más claridad, marcándose objetivos más racionales y proporcionándoles herramientas para alcanzar dichos objetivos, para que, de ese modo, pudiesen convertirse en adultos más reflexivos y cuidadosos.

Pero la atención consciente no depende del logro de un estado mental pacífico. Muchas veces he estado sentada en un cojín durante largos periodos de tiempo sin lograr nada que se asemejara a un estado mental tranquilo y concentrado. Y eso no es ningún fracaso, sino una parte integral del proceso de desarrollo de la mindfulness. Eso es algo por lo que todo el mundo atraviesa. *El objetivo de la introspección atenta es el de aportar conciencia a lo que ocurre en nuestra mente y en nuestro cuerpo (es decir, en nuestros pensamientos, emociones y sensaciones físicas, por ejemplo). El objetivo, por tanto, no consiste en controlar la mente, sino en transformarla.* Se trata de una práctica orientada hacia el proceso, el polo opuesto de la jornada escolar en la que los niños se ven impulsado a dirigir toda su energía hacia un objetivo estricto y fijo que suele medirse a través de exámenes estandarizados. La mindfulness es una forma de aprendizaje muy diferente del enfoque enseñado en la mayoría de las escuelas, lo que alienta, en mi opinión, en el niño, el deseo de aprender.

## **¿Qué es un niño atento?**

A menudo me pregunto por el aspecto que debe tener un niño atento ¿Cuáles son sus rasgos distintivos? ¿Cómo podemos reconocerlo? Aunque existan varios artículos científicos especificando las conductas, manifestaciones externas y procesos psicológicos concretos que indican si una persona está más o menos atenta que otra, mi descripción favorita del «niño atento» fue escrita, en el periódico de su escuela, por dos de mis alumnos de secundaria. La definición en cuestión dice así: «Después de una sesión de atención consciente, los alumnos están más descansados, son más positivos y su estrés empieza a desaparecer». Este es, en mi opinión, el mejor de los refrendos que podría recibir un programa de estas características.

Otra cuestión que los padres preguntan con cierta frecuencia es si deben insistir en que sus hijos mediten a diario. La respuesta rápida es «no». Yo nunca insisto en que los niños mediten a diario... ni siquiera insisto en que mediten.

Aunque sea relativamente infrecuente que los niños practiquen regularmente la meditación, algunos lo hacen y afirman encontrar alivio en la calma y la tranquilidad que entonces experimentan. A menudo son hijos de padres que meditan regularmente y les acompañan, tanto literal como metafóricamente, en su práctica. Esta es una posibilidad que, cuando aparece, me parece perfecta, pero no es el único modo en que los niños pueden beneficiarse de la práctica de la mindfulness. En lugar de insistir en la necesidad de emprender una práctica regular, uno puede ejemplificar el ejercicio de la meditación llevándola a cabo. Nuestros hijos, en tal caso, solo tendrán que «subirse al carro».

Son varias las posibles desventajas de que los niños se sienten en silencio durante largos periodos de tiempo como inducir, por ejemplo, el aburrimiento. Otros inconvenientes, sin embargo, pueden ser más serios. Reflexionar profundamente, especialmente cuando uno está tumbado en una habitación con otras personas, no es emocionalmente seguro para nadie. La ansiedad, la

depresión y la timidez son algunas de las muchas razones legítimas por las cuales la meditación en público puede resultar, para algunos niños, especialmente difícil. Cuando se está trabajando en un entorno docente con una audiencia de alumnos, es muy importante recordar que, durante la introspección, pueden presentarse emociones dolorosas. No es raro que pensamientos y emociones afloren a la mente del niño con una fuerza e intensidad que les resulta muy difícil, si no imposible, procesar a solas.

Aunque no exista ninguna dificultad emocional que impida a los niños la práctica introspectiva, carece de todo sentido obligarles a hacerla. Podemos insistir en que estén quietos, en silencio, establezcan límites y controlen su cuerpo, pero es imposible que controlen y pongan límites a lo que sucede en su mente. Por más que se sienten en silencio, la probabilidad de que los niños mediten es, si no están interesados, muy pequeña. Si uno no es cuidadoso, la meditación puede acabar asociándose al castigo o la disciplina, especialmente en el caso de niños acostumbrados a lo que, en el entorno docente, se conoce como «rincón de pensar». Yo entiendo que mi función es la de plantar semillas en la mente y los hogares de los niños y sus familias. A ellos les corresponde hacerlas crecer. Es mucho más probable que, si los niños se lo pasan bien y están tranquilos, se interesen en la práctica de la mindfulness. Poco importa, en este sentido, que los niños no estén ahora interesados, porque quizás lo estén en algún momento futuro.

Aunque la meditación no sea necesaria para que el niño esté más atento, ciertamente contribuye a ello. Si el niño se siente seguro y cómodo meditando, se beneficiará de la práctica de la meditación y de otras formas de introspección que le llevarán a consolidar la mindfulness y conocerse mejor. Pero todas las modalidades de mindfulness mejoran la atención y hay, además de la meditación sedente, muchas otras formas de llevar la mindfulness a la vida de los niños. Son muchos los padres que integran, por ejemplo, la mindfulness en su rutina de irse a dormir y sus hijos descubren que descansar en la sensación física de la respiración les ayuda a conciliar el sueño. El más conocido de todos estos rituales, que el lector puede encontrar en el Capítulo

3, se denomina Rockabye [temas populares del rock convertidos en canciones de cuna] y consiste en acunar, con la respiración, a un animal de peluche.

## **Somos más que la suma de las partes de las que estamos compuestos**

Los avances realizados por la ciencia moderna han permitido a los investigadores identificar los correlatos químicos y neuronales responsables de los pensamientos, emociones y sensaciones físicas del niño y determinar los beneficios tangibles del entrenamiento en la mindfulness. Estos avances científicos se debieron al esfuerzo de investigadores de todo el mundo que, dejando a un lado los prejuicios que, con respecto a la meditación, tenía la comunidad académica, se arriesgaron a dar un salto de fe. Aunque, hasta hace pocos años, el estudio de la meditación era considerado ciencia blanda que no merecía la atención de los mejores investigadores hubo quienes, a pesar de ello, pusieron en peligro su carrera, su reputación y hasta su bolsillo para tratar de aplicar el método científico a la práctica de la mindfulness. Diseñando estudios de doble ciego que pueden repetirse sin importar quién los lleve a cabo, acabaron validando la importancia de la meditación ante personas que nunca la habían tomado en serio. Muchos de quienes antes contemplaban con suspicacia a las personas que trabajaban en este campo hablan ahora de la mindfulness, escriben sobre ella y hasta meditan.

La ciencia occidental ha hecho avanzar y ha legitimado el campo de la mindfulness. Pero la neurociencia todavía no ha podido explicar el misterio de la conciencia, la experiencia singularmente humana que nos hace ser más que la suma de las partes de las que estamos compuestos. En un editorial de *Los Angeles Times*, Jonah Lehrer escribió:

Tu cabeza, según la neurociencia, contiene cien mil millones de células eléctricas, pero ninguna de ellas eres tú, ninguna de ellas te conoce ni cuida de ti. Tú, de hecho, ni siquiera existes, no eres más que una elaborada ilusión cognitiva, un «epifenómeno» de la corteza cerebral. De este modo se niega nuestro misterio.<sup>1</sup>

Es en el misterio de la conciencia, lugar en el que se entrecruzan la mindfulness y la ciencia, donde se inicia nuestro trabajo con los niños.

Los padres debemos abordar diariamente cuestiones que no tienen respuesta

fácil y misterios que escapan a nuestra comprensión. Ayudar a nuestros hijos a tomar decisiones más sanas es una de las responsabilidades más profundas y uno de los de los quehaceres más difíciles a los que nos enfrentamos. Independientemente de que lo entendamos o no, lo que hacemos con nuestros hijos, el modo en que les hablamos y organizamos su tiempo influye en su carácter y les orienta en una determinada dirección. Puede ser creativo, académico, artístico, atlético, espiritual o cualquiera de un amplio elenco de posibilidades, pero el tipo de camino que sea y el lugar hacia el que apunte afectarán a nuestro hijo durante los años venideros o quizás incluso durante toda su vida. ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a elegir un camino íntegro? Parafraseando *Las enseñanzas de don Juan*, de Carlos Castaneda, y *Un camino con corazón*, del maestro de meditación Jack Kornfield, debemos asegurarnos de que el suyo sea un camino con corazón:

Cualquier cosa es un camino entre cantidades de caminos. Por eso debes tener siempre presente que un camino no es más que un camino. Si sientes que no deberías seguirlo, no deberías seguir en él bajo ninguna condición... Pero tu decisión de seguir en el camino o de dejarlo debe estar libre de miedo y de ambición. Te prevengo. Mira cada camino de cerca y con intención. Pruébalo tantas veces como consideres necesario. Luego hazte a ti mismo, y a ti solo, una pregunta: «¿Tiene corazón este camino?»<sup>2</sup>.

Sea cual fuere el camino que nuestros hijos elijan, las comprensiones que les proporcione la práctica de la mindfulness les ayudarán a elegir un camino con corazón.

## **Las cuatro comprensiones de la mindfulness**

La mindfulness se ha visto desarrollada a lo largo de veinticinco siglos en respuesta a una visión muy sensata sobre la naturaleza de la experiencia cotidiana, según el cual cada aspecto de la realidad se adapta, de algún modo, al marco de referencia proporcionado por cuatro verdades básicas. En su libro *Aliento tras aliento*, el maestro de meditación Larry Rosenberg describe del siguiente modo estas cuatro verdades: el sufrimiento existe, el sufrimiento tiene una causa, el sufrimiento tiene un final y hay un camino que conduce al final del sufrimiento.<sup>3</sup> Estas cuatro comprensiones nos proporcionan una guía extraordinaria para enseñar la mindfulness a los niños y sus familias.

### ***Primera comprensión: La vida tiene altibajos***

Resulta fácil subestimar lo angustiosa que puede ser la infancia moderna. Muchos niños deben descifrar las reglas que, para ser aceptados dentro de su grupo, tienen que satisfacer. Y esto no es, dado el elevado precio del fracaso (entre los que destaca la marginación, el acoso y el ostracismo), nada sencillo. Otros niños, por ejemplo, los que tienen problemas de rendimiento escolar y los que solo pueden rendir a niveles muy elevados, se ven obligados a enfrentarse a la debilitadora ansiedad generada por un fracaso real o percibido. En las familias con dificultades económicas, problemas médicos o conflictos entre los padres, los niños pueden afrontar situaciones estresantes tanto en la escuela como en el entorno familiar. Independientemente de lo mucho que nos esforcemos y de lo buenos padres que seamos, nuestros hijos tienen que enfrentarse a problemas que no pueden soslayar. El entrenamiento en la atención consciente aspira a ayudar a los niños a que contemplen los problemas desde una perspectiva que les ayude a entender más adecuadamente lo que sucede en sus mundos interno y externo.

Son muchos los problemas que caen bajo el epígrafe general del *estrés*, una etiqueta que abarca desde situaciones que ponen en peligro la vida hasta pequeñas preocupaciones y presiones crónicas. El estrés es causado por acontecimientos reales, potenciales o percibidos que nos desequilibran y

movilizan nuestro sistema de respuesta corporal. En su libro *Por qué las cebras no tiene úlceras*, el doctor Robert M. Sapolsky, neurocientífico de la Stanford University, describe lo que sucede cuando se pone en marcha la respuesta de estrés: la energía se moviliza y llega a los tejidos que la necesitan; el latido cardíaco y el ritmo respiratorio se aceleran y la presión sanguínea se intensifica; los proyectos de creación y reparación a largo plazo se interrumpen y postergan hasta que pasa la amenaza y también se inhiben los sistemas digestivo, de crecimiento, inmunitario y reproductor. El dolor se atempera, la cognición se acentúa, determinados aspectos de la memoria mejoran y se liberan analgésicos naturales inducidos por el estrés.<sup>4</sup> La respuesta de estrés puede, en caso de emergencia, salvarnos la vida pero, si se activa con frecuencia y durante un largo periodo de tiempo –debido a una preocupación crónica o a desafíos emocionales prolongados– puede exigir a nuestro cuerpo y a nuestra mente un peaje muy elevado. En tal caso, nos agotamos y nos tornamos vulnerables a la enfermedad. La respuesta de estrés prolongada, debido al estrés anticipado, suele ser más dañina que el mismo factor estresante, pero no tanto porque nos enferme sino porque, al reducir nuestra capacidad de enfrentarnos a la enfermedad, aumenta nuestra vulnerabilidad a cualquier enfermedad que pudiésemos padecer.<sup>5</sup>

El estrés es algo fundamentalmente subjetivo. Circunstancias que algunas personas encuentran estresantes resultan indiferentes a otras. Y problemas menores a los que muchas personas no hacen el menor caso pueden ser muy estresantes para otras. Esta discrepancia se debe fundamentalmente a la predisposición genética de cada persona y a su propia experiencia vital. Y, aunque no tengamos el menor control sobre nuestras predisposiciones genéticas, son muchas las cosas que podemos hacer con respecto al modo en que vivimos. La investigación realizada al respecto corrobora que la práctica de la *mindfulness* ayuda a los adultos a gestionar los eventos más estresantes de su vida.

*Segunda comprensión: La ilusión hace que nuestra vida sea más difícil*

La búsqueda de una solución mágica a todos los problemas de la infancia ha



dado origen a una abundancia de programas de moda para niños, que van desde las dietas hasta los ejercicios, las terapias y la búsqueda espiritual. Y, aunque muchos de estos programas sean ciertamente beneficiosos para los niños y sus familias, sus valedores exageran tanto sus beneficios que acaban alentando en los padres expectativas irreales. No es de extrañar que, como resultado de todo ello, los buenos programas pierdan credibilidad y acaben desapareciendo. He conocido a personas que hablan de la mindfulness como si se tratara de una varita mágica que resuelve todos los problemas y proporciona a nuestros hijos todo tipo de ventajas, desde el éxito social hasta el logro académico, la riqueza e incluso la fama. Por ello quiero dejar bien claro desde ahora mismo que la mindfulness no tiene nada que ver con la magia. A pesar de ello, sin embargo, hay algo mágico en el niño que, por vez primera y despojado de toda carga emocional, se da cuenta de lo que sucede en su interior y a su alrededor. Y todo ello independientemente de lo agradable que le resulte lo que ve.

Yo aprendí una lección muy clara sobre la relación existente entre ver con claridad y la auténtica felicidad en un lugar bastante improbable, un lavadero de coches en el que también vendían tarjetas de felicitación. Recuerdo que entré a comprar una tarjeta postal para un amigo y, cuando vi un enorme expositor de tarjetas para el Día de la Madre, di media vuelta de inmediato. Hasta entonces no me había dado cuenta del rechazo que al respecto sentía pero, apenas lo advertí, di otra vez la vuelta y, confiando en una tradición de la mindfulness respaldada por el tiempo, respiré profundamente unas cuantas veces y me acerqué al expositor. Y no me sorprendió percibir, entre el amplio abanico de sentimientos, impresiones sensoriales y sensaciones físicas que entonces afloraron, recuerdos de mi madre, que acababa de morir, y que me viese desbordada por una ola de tristeza.

Mucho antes, sin embargo, había estado contemplando las tarjetas, una tras otra, fascinada por las rimas empalagosas y las ilustraciones saturadas de mascotas y puestas de sol que tan poco me decían. Me preguntaba si habría, en esas tarjetas, algo que realmente reflejase las actividades que forman parte del

mundo real de una madre, desde cambiar un pañal hasta limpiar un vómito o sujetar a su hijo en la sala de urgencias mientras el médico le cose unos puntos de sutura. Esas experiencias de la maternidad están muy lejos de las imágenes edulcoradas que suelen ilustrar esas tarjetas. Como madre, yo había aprendido a tolerar imágenes, sonidos, olores y sentimientos que son desagradables, dolorosos y se hallan lejos de mi zona de confort. Sabía por experiencia que el dolor y el malestar son aspectos tan importantes de la maternidad como el gozo. Había llegado a amar la emoción que acompaña al hecho de estar completamente presente en la experiencia, no solo en los momentos sublimes, sino también en los desagradables. Entonces me di cuenta de que la auténtica felicidad se deriva de la claridad y que la ilusión alienta la infelicidad. Jamás hubiera conocido, por ejemplo, la profundidad de la alegría de la maternidad si me hubiese desconectado de las experiencias más aterradoras. Ver con claridad y experimentar plenamente las cosas duras de la vida puede contribuir, por más difícil que resulte de admitir, a nuestra salud psicológica. Así fue como, acercándome a las tarjetas de las que había tratado de alejarme, llegué a valorar la plenitud de la experiencia vital.

Los padres tenemos, con frecuencia, dificultades en aceptar que nuestros hijos tendrán problemas y que algunos de esos problemas serán serios. El primer paso para hacer que niños y adolescentes gestionen más adecuadamente el estrés, la frustración y la decepción consiste en ayudarles a ver con más detenimiento la raíz fundamental de su infelicidad. Hay muchos problemas que, por más que lo intenten, quedan fuera del alcance de los padres y sus hijos. Pero es posible gestionar mejor los problemas si padres e hijos ven claramente cuál es su causa y reconocen lo que pueden hacer para cambiar la situación. La clave para gestionar el estrés y las situaciones difíciles no siempre descansa en la situación, sino en el modo en que padres e hijos responden a ella.

Ver con claridad es el mayor regalo que la mindfulness puede proporcionarnos. Son muchas las cosas que ocurren en cada momento, pero la mindfulness nos ayuda a colocar las experiencias en su sitio y a responder

adecuadamente. Todos nos hemos golpeado alguna vez el pie con algo que estaba donde no debía. La impresión sensorial del dolor aparece de inmediato seguida de un pensamiento («¿Quién diablos habrá dejado esto aquí?») y quizás de una emoción (como la ira, por ejemplo, «¡Menudo idiota!»). La atención nos permite identificar todo lo que ocurre y el modo en que ocurre sin necesidad, por el momento, de nombrarlo. Ver claramente lo que sucede en nosotros y a nuestro alrededor, sin sesgo ni reactividad alguna, es un proceso que conduce a la paz mental, una de las experiencias más extraordinarias de la práctica de la mindfulness. Ayudar a los niños estresados a encontrar un poco de *paz mental* es algo que me interesa mucho y uno de los objetivos fundamentales del entrenamiento de la atención consciente.

La paz mental no es lo mismo que ensoñar o entrar en trance. Adormilarse o entrar en trance es una forma de *distracción*, el opuesto exacto de la atención. Todo el mundo divaga de vez en cuando y es extraordinario para los niños ensoñar, imaginar y tejer historias en su mundo interno. Un poco de ensoñación resulta beneficiosa, pero hay veces (como cuando estamos realizando un examen, por ejemplo) en que necesitamos estar concentrados y su exceso resulta perjudicial. En esos momentos se utiliza la atención consciente para interrumpir la ensoñación y dirigir de nuevo la atención del niño hacia la tarea que esté llevando a cabo. En lugar de enseñar a los niños a divagar, la mindfulness les enseña a ver con más claridad.

### *Tercera comprensión: La felicidad está a nuestro alcance*

La vida familiar nos proporciona muchos ejemplos de situaciones en las que, al desaparecer el sufrimiento, emerge naturalmente la felicidad. El momento en que un bebé deja de llorar y se duerme jalona, tanto para él como para sus padres, el final del sufrimiento. Cuando el adolescente recibe la noticia de que ha sido aceptado para ir a la universidad, se disipa la ansiedad en la que, durante todo ese tiempo, se había visto sumida la familia. El momento en que, llegada la tarde de domingo, después de una semana de trabajo especialmente dura, nos acostamos para echar una siesta y el vecino decide ponerse a cortar el césped es el sufrimiento. Pero, cuando apaga el cortacésped y lo guarda en

el cobertizo, supone el final del sufrimiento. Los momentos de felicidad que tienen lugar cuando cesa el sufrimiento son muy habituales en la vida cotidiana. ¿Pero qué sucede en el caso de que la situación externa no cambie o empeore?

Es evidente que el sufrimiento existe y que existe un final del sufrimiento, pero la idea de que, en medio del sufrimiento, podemos decidir ser felices, ya no lo es tanto. Es muy probable que el aspecto más doloroso del parentaje consista en observar el sufrimiento injusto de nuestros hijos, sin que podamos hacer nada para aliviarlo. Hay un tópico que dice que las malas cosas les ocurren a las buenas personas y que las cosas buenas suelen sucederles a las malas. A veces no podemos hacer absolutamente nada. Pero aun cuando no podamos cambiar las cosas, siempre podemos elegir el modo de responder.

Hay veces en que lo único que necesitamos para aliviar el sufrimiento es cambiar de perspectiva. ¿No nos han parecido, en ocasiones, los acontecimientos de nuestra vida tan ridículos que naturalmente nos hemos echado a reír? En ese momento, todo nuestro sufrimiento concluye. El mundo externo sigue igual, pero el cambio de perspectiva nos permite reírnos de lo que ha sucedido y experimentar, aunque solo sea un instante, un oasis de felicidad. ¿No hemos estado, en ocasiones, absolutamente seguros de que nuestro hijo estaba tomando una decisión equivocada, para acabar descubriendo poco después que el equivocado no era él, sino nosotros?

A veces los padres sufren porque están demasiado identificados con una idea de lo que es mejor para sus hijos. Hemos vivido mucho y sabemos por experiencia que las decisiones inadecuadas pueden complicar innecesariamente nuestra vida. Es por ello que, cuando nuestros hijos no sacan buenas notas, no alcanzan posiciones de liderazgo en las actividades extraescolares o no parecen estar esforzándose lo suficiente, tiene sentido preocuparse por el efecto negativo que todo eso pueda tener en su futuro. Quizás estemos tan preocupados por lo que *no* están haciendo que nos olvidemos de valorar y disfrutar de lo que *sí* están haciendo. Hay importantes habilidades vitales que, pese a no servir para ganar trofeos, son claras

predictores del éxito en la vida. Quizás nuestro hijo sepa hacer amigos, ayudar a los demás o superar las dificultades y, cuando vemos el cuidado con que trata a una tortuga o canta una canción, nuestra visión al respecto cambia. Entonces nos damos cuenta de quién es y vemos claramente cuáles son sus fortalezas. Poco importa, desde esa perspectiva, que no sea el delantero centro del equipo de fútbol, el líder del patio de recreo o que no esté en el cuadro de honor. Lo único que ha cambiado ha sido nuestra perspectiva, porque los acontecimientos externos siguen siendo los mismos, pero el sufrimiento ha desaparecido. Y, cuando constatamos que nuestro hijo es más feliz de lo que imaginábamos, también nosotros somos más felices.

Es una verdad básica y profunda que la causa del sufrimiento puede deberse al modo en que contemplamos una situación y empeorar debido al modo en que respondemos a ella. La tercera comprensión de la mindfulness afirma que la felicidad está a nuestro alcance y que, en ocasiones, solo requiere un cambio de perspectiva. La cuarta comprensión, por su parte, nos enseña precisamente el modo de llevar a cabo este cambio.

#### *Cuarta comprensión: La clave de la felicidad*

Cuando sucede algo bueno, tendemos a querer más. Entonces solemos dedicar toda nuestra energía a repetirlo (deseo). Cuando lo que ocurre es malo, tendemos, por el contrario, a hacer todo lo que está en nuestra mano para evitarlo (rechazo), soslayando entonces los aspectos negativos de la experiencia que podrían enseñarnos lecciones de vida muy interesantes. También tendemos a ignorar las experiencias neutras (indiferencia) y a preocuparnos por otra cosa. El deseo, la aversión y la indiferencia son reacciones comunes y automáticas a la experiencia vital pero, cuando no lo reconocemos así, pueden generarnos muchos problemas. Es mucho el tiempo que, consciente o inconscientemente, destinamos a conseguir lo que nos gusta, a evitar lo que nos desagrada y a ignorar lo que nos resulta indiferente.

Por más opuestos que sean entre sí, el deseo y la aversión pueden tener, si no estamos muy atentos, el mismo impacto negativo sobre nuestra experiencia presente. Es fácil, cuando queremos más o menos de algo, que nos

concentremos tanto en el pasado y en el futuro que nos olvidemos de una parte o quizás de todo lo que está ocurriendo en el momento presente. Tiene mucho sentido buscar la felicidad y evitar la infelicidad pero, si nos olvidamos de lo que estamos haciendo, acabamos funcionando con el piloto automático. Y reaccionar de manera automática a la experiencia vital, en lugar de responder conscientemente, tiene un coste oculto. Muchos padres describen su vida como una sensación desbordante de estrés, lucha y tensión que se ve perpetuada por sus sentimientos de deseo, aversión e indiferencia. Pero se trata de un juego absurdo y, en lo más profundo de sí, lo saben.

Las cuatro comprensiones de la mindfulness animan a niños y padres a contemplar su experiencia con más claridad y responder atenta y compasivamente a ella. Pero ver con claridad no siempre es fácil, porque la mayoría de nosotros tenemos ideas preconcebidas que afectan al modo en que percibimos las cosas. En su libro *La sabiduría del corazón*, Jack Kornfield escribe: «Más que cualquier otra cosa, el modo en que experimentamos la vida depende del estado mental concreto en que nos hallamos. Si estamos asistiendo a la final de fútbol del instituto y nuestro hijo es el nervioso portero, nuestra conciencia estará continuamente llena de preocupación, simpatía y excitación. Si somos, por el contrario, un taxista contratado para llevar a casa al niño, contemplaremos las mismas imágenes, a los jugadores y el juego con aburrimiento y desinterés. Si somos, por último, el árbitro, percibiremos de manera muy diferente las mismas imágenes y los mismos sonidos... La conciencia pura se tiñe de nuestros pensamientos, emociones y expectativas».<sup>6</sup>

Los pensamientos, las emociones y las expectativas son el contenido, no el hecho, de la conciencia o lo que Kornfield denomina «la conciencia pura». Creer que nuestras impresiones, pensamientos y recuerdos son siempre exactos puede desembocar en el desencanto y la frustración. Cuando tenemos una reacción emocional es una buena idea llevar hacia atrás nuestra atención para disponer del suficiente espacio para respirar antes de extraer una conclusión definitiva sobre lo que está o no ocurriendo. Con cierta

perspectiva, podremos ver mejor la gran imagen y responder de un modo más adecuado, amable y compasivo. Esta perspectiva lúcida es la piedra de toque de la vida atenta.

Hay una forma de vivir que minimiza la frustración y el descontento y reconoce explícitamente:

- que el crecimiento personal es un objetivo y un proceso que evoluciona con el tiempo y la práctica
- la importancia de la motivación y el esfuerzo
- la naturaleza cambiante de todas las cosas
- que todo lo que hacemos tiene sus consecuencias
- que estamos conectados con los demás y con el entorno de un modo que ni siquiera podemos imaginar.

La cuarta comprensión nos muestra el modo de vivir este camino. Vivir atentamente no es una característica ni un rasgo fijo, sino un proceso. Aunque ninguno de nosotros sea perfecto, si asumimos en serio este proceso podemos llegar a vivir una vida más equilibrada. Personas de todo lugar y condición están esforzándose en traducir el antiguo sistema de entrenamiento mental y ético, elaborado sobre estas cuatro comprensiones, para que los niños, los adolescentes y sus familias puedan servirse de él en la vida moderna. Yo contribuyo a este esfuerzo y espero que este libro pueda proporcionar un contexto útil y práctico para el ejercicio de la atención consciente y para que podamos incorporar, tanto a nivel personal como familiar, su práctica en nuestras rutinas cotidianas.

## **La práctica conjunta de la mindfulness: Unas cuantas respiraciones profundas para comenzar bien el día**

Independientemente de los muchos libros y artículos que mi marido y yo habíamos leído sobre los beneficios de preparar la mochila, el desayuno y la ropa antes de acostarse, era raro el día, cuando nuestros hijos eran pequeños, en que lo hacíamos así. Y, aun en tal caso, siempre ocurría algo, a la mañana siguiente, que frustraba nuestros planes. Estar preparados para ir a escuela era toda una hazaña circense y, en ocasiones, sentíamos que estábamos a punto de ser disparados desde un cañón.

Como a Seth y a mí no nos gustaba empezar el día a toda prisa, acabamos institucionalizando un ritual matutino que nos funcionó muy bien. Así fue cómo, después de concluir la loca carrera previa a salir de casa, nos deteníamos en el recibidor para respirar juntos unas pocas veces. Con las mochilas en la espalda, la maleta en la mano y las llaves del coche en el bolsillo, respirábamos juntos varias veces como forma de favorecer la transición al mundo exterior. Ese ritual facilitaba un cambio significativo en nuestro ritmo y en nuestra perspectiva antes de salir al encuentro del nuevo día. Recomiendo al lector que emplee este ritual si sus mañanas son igual de frenéticas.

1. *Jonah Lehrer, «Misreading the Mind»: L.A. Times: 20 de enero de 2008.*
2. *Carlos Castaneda, The Teachings of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge (Nueva York: Washington Square, 1985), p. 82. [Versión castellana: Las enseñanzas de Don Juan, 1ª trad. al castellano Fondo de Cultura Económica de México, 1974.]*
3. *Rosenberg, Breath by Breath, p. 12.*
4. *Robert Sapolsky, Why Zebras Don't Get Ulcers, 3ª ed. (Nueva York: Holt, 2004), pp. 10-15. [Versión castellana: Por qué las cebras no*



*tienen úlcera, Alianza Editorial S.A., Madrid, 2008.]*

[5.](#) *Ibíd., p. 16.*

[6.](#) *Jack Kornfield, The Wise Heart: A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology (Nueva York: Bantam, 2008), p. 49. [Versión castellana: La sabiduría del corazón: Una guía a las enseñanzas universales de la psicología budista, La Liebre de Marzo, Barcelona, 2010.]*

## Primeros pasos: Comprender y alentar la motivación

*Estoy estresado.*

*Estoy confundido,*

*en mi interior.*

*Me siento y me oculto.*

*Estoy contento de poder limpiar mi mente.*

*Gracias por ayudarme a superar mi estrés.*

*alumno de secundaria*

Cuando mi hija Allegra tenía ocho años y mi hijo Gabe cinco, fuimos a un centro zen del vecindario para participar en una actividad que involucraba a toda la familia. Esa fue su primera incursión fuera de casa en la meditación. El centro en cuestión era un viejo caserón rodeado de un terreno ajardinado. Antes de comenzar la sesión, dimos una vuelta por el jardín y contamos a nuestros hijos, con la intención de transmitirles un sentimiento de silencio y reverencia, el lugar en el que estábamos y lo que íbamos a hacer. Y, por más que probablemente hubiesen preferido quedarse en casa, nos siguieron respetuosamente. Cuando, en un determinado momento, les señalé una flor, mi hija tosió y expectoró algo que se le había quedado atorado en la garganta. Volviéndose luego hacia mí dijo, entre risueña y avergonzada: «¡Creo que acabo de escupir sobre una planta sagrada!». Pero, por más que Allegra tuvo dificultades en tomarse en serio mi interés y Gabe encontró histéricamente divertida la conducta de su hermana, debo decir, en su descargo, que realmente lo intentaron.

Después de un comienzo tan poco auspicioso, nos encaminamos hacia la

mansión, donde se habrían congregado unas quince personas. Yo estaba ansiosa por ver la respuesta de mis hijos. Mi hija, pese su reciente agresión a la «planta sagrada», era muy equilibrada para su edad, pero mi hijo era más pequeño y bastante más revoltoso. Eché un vistazo a Gabe cuando el líder se dispuso a iniciar la sesión. Ahí estaba, sentado en su cojín, recogido y dispuesto a empezar a meditar. Luego sonó un gong y, antes de comenzar, el líder del grupo nos dijo que padres e hijos íbamos a meditar juntos durante unos quince minutos. Entonces Seth me miró y puso los ojos en blanco. Meditar quince minutos con niños pequeños parecía demasiado ambicioso... y ciertamente lo fue.

Cuando, pasados los primeros treinta segundos, miré a mi hijo, todo parecía estar bien. Apenas si se había movido. Pasó otro minuto y todavía seguía quieto. Yo estaba sorprendida. Un minuto después, todo seguía igual. ¡Increíble! Cinco minutos más tarde, sin embargo, Gabe miró a mi esposo, junto al que estaba sentado, y preguntó en tono quejumbroso, «¿Cuánto tiempo más debo fingir que me han robado el cerebro?». Y tomando esto como un indicio claro de que hasta ahí habíamos llegado, Seth le sacó de la habitación y estuvieron paseando por el jardín (observando las «plantas sagradas») hasta que la sesión concluyó. Mi dulce hijo no quiso sentarse en un cojín, no quiso observar sus pensamientos ni disfrutar de la experiencia pero, como yo se lo había pedido, se avino a intentarlo. Un corazón abierto es la clave de una vida atenta y, por lo menos, supe que él ya lo tenía.

«La mindfulness –como dice un viejo proverbio tibetano– descansa sobre la cúspide de la motivación.» Entre el momento en que mi hija se aclaró la garganta y la frustración de mi hijo por tener que fingir que «alguien le había robado el cerebro» reconocí que había llegado el momento de echar un vistazo a *mi* motivación para querer que *ellos* aprendiesen la mindfulness. ¿Me interesaba por ellos, por mí o por ambos? Aunque no tenía la menor duda de que me sentía motivada por el deseo humano de querer lo mejor para los demás, no me quedó más remedio que admitir, desde una perspectiva más próxima, que mi motivación también era personal. Quería que mis hijos

entendiesen lo que hacía todo ese tiempo que pasaba sentada meditando en un cojín. Quería que a ellos también les gustara y que me respetasen por hacerlo. Quería cambiarles y enseñarles algo que les ayudase a desarrollar ciertas habilidades de su personalidad que me parecía necesario apuntalar. Y, aunque no se tratara de motivaciones especialmente negativas, podían acabar, si no era consciente de ellas, generando problemas.

Esa fue la lección que aprendí el día de nuestra incursión en el centro zen. Nuestros hijos no querían sentarse en un cojín y observar sus pensamientos y Gabe no disfrutó de la experiencia. Y, aunque pedirles que lo intentaran fue apropiado, forzar a Gabe a seguir hasta el final hubiese sido un error. La mindfulness obligatoria es un oxímoron. Obligar a alguien a meditar es un empeño necesariamente abocado al fracaso.

La mindfulness llega de un modo más natural a unas personas que a otras. Y eso es algo más evidente en el caso de los niños que, a diferencia de los adultos, no saben disimular su falta de interés. Hay personas a las que les gusta el silencio y la tranquilidad de la introspección, otras se muestran indiferentes y a otras les resulta difícil no subirse por las paredes. Los niños, en última instancia, llegan a la mindfulness a su ritmo y en su momento. Y, aunque hoy en día nos riamos de Allegra «escupiendo sobre las plantas sagradas» y de Gabe fingiendo que «le habían robado el cerebro», la historia es bastante más que una broma familiar. Es una reflexión sincera sobre lo que, desde la perspectiva de un niño, fue un intento prematuro de iniciación a la mindfulness y, para mí, un descubrimiento muy importante. Ese episodio me enseñó que el primer paso para el desarrollo de la práctica de la mindfulness consiste en identificar, tanto en los padres como en los hijos, la motivación para hacerlo.

## **Centrándonos en la motivación**

Cuando empecé a trabajar más formalmente con niños, los padres recurrían a mí para que ayudase a sus hijos a superar problemas concretos. Había quienes querían mejorar su rendimiento académico, otros esperaban que desarrollasen habilidades para tranquilizarse, otros querían que aprendiesen habilidades de resolución de conflictos y aun otros querían introducirles a una dimensión espiritual. Pero, por más encomiables que sean, todos esos objetivos añaden un propósito a la práctica de la mindfulness que, de no ser reconocido como tal, acaba convirtiéndola en una actividad egoísta que alienta (tanto en nosotros como en nuestros hijos) el logro de un determinado objetivo, como ganar una competición deportiva, mejorar las notas o avanzar en el desarrollo espiritual.

En una entrevista que tuvo lugar en 1993 en la PBS, el doctor Jon Kabat-Zinn respondió a Bill Moyers, cuando este le preguntó por el objetivo de la meditación: «Yo diría que la meditación carece de objetivo. Apenas le atribuimos uno, la convertimos en otra actividad que trata de llegar a algún lugar o apunta al logro de un objetivo». Cuando Moyers replicó que la gente llegaba a sus programas de reducción del estrés con un objetivo, el doctor Kabat-Zinn respondió: «Eso es muy cierto. Quien se acerca al programa lo hace con un objetivo. Todo el mundo lo hace derivado por sus médicos para lograr algún tipo de mejora. Pero debo insistir en que, por más paradójico que pueda parecer, los mayores avances en este dominio solo se logran cuando la persona renuncia a todo intento de logro».<sup>1</sup>

Es evidente que, cuando practicamos mindfulness con nuestros hijos, lo hacemos con un objetivo o esperando un resultado. Pero lo cierto es que subrayar la importancia del resultado puede acabar socavando la misma práctica. La valoración realista de lo que uno espera alcanzar enseñando mindfulness a sus hijos y por qué desea hacerlo acaba equilibrando esos dos objetivos a menudo contrapuestos.

Existe una práctica que puede ayudar a descubrir nuestras expectativas y los

sentimientos de nuestros hijos acerca de la mindfulness, para poder emprender así este viaje con una visión más sana y productiva del aprendizaje.

Los Cinco Porqués es un método al que suelo apelar cuando quiero aclarar la cuestión de la motivación. Se trata de un método originalmente puesto a punto y empleado por Toyota Motor Company, como herramienta para desarrollar sus metodologías de diseño y manufactura, y perfeccionado posteriormente por el maestro de meditación Ken McLeod para poner de relieve cuestiones emocionales. El método se basa en el principio según el cual la naturaleza del problema y su solución se aclaran cuando uno formula y responde cinco veces a una pregunta.

## LOS CINCO PORQUÉS

Este método se practica en pareja, en donde una persona formula una pregunta que la otra responde. Luego quien ha preguntado reformula en forma de pregunta, después de haberla escuchado atentamente, la respuesta de su interlocutor. No se trata de esbozar teoría alguna ni de ofrecer el menor consejo. El objetivo es que la persona a quien se formula la pregunta descubra por sí sola la respuesta.

**Formula una pregunta que sirva de punto de partida:**

*¿Por qué quieres practicar mindfulness con niños?*

**Respuesta:**

*Porque quiero que sufran menos*

**Primer porqué**

*¿Y por qué quieres que sufran menos?*

**Respuesta:**

*Porque los niños sufren ahora mucho.*

**Segundo porqué**

*¿Y por qué sufren tanto ahora los niños?*

**Respuesta:**

*Porque la vida es muy dura.*

**Tercer porqué**

*¿Y por qué la vida es tan dura?*

**Respuesta:**

*Por qué se ha desmoronado el fundamento ético de nuestra sociedad.*

**Cuarto porqué**

*¿Y por qué se ha desmoronado el fundamento ético de nuestra sociedad?*

**Respuesta**

*Porque las personas están asustadas y solo se preocupan de sí mismas.*

**Quinto porqué**

*¿Y por qué están las personas asustadas?*

**Respuesta:**

*Porque no ven la imagen global y no se dan cuenta de la interconexión que todo lo une.*

Los Cinco Porqués es una actividad divertida para jugar también con los niños. Se trata de un juego que utilizo para que los niños pequeños aprendan a escuchar atentamente y ejerciten esa habilidad. No lo utilizo, en su caso, para poner de manifiesto problemas emocionales. En su lugar, formulo preguntas sencillas como, por ejemplo, «¿Por qué te gustan los animales?» o «¿Por qué te gusta el chocolate?». Y poco importa que las respuestas sean absurdas porque, aun en tal caso, los niños pueden escuchar atentamente y formular, cuando llega el momento, una pregunta adecuada.

Los adultos bien intencionados y entusiastas pueden frustrarse cuando les pido que consideren cuál es su motivación antes de aprender los juegos y actividades de la mindfulness que utilizo con los niños. Suelen estar tan ansiosos por empezar que están dispuestos a saltarse esta pregunta esencial de

su propio proceso. Pero hay que subrayar que la motivación es el primer paso en el entrenamiento de la mindfulness. Preguntar y responder a los Cinco Porqués constituye, pues, un excelente punto de partida.

Es importante preguntar, no solo a los adultos, sino también a los niños, por su motivación. Mis alumnos suelen ser una audiencia «cautiva» (es decir, una audiencia que se ha visto traída por sus padres, enviada por los maestros o derivada por sus terapeutas), de modo que nunca me lo tomo muy a pecho si alguien se muestra inicialmente escéptico o advierto en él algún tipo de reticencia. Una de las cosas más estimulantes de los niños de esta edad es que no temen responder preguntas difíciles como, por ejemplo, «¿Tú por qué estás aquí?», «¿Te han obligado tus padres a asistir a este curso?», «¿Has sacado algún provecho de este curso aunque tus padres te obligaran a asistir a él?» o «¿Hay alguna habilidad vital o social que te gustaría aprender o construir?». Cuando les preguntó a los niños por su motivación, les animo a que se abstengan de analizar la pregunta y conecten, en su lugar, con el depósito de conocimiento almacenado en su cuerpo y cobren conciencia del modo en que esa pregunta *les hace sentir*. ¿Alguna vez has tenido la divertida sensación de que estás absolutamente seguro de que sabes algo, aunque no tengas la menor idea de qué se trata? Este es un ejemplo claro de que la conciencia corporal puede ir más allá de la mente pensante. Y, en este sentido, es mucha la información que pueden transmitirnos la tortícolis, el latido en las sienes o la sensación de tener mariposas en el estómago. Con el tiempo y la práctica, los alumnos reconocen las señales que llegan de su cuerpo y les dan una importancia semejante a la que atribuyen a su mente.

Una imagen tradicionalmente utilizada para evocar un enfoque inadecuado del aprendizaje de la mindfulness es la de las tres vasijas defectuosas. Son tres las formas en que una vasija puede ser defectuosa: cuando está boca abajo, cuando tiene un agujero en el fondo y cuando contiene veneno. Por más agua que viertas en ella, una vasija boca abajo siempre estará vacía, como el niño distraído que, pese a recordar partes y aspectos del entrenamiento de la mindfulness, nunca llega a hacerse una idea de la imagen global. El niño que,



pese a meditar, no integra la mindfulness en su vida cotidiana es como el recipiente perforado del que el agua se escapa apenas tratamos de llenarlo. El niño afligido por una motivación hostil o equivocada es, por último, como la vasija que contiene veneno. El veneno contamina el agua y es, con mucho, el peor de los problemas.<sup>2</sup> Si aclaramos nuestra motivación, podemos trabajar con los niños y convertirlos en un recipiente estable y boca arriba, es decir, abierto a nuevas experiencias y dispuesto a aprender.

A menudo, los niños dan la vuelta a la cuestión de la motivación y me preguntan por qué me dedico a la enseñanza de la mindfulness. Me parece muy bien que me traten con la misma sinceridad que les exijo. En tal caso les respondo que, al comienzo, estaba buscando herramientas que me ayudasen a concentrarme y gestionar mejor el estrés, pero que no tardé en darme cuenta de que eran muchas más las cosas que la mindfulness podía proporcionarme. Cuanto más la practicaba, más equilibrada y feliz era mi vida. Y no solo eso sino que también mi familia y las personas que me rodeaban parecían más felices. Pero estos beneficios no siempre son fáciles de alcanzar. El equilibrio solo llega cuando estamos dispuestos a observar detenidamente lo que hacemos con nuestra vida, a reconocerlo y a emprender, en el caso de que sea necesario, un cambio. Y aunque este último paso fue (y a menudo sigue siendo) la parte más difícil, no me hubiese esforzado, de no haber sido por la mindfulness, en integrar en la vida cotidiana lo que la práctica me ha enseñado.

## **Paseando a los perros: Intención, entusiasmo y perseverancia**

Hay veces en que, por más sincera que sea nuestra motivación, no tenemos la impresión de estar meditando. Esta es una sensación natural pero, gracias a una combinación de intención, entusiasmo y perseverancia, seguimos practicando. La intención de hacer algo es el primer paso de cualquier disciplina, la vehemencia nos proporciona el medio para seguir adelante y la perseverancia consiste en llevarlo realmente a cabo. Intuición, entusiasmo y perseverancia nos permiten superar la resistencia y prestar atención a la tarea que estemos llevando a cabo.

Esta tríada aparece cuando paseo a nuestros perros, Rosie y Lucy, que, aunque inseparables, no pueden ser más diferentes: Rosie es una entusiasta y le gusta pasear, cosa que a Lucy no le gusta nada. Hay veces en que yo me siento como Rosie y quiero pasear y hay otras en que, como Lucy, es lo último que quiero hacer. Cuando me siento como Lucy recuerdo la imagen clásica de «usar la mente para aplastar a la mente» e imagino a Popeye con un «bocadillo» de pensamientos colgado sobre su cabeza. Ese «bocadillo» está formado, en mi imaginación, por una enorme barra de pesas dispuesta a caer y aplastar su mente apenas se desvíe de la tarea propuesta. Esta imagen de Popeye y la barra de halterofilia resulta muy útil para adultos, pero no tanto para niños. Prepararse mentalmente para hacer algo que no nos gusta, hincar los talones en el suelo y hacerlo, es, en cualquier caso, una especie de músculo mental extraordinariamente útil que se desarrolla a través de la práctica de la mindfulness. En los días en que cualquier cosa, desde lavar la ropa hasta ordenar los cajones del escritorio, resulta más atractivo que ir a pasear, me cepillo los dientes, me pongo las zapatillas deportivas y salgo, pese a quien pese, de casa. Y, aunque no siempre lo consiga, resulta muy útil recordar que la misma actividad que temo me hace, en ocasiones, más feliz, sana y equilibrada.

La disciplina indispensable para salir de casa a pasear no es más que el primer paso. A veces necesito, para dar todo el paseo, renovar varias veces la

intención. Siempre hay razones válidas para poner fin al paseo y volver a casa: («Parece que no tardará en empezar a llover», «Estoy cansada», «Tengo hambre» o «Tengo que hablar con mi hermana»). Ante todas esas excusas, sin embargo, yo persevero porque sé muy bien que hablar conmigo misma para distraerme y volver a concentrarme en el paseo forma parte del proceso. Lo mismo sucede con la práctica de la meditación. Darse cuenta de que uno está distraído y recuperarse de la distracción constituye un aspecto tan esencial de la meditación como descansar en un estado mental tranquilo y pacífico. La meditación y la distracción son, por así decirlo, las dos caras de la misma moneda. La cuestión no consiste en desembarazarse de las distracciones, sino en reconocerlas y no dejarse arrastrar por ellas. Cuando practicamos la mindfulness a la respiración, por ejemplo, el momento en que nos damos cuenta de que estamos distraídos y redirigimos nuestra atención a la respiración es, por definición, una experiencia de atención consciente. Y esto es algo que los niños saben muy bien. Recientemente pedí a los alumnos de una clase de ciclo medio que se dividieran en pequeños grupos para hablar del modo de incorporar la mindfulness a su rutina cotidiana. Uno de los grupos dijo, cuando la clase reanudó la sesión, que había pasado la mayor parte del tiempo hablando de una fiesta que iban a celebrar próximamente. Cuando sonó la campana avisando el final del ejercicio, el grupo subrayó orgullosamente, como ejemplo de integración de la atención consciente en la vida cotidiana, que se había dado cuenta de que la distracción les había desviado de la tarea propuesta.

Todos tenemos dificultades en llevar a cabo las tareas que nos proponemos. Sacar a pasear diariamente a los perros, mantener una conversación sobre un determinado tema y meditar a diario son actividades que requieren –como cualquier tarea disciplinada– entusiasmo y perseverancia. Rara vez constituye, la aplicación de estas dos cualidades durante la práctica de la mindfulness, un proceso lineal, sino que se asemeja mucho más a la pauta de vuelo de una polilla en torno a una llama. La polilla se ve atraída por la luz pero como, si se acerca demasiado, corre el riesgo de quemarse, apenas el calor le resulta

insoponible, se aleja de la llama, da unas cuantas vueltas y lo intenta de nuevo. Una y otra vez, la polilla se acerca a la llama, para acabar alejándose, más cerca a cada nuevo intento en la medida en que el fuego se apaga y la llama se desvanece. Y esto es algo que resulta mucho más evidente cuando dirigimos conscientemente nuestra atención a las emociones difíciles. La práctica de acercarse una y otra vez a una emoción, en la medida en que tal cosa es posible, permite que adultos y adolescentes tengan la posibilidad de explorar poco a poco los límites de sus sentimientos y desarrollen la capacidad de permanecer atentos a la emoción, algo que, en última instancia, les ayude a entenderla mejor. Pero esta práctica requiere un nivel de madurez atencional y emocional que queda lejos del alcance de los niños pequeños.

## **Consejos de sentido común**

Quisiera compartir ahora tres consejos muy sensatos que pueden ayudar a nuestros hijos a permanecer centrados en las prácticas de la mindfulness descritas en los siguientes capítulos:

Hazlo sencillo.

Hazlo divertido.

No pierdas el sentido del humor.

## **Hazlo sencillo**

Cuando empecé a enseñar mindfulness a los niños necesitaba una maleta para llevar conmigo toda la parafernalia de artilugios que necesitaba. Así es como, antes de salir de casa, llenaba una bolsa de lona con tambores de diferentes formas y tamaños, molinetes, mazos de cartas, cronómetros, patos y ranas de plástico, un reproductor de cedés, animales de peluche, cuadernos, lápices, rotuladores, pasteles, panderetas, palos de lluvia, boles tibetanos, diapasones, almohadones, mantas, etiquetas adhesivas, mapas, puzzles, libros de imágenes, bolsas de comidas, zumos, etcétera, etcétera, etcétera. Era como si me fuese a un encuentro de trueque. Hay magos que salen a escena con mucho menos de lo que, en esas ocasiones, llevaba conmigo. No me daba cuenta de la paradoja implícita en necesitar tantas cosas para llamar la atención de los niños con juegos que aspiraban a simplificar sus vidas.

Después de mi primer año de enseñanza, renuncié a la bolsa y me bastaba con una mochila. Y, aunque ya no necesitaba contratar a nadie para que me llevase el equipaje, todavía iba muy cargada. Hoy en día voy a clase con un dulcemele o una guitarra, unas pocas piedras pequeñas en el bolsillo y una bolsa de lona que contiene un diapasón de sople, una cartulina llamada el «Medidor mental», un rotafolios y una pandereta. A veces llevo también un tambor o algo que pueda servirme para el juego que tengo previsto practicar ese día. En este sentido, considero la transición que conduce desde la maleta hasta la mochila y la bolsa como una metáfora ilustrativa de mi avance al respecto. Así es como, a lo largo de los años, he aprendido a confiar más en la práctica de la mindfulness y menos en todo lo que la acompaña.

Lo mismo podría decir con respecto a la evolución que, con el paso del tiempo, han experimentado los juegos de mindfulness que empleo en mi trabajo con los niños. En última instancia, yo adapto todas y cada una de mis palabras y actividades para que resulten accesibles y divertidas a un niño de cuatro años. Después de haber pasado varios años enseñando a alumnos mayores de siete años, recibí una llamada de la doctora Sue Smalley,

profesora de UCLA, que estaba interesada en estudiar el efecto de la mindfulness en los niños. Yo quería encontrarme con ella y posteriormente me enteré de que era una genetista especializada en el trastorno de déficit atencional e hiperactividad. Había atravesado una crisis de salud, acababa de descubrir la meditación y, como muchos de nosotros, suponía que podría ser beneficiosa para ella y, probablemente, también para los niños.

Ella me preguntó, frente a un café, si creía en la posibilidad de enseñar mindfulness a niños en edad preescolar. Y, por más difícil que inicialmente me resultase imaginar que niños tan pequeños pudieran mostrarse receptivos a la práctica de la mindfulness, accedí a intentarlo. Y lo cierto es que, con algún cambio en mi programa, la cosa funcionó. Como había sucedido con la paulatina reducción de los curiosos objetos que llevaba conmigo a lo que pudiese transportar yo sola, simplificar la práctica para que pudiese resultar accesible a un preescolar fue, para mí, todo un ejercicio. Como escribió, en el siglo XVII, el filósofo francés Blaise Pascal: «Perdona que esta carta sea tan larga, pero no he tenido tiempo para escribir otra más corta». Necesité mucho tiempo y mucho ensayo y error para extraer la esencia de esos conceptos, pero la verdad es que el esfuerzo mereció la pena. Y me sorprendió que los ejercicios y el lenguaje sencillos que desarrollé para los niños pequeños resonasen mejor con niños mayores y adolescentes que las actividades más complejas que anteriormente había empleado con ellos. Y lo más sorprendente es que muchos padres y profesionales me dijeron también que las prácticas destinadas a niños muy pequeños les habían proporcionado una comprensión más clara de la mindfulness que años de lectura de libros y clases de mindfulness. Nadie lo ha dicho todavía mejor que Henry David Thoreau: «Simplifica, simplifica y simplifica»

## **Hazlo divertido**

Resulta casi imposible concentrarse y hay muy pocas cosas divertidas cuando uno está fatigado o tiene hambre. Son muchas las veces en que los niños llegan a la clase de mindfulness fatigados, hambrientos o ambas cosas a la vez.

Enseñar una actividad extraescolar a estudiantes de secundaria entre las cuatro y las cinco de la tarde es una experiencia realmente desafiante. Una de las chicas que asistía regularmente a clase pasaba muy mal la primera clase. Por una razón u otra, las chicas y chicos pueden sentirse incómodos, pero ella no podía quedarse quieta más de un minuto o dos. Y, cuando le pregunté lo que le ocurría, me dijo que tenía hambre. Como me pareció muy razonable que no pudiese concentrarse y que su padre no hubiera tenido tiempo para llevarle un poco de comida antes de clase, le prometí que, a la semana siguiente, yo misma le llevaría algo de comer. Así fue como, una semana después, llevé a clase unos sabrosos aperitivos que todo el mundo agradeció. Resulta que la chica que, durante la clase anterior, había tenido problemas de concentración, no había sido la única en sentir hambre. Después de la introspección, pues, comimos barritas de granola, mascamos zanahorias cuando nos sentamos en círculo para hablar de la mindfulness y tomamos zumos antes de formular nuestros mejores deseos.

Los chicos estaban pasándoselo bien y yo estaba muy complacida hasta que llegó el padre de la chica en cuestión dispuesto a recogerla. Y, cuando vio los restos de comida en el aula, me pidió que saliera un momento al porche para hablar con él. Entonces, después de agradecerme amablemente la clase, me dijo que no debía darle más comida a su hija antes, durante ni después de la clase. Y, cuando le pregunté por el motivo de esa decisión que, por no ser una chica especialmente gruesa, creí que se debía a alguna razón médica, me dijo que había matriculado a su hija en mi clase para mantenerla ocupada y que no comiese.

Es fácil olvidar la conexión existente entre comida y atención. No es



infrecuente escuchar, en los talleres para padres, preocupaciones sobre los problemas atencionales de sus hijos y las dificultades para que se sienten y hagan los deberes. Cuando les pregunto si dan a sus hijos algo para comer antes de hacer los deberes, suelen sorprenderse. Y, si se lo señalo, la mayoría de ellos reconoce que darles algo sano para comer antes (y a veces durante) los deberes les ayuda a concentrarse. Además de la relación existente entre comida y concentración, los investigadores han descubierto una sorprendente conexión entre el hecho de que la familia coma regularmente junta y la disminución, entre niños y adolescentes, del abuso de sustancias.<sup>3</sup>

Existe una conexión similar entre el sueño y la atención. Es muy difícil concentrarse cuando uno tiene sueño y se ha demostrado la existencia de una clara correlación entre la falta de sueño y el descenso del rendimiento escolar. Pero la falta de sueño no solo influye negativamente en las capacidades cognitivas del niño, sino que también está ligada a problemas de salud.

Y lo mismo podríamos decir con respecto a los niños sobrecargados de trabajo. No hay que olvidar que un compromiso excesivo con la educación pueden despojar al aprendizaje de su parte divertida. Baste con señalar, a este respecto, que el proceso de selección necesario para entrar en una «buena» escuela resulta cada vez más competitivo. La competitividad, antiguamente reservada a la admisión en la universidad, ha acabado expandiéndose, en algunas partes del país, a la escuela secundaria, la primaria y el ámbito preescolar. No es infrecuente, en estos dominios, que los padres se sientan estresados ante la necesidad de encontrar una buena escuela para sus hijos. Y, aunque los pequeños no necesariamente entienden la causa del estrés de sus padres, no dejan, por ello, de experimentarlo vicariamente.

Pero la presión no concluye cuando el niño se ve aceptado. Porque, a partir de ese momento, el tiempo del niño se dedica al logro, a las actividades extraescolares y, a veces, a demasiadas clases particulares, lo que puede tener costes ocultos, como socavar la confianza en uno mismo e impedir que la escuela valore adecuadamente la eficacia y el ritmo del programa. Simpatizo con los padres que quieren la mejor para sus hijos –porque, a fin de cuentas,

yo también soy una de ellos— y este «compromiso irracional» con nuestros hijos, una expresión acuñada en 1997 por la psicóloga británica experta en parentaje, Penelope Leach, constituye uno de los ladrillos esenciales de la relación sana entre padres e hijos. Pero no hay que olvidar que, en cuestión de educación y logro, la necesidad reactiva de «seguir el ritmo de los demás» tiene también un efecto rebote.

Los niños no son los únicos en sentirse sobrecargados y desbordados. Y, cuando se les pregunta por el modo de aliviar su carga cotidiana, los padres suelen aducir que necesitan más tiempo, añadiendo que el día no tiene suficientes horas para hacer todo lo que deben. Afortunadamente, sin embargo, los padres tienen mucho más tiempo del que creen. Los padres eligen muchas actividades alternativas que consideran beneficiosas para sus hijos sin detenerse a considerar siquiera sus costes ocultos. Como si de un hábito se tratara, los padres tienen la agenda demasiado ocupada, están sobrecargados y muy comprometidos y lo mismo sucede también con sus hijos. Padres e hijos suelen estar tan ocupados que no se dan cuenta de que todo lo que *hacen* puede impedirles *estar* juntos.

¿Cuándo fue la última vez que pasamos la tarde jugando en el patio o en la sala de estar con nuestro hijo, trepando con él a un árbol, jugando con bloques de construcción o imaginando esto o aquello? Son muchos los padres que se preocupan por el efecto potencialmente negativo de la disminución de tiempo con el que cuentan los niños para dedicar a actividades no programadas ni estructuradas. También los educadores expresan este tipo de preocupaciones. El doctor Paul Cummins, director ejecutivo de la New Visions Foundation y fundador de las escuelas Crossroads y New Roads de California, me dijo: «Mi esposa es profesora de piano y sabemos que, si no empiezas a trabajar con un niño a cierta edad, perderás una agilidad digital imposible de alcanzar si comienzas a los veinte, treinta, cuarenta o cincuenta años. Algo se habrá perdido entonces. Por más que parezca un dogma creo que, si impides que los niños vivan su infancia, estás despojándoles de algo crucial que resulta casi irrecuperable». Y luego agregó: «Conozco muchas personas que *carecen de*

*imaginación*. Pero no, por ignorarlo, sus vidas dejan de estar empobrecidas».<sup>4</sup>

Apenas podemos ver la televisión o leer un periódico sin tropezar con un artículo sobre trastornos de déficit atencional e hiperactividad, pero esa mañana Cummins y yo dejamos a un lado nuestras preocupaciones por el modo en que los niños pueden prestar atención y nos preguntamos por el efecto que, en su paso a la madurez, puede tener el *trastorno de déficit de imaginación* (o TDI) que afecta a los niños pequeños. Cummins comentó: «Nuestros niños están tan sobreprogramados que la reflexión es casi imposible. Me parece absurdo que los niños de ocho o nueve años tengan deberes para casa. El único trabajo en casa que los niños deberían tener es jugar. Creo que, cuando nos empeñamos en programar el juego infantil, estamos provocando un importante daño evolutivo».

Adele Diamond, investigadora de la University of British Columbia, ha expresado su preocupación de que la falta de tiempo de juego no estructurado pueda llegar a afectar negativamente al desarrollo de las habilidades de organización y planificación de los niños pequeños. El estudio de Diamond rastreó el desarrollo de 147 niños en edad preescolar a los que se había enseñado un programa, titulado «Herramientas para la mente», que incluye, como parte de la actividad escolar regular, la representación teatral. Los resultados de ese estudio demostraron que los preescolares presentaban una considerable mejora tanto en la función ejecutiva como en las habilidades de planificación y organización. En un estudio publicado en la revista *Science*, Diamond escribió: «Por más frívolo que pueda parecer, el juego es esencial [para el desarrollo de la función ejecutiva]».

Desde el punto de vista de la mindfulness, la fatiga, el hambre y la sobreprogramación tienen una desventaja adicional, que es la pérdida de perspectiva. Cuando no podemos cuidar de nosotros mismos, se reduce nuestra capacidad para ver de un modo claro y objetivo los eventos de nuestra vida. Para ser buenos aprendices, los niños necesitan estar descansados y bien alimentados. Cuando dejamos de comer en familia y agotamos a nuestros hijos en la consecución de logros, resulta mucho más difícil, si no imposible, asumir

la actitud mental clara y no reactiva necesaria para alcanzar sus objetivos... y también, e igualmente importante, dejan de divertirse.

## No pierdas el sentido del humor

Tres son los consejos prácticos que doy a mis alumnos adultos (habitualmente padres, educadores y profesionales de la salud interesados en la práctica de la mindfulness con niños) que quieren enseñar mindfulness. En primer lugar, debes aceptar que, cuando les pides a los niños que estén atentos, se reirán de ti si descubren que tú no lo estás. No olvides que nadie puede estar atento de continuo. Mantén, en segundo lugar, los pies en tierra y enseña tan solo aquello que hayas experimentado directamente. Y, en tercer lugar, el camino elegido será mucho más sencillo si no pierdes el sentido del humor. Como dijo el sabio hippie Wavy Gravy, «Cuando pierdes el sentido del humor, las cosas dejan de tener gracia».

Las prácticas de mindfulness que presentamos en este libro requieren mucho más entrenamiento y comprensión que la definición que el diccionario nos da de la mindfulness como «prestar atención». Muchos de quienes han dedicado su vida a dominar estas prácticas creen que solo han arañado la superficie. Pero no tenemos que dedicar años de estudio antes de practicar la mindfulness con nuestros hijos, con tal de que no olvidemos una regla muy importante, según la cual *solo debes enseñar aquello que hayas experimentado directamente*. Este es un punto que jamás subrayaremos lo suficiente. Si has leído algo muy interesante sobre la meditación, pero no lo has experimentado personalmente, no lo enseñes. Los niños están dotados de un olfato muy especial para diferenciar lo auténtico de lo que no lo es.

Una de las maestras con las que trabajé me formuló la siguiente pregunta: «No soy profesora de piano, pero puedo tocar “Bee Bee, corderito negro” en el piano y enseño a mis preescolares a tocarla en el piano. ¿Puedo enseñar la mindfulness aunque solo haya empezado su práctica hace un par de meses?». Mi respuesta fue, sin dudarle un instante, afirmativa. Ella podía enseñar *absolutamente todo* lo que había aprendido a sus alumnos preescolares, pero le advertí que solo enseñase el equivalente, en mindfulness, a «Bee Bee, corderito negro». En ese punto, ya tenía una clara comprensión de las

cualidades tranquilizadoras de la conciencia de la respiración y del modo en que esas cualidades podían ayudar a los niños pequeños a integrar esas prácticas en clase y me sorprendí al enterarme de que sus alumnos eran unos participantes entusiastas. Otros maestros se han metido innecesariamente en problemas al tratar de enseñar algo que todavía no habían experimentado. Este es un territorio peligroso y no exento de consideraciones de índole ética. Dicho esto, podemos compartir con los niños el placer de la mindfulness aunque todavía estemos aprendiéndola o «intentándola» como una práctica que va de fuera a dentro, mientras tratamos de incorporarla de dentro a fuera. «Intentar una práctica» significa seguir todos sus pasos familiarizándose con lo que entraña, aunque todavía no entendamos bien el proceso y la teoría en que se asienta. En la medida en que tu práctica evolucione, serás capaz de intentar nuevas cosas.

## Aplicaciones prácticas

Veamos ahora unas cuantas líneas directrices que pueden ayudarte a dar los primeros pasos:

- Encuentra un sistema de apoyo que te acompañe a lo largo de este proceso. Es importante encontrar un maestro de mindfulness y conectar con personas que mediten regularmente y lo hayan hecho durante un tiempo.
- Las personas maduran a ritmos diferentes y los conceptos más sofisticados de la mindfulness quedan fuera del alcance de muchos niños y adolescentes. Pero no quiero decir con ello que sean incapaces de entender estos conceptos, sino que todavía no están en condiciones de entenderlos. No les obligues, pues, a avanzar más allá de su zona de confort.
- Recuerda cuando medites con niños que, por más que seas su padre, son muchas las cosas que no sabes sobre su vida interna y externa. Avanza cuidadosamente cuando los niños hablen de cuestiones emocionales dolorosas y no temas buscar la ayuda de un profesional si dicen algo que te inquieta o adviertes la presencia de mucho sufrimiento emocional.
- No te empeñes en que el niño medite, ni discutas de problemas emocionales si no quiere hacerlo.
- Deja a un lado cualquier juicio o análisis mientras practiques la mindfulness y comprométete con la experiencia. Es natural pensar en lo que te gusta, lo que te desagrada, lo bien que los niños lo están haciendo, lo mucho que te hubiera gustado tener, cuando eras niño, esta oportunidad, lo sencillas que son las prácticas, lo profundas que son, etcétera, etcétera. Pero la práctica te permite establecer una relación diferente con los pensamientos. Ya tendrás tiempo, después de haber meditado, para la reflexión y el análisis.
- Mira si puedes sentirte cómodo con «no saber» o, al menos, con «no saber todavía». Si, mientras meditas, tienes dudas sobre la meditación, trata de aclararlas... pero hazlo después. Será la práctica la que naturalmente te proporcione la comprensión necesaria.
- Establece fronteras para los niños de un modo que sea coherente con los

principios de la atención consciente. Esto puede resultar muy difícil, pero existen ciertos principios básicos para establecer fronteras para la atención, algunas de las cuales son herramientas de gestión comprobadas en clase, que también funcionan en casa:

- Aprovecha cualquier ocasión que se te presente para comunicarte no verbalmente con un niño pequeño. Si, por ejemplo, el niño está hablando en un momento en que no le corresponde, en lugar de pedirle que se calle, puedes establecer contacto ocular con él, sonreír y ponerte el dedo en tus labios, taparte las orejas con las manos o señalar con un dedo la dirección hacia la que debe dirigir su atención.
- La señal de «silencio» o de «levantar la mano» es una herramienta de gestión eficaz en clase que puedes aplicar también en casa. La idea es que, cuando levantas la mano, todo el que te vea obre en consecuencia. Levantar la mano significa que no deben hablar y que sus ojos y oídos deben estar puestos en ti. Una variante de la señal de silencio consiste en utilizar un signo verbal que requiera, a modo de respuesta, un gesto no verbal. Si tus hijos están llevando a cabo una actividad y no te ven levantar la mano, siempre puedes decir, por ejemplo, «Si escuchas mi voz, levanta la mano». Levantar la mano significa, dicho una vez más, que todo el mundo debe permanecer en silencio y sus ojos y oídos deben centrarse en ti.
- Observa el modo en que te mueves y trata de hacerlo más lentamente. Esto no solo es divertido, sino que ayuda a los niños a moverse de un modo más deliberado y a ser más conscientes del lugar que, con respecto a los demás, ocupa su cuerpo. También les ayuda a mantener un estado mental más atento cuando cambian su atención de una actividad a otra.
- Cuando practiques la mindfulness, tu atención y la de tu hijo deben estar en la misma actividad. Resultaría confuso que, mientras acompañas a tu hijo durante la práctica, él se centrara en una cosa y tú en otra. Dirigiendo tu mente hacia el objeto de la práctica de la atención consciente (el tambor, la respiración, un animal de peluche sobre el vientre, etcétera),



ejemplificarás el lugar en el que el niño debe centrar, durante la práctica, su atención.

- Sé lo más coherente que puedas e integra la atención consciente en tus actividades cotidianas. Nadie es perfecto (pregúntale a mi familia) pero, cuanto más integres la mindfulness en tu vida cotidiana, más lo harán también tus hijos y más se convertirá en su segunda naturaleza.
- Date un respiro. Cultiva la paciencia y recuerda que existe una curva de aprendizaje. La mindfulness es algo que se aprende con la práctica.
- Sé espontáneo y creativo cuando practiques con tus hijos. Si se te ocurre una forma nueva de integrar la mindfulness en una actividad conjunta, pruébala. Hay un número infinito de actividades de mindfulness esperando ser descubiertas, desde lavar los platos hasta plegar la ropa, hacer las labores de casa, jugar, responder al teléfono y trabajar en el ordenador.

Lo mejor que puedo decirte, si buscas consejo para integrar la mindfulness en tu vida familiar, es que establezcas una rutina de meditación regular, con amigos o familiares en el mejor de los casos y que incluyas algo que resuene contigo. Utiliza como brújula, cuando trabajes con niños, tu propia experiencia con la meditación. He conocido gente que, cuando trata de enseñar, imita a otro, quizás su propio maestro de meditación o alguien famoso. Pero esa es una estrategia que no suele funcionar muy bien. Hay quien se encuentra más a gusto con prácticas analíticas, mientras que a otros les gustan más las prácticas centradas en la compasión. Y, del mismo modo, hay quienes resuenan más con la música, con el arte o con el movimiento. Practica con aquello que, para ti, sea verdadero, pero lo más importante es que practiques. Y, si las cosas no funcionan inicialmente bien... no te preocupes y sigue practicando.

## **La práctica conjunta de la mindfulness: Busca a otros que te acompañen**

Meditar con un grupo de amigos afines refuerza tu práctica meditativa y te ayuda a integrar la mindfulness en la vida cotidiana. El grupo no solo proporciona apoyo y aliento, sino que intensifica también la experiencia meditativa de sus integrantes porque, en tal caso, todo el mundo se beneficia del esfuerzo ajeno. El objetivo de un grupo de meditación no apunta tanto a aconsejar o resolver los problemas de los participantes como a alentar el descubrimiento personal de sus distintos integrantes. El grupo sirve, para cada uno de sus miembros, como una especie de espejo. Esta es una función reflejada perfectamente, en mi opinión, en la canción de Velvet Underground cantada por Lou Reed, que dice «Seré tu espejo, reflejando lo que no veas de ti».

*El ojo no puede ver su propia pupila* es una enseñanza que captura perfectamente la esencia del estudio de la naturaleza de la mente. La meditación es el estudio de nuestra propia mente y, en la medida en que nos establezcamos en ese estudio, podremos superar las limitaciones que la mente no puede ver en sí misma. Pero, aunque no podamos ver directamente nuestro rostro, siempre podemos verlo reflejado en el espejo y saber cuál es su aspecto. El papel de quienes acompañan a otros en la práctica de la mindfulness es el de actuar como espejo que refleja, de algún modo, las palabras y acciones de alguien, del mismo modo que el espejo refleja la imagen de su rostro. Reflejar adecuadamente la experiencia meditativa de otra persona es todo un arte, una experiencia conmovedora muy importante para todos los implicados, cuyo ejercicio requiere entrenamiento y guía para sortear adecuadamente las proyecciones y percepciones que se presentan a lo largo del camino. Podemos hacer el esfuerzo de apoyar a otra persona (y a nosotros mismos) durante el proceso de acercamiento, alejamiento y nuevo acercamiento a nuestra experiencia para descubrir lo que, de ella, se nos escapa. El grupo de trabajo sedente actúa también como espejo de otro modo muy importante porque, observando el modo en que nuestra mente participa en

el grupo, actuamos como espejo para nosotros mismos.

No son necesarias muchas personas para establecer un adecuado sistema de apoyo de la práctica meditativa. Lo cierto es que con una sola basta. Veamos ahora algunas de las líneas directrices que, en este sentido, conviene tener en cuenta:

- Cuando acompañes a otra persona en la práctica meditativa:
  - Observa tu propia mente y actúa como espejo *para ti mismo* advirtiéndole el modo en que reaccionas a la experiencia de otras personas y a tu propia experiencia.
  - Escucha amable y compasivamente el modo en que los demás describen su experiencia de la meditación.
  - Actúa como un espejo *para los demás*, reflexionando sobre las descripciones que hacen de sus experiencias sin sesgar ni teñir esa reflexión con tus propias proyecciones.
- Es útil recordar, cuando escuchemos, hablemos u observemos nuestra mente, que:
  - Cuando cobramos conciencia de nuestras cualidades negativas y del modo poco edificante que, en ocasiones, reaccionamos a las experiencias de otras personas, nos damos cuenta de la importancia que tiene ser amables, comprensivos y empáticos con nosotros y con los demás.
  - Conviene tener clara, antes de formular preguntas a otro participante sobre su experiencia, cuál es nuestra motivación. Ten en cuenta que las preguntas que formulamos a los demás ocultan, en ocasiones, dudas que tenemos sobre nosotros mismos derivadas del deseo de explorar nuestra experiencia personal. Esto es algo de lo que, a veces, somos conscientes y otras veces no. Asegúrate, pues, de que las preguntas que formulas tienen que ver con los demás y se hallan sinceramente motivadas por el interés de ayudarles en su proceso de descubrimiento personal.
  - Es probable que, en algún momento de este proceso de reflexión, algo o alguien desencadene en ti una sensación o una reacción incómoda. No te

alejes, cuando tal cosa ocurra, de esa situación. Observa, en su lugar, el malestar con la misma curiosidad, amabilidad y compasión con que observas tus experiencias meditativas.

- Cuando acompañes a los demás en su práctica meditativa conviene recordar que:
  - Empatizar con los demás hablando del modo en que su experiencia resuena en ti no suele ser tan útil como formular preguntas que remitan a su propia experiencia directa.
  - Confiar en lo que está ocurriendo con la práctica meditativa de otra persona o establecer comparaciones es menos útil que formular preguntas.

## **La práctica conjunta de la mindfulness**

Como muchos padres, yo también he vivido muchas vidas diferentes. He sido ejecutiva de una organización, madre, hija, hermana, esposa, propietaria de un pequeño negocio, amiga, voluntaria, enferma, una mujer sumida en la depresión y alguien a quien las cosas le iban cada vez mejor. Y, en cada una de estas vidas, he tenido colegas, amigos y miembros de la familia con los he mantenido virtualmente la misma conversación que es aproximadamente la siguiente:

El mundo en que vivimos desde muy temprana edad nos anima a esforzarnos en ser alguien especial. El nuestro es un mundo que separa a las personas, un mundo que valora el logro y glorifica los resultados a expensas del proceso. En la medida en que maduramos, no obstante, el objetivo de ser alguien o hacer algo especial empieza a sonar hueco. Entonces nos damos cuenta de que, independientemente de la suerte, por más que hayamos conseguido o estemos a punto de conseguir nuestros sueños más desbocados, también tenemos la sensación de haber perdido algo. Y es que cada nuevo logro va acompañado de un listón más elevado todavía. Lo único que nos queda es bajar de ese tiovivo y dejar de seguir buscando el elusivo anillo de oro, pero no vemos otra alternativa. ¿Pero realmente no hay más alternativa o nos falta, para ello, la suficiente imaginación? Muchas personas estarían dispuestas a renunciar al mundo material si creyeran que, con menos cosas, iban a ser más felices. ¿Pero no sería, despojarnos de los logros, como arrojar al bebé junto al agua de la bañera? ¿Existe algún modo de abordar esa paradoja y entenderla mejor para poder así celebrar la vida que ya tenemos?

Estoy segura de que habrás mantenido conversaciones semejantes con amigos y colegas. Cuando busques personas con las que sentarte a meditar o hablar de meditación, te animo a que conectes o reconectes con aquellas con las que se hayan cuestionado la vida y buscado respuestas. Ellas se convertirán, en este viaje, en tu espejo, del mismo modo en que tú te convertirás en el suyo.

1. Bill Moyers, *Healing the Mind* (Nueva York: Broadway Books, 1993), pp. 128-29.
2. Como ocurre con muchas historias antiguas, existen diferentes versiones de la que aquí presentamos. La nuestra procede del libro clásico de Patrul Rinpoche sobre budismo tibetano titulado *The Words of My Perfect Teacher*, nueva edición (Boston: Shambhala, 1998), pp. 10-11. [Versión castellana: *Las palabras de mi maestro perfecto*, Ediciones Padmakara, Saint-Léon-sur-Vézère, Francia, 2002.] En otra versión de la misma historia contada, en esta ocasión, por Pema Chödrön, los defectos son el recipiente lleno, el recipiente agujereado y el recipiente envenenado que representan, respectivamente, la mente de la persona que cree que lo sabe todo (en la que, en consecuencia, no queda espacio para nada más), la mente distraída (de la que ahora estamos hablando) y la mente cínica, crítica o parcial. Pema Chödrön, *No Time to Lose* (Boston: Shambhala, 2007).
3. Un estudio de septiembre de 2007 del Center Nacional on Addiction y Substance Abuse, llevado a cabo por la Columbia University, puso de relieve la relación existente entre el abuso del tabaco, bebida y drogas (tanto legales como ilegales) y el número de veces que los miembros de la familia cenan juntos a lo largo de la semana, constatándose que el mayor impacto tiene lugar entre los adolescentes más jóvenes. Los adolescentes que no cenan regularmente con su familia son tres veces y media más proclives que la media al abuso de drogas legales, tres veces y media más proclives al uso de otras drogas como la marihuana, más de dos veces y media más proclives al uso del tabaco y una vez y media más proclives al alcohol. También se ha constatado la presencia de resultados similares entre los preadolescentes (de doce a trece años) que no cenan regularmente con sus familias, donde la incidencia de la marihuana, el tabaco y el alcohol es de seis veces superior a la media, más de cuatro veces y de dos veces y media, respectivamente. Ver Joseph Califano, *How to Raise a Drug-Free Kid* (Nueva York: Simon & Schuster, 2009).
4. Para una revisión general histórica del juego y los niños y del modo en que el juego sirve para que el niño consolide su autonomía, ver

*Children at Play, de Howard P. Chudacoffs (Nueva York: New York University Press, 2007).*

## Tan simple como respirar: Empezar con la relajación y la tranquilización

*Pueda estar lleno de amor.*

*Pueda ser feliz y estar seguro.*

*Pueda estar en paz*

*y librarme de los problemas.*

*alumno de primaria*

A las 7 de la mañana de un fresco día de invierno en Los Angeles, estaba en el aula de una escuela primaria sentada en una silla diseñada para un niño de seis años. Escoltada por un traductor y un guardia de seguridad, estaba enseñando técnicas de conciencia de la respiración a un grupo de madres fundamentalmente hispanas con la intención de que, en medio de las extraordinarias presiones a las que habitualmente solían enfrentarse, pudiesen sentirse física y mentalmente mejor. Eran madres solteras y víctimas de abusos maritales o violencia de género. Mi trabajo consistía en enseñarles técnicas de mindfulness que pudiesen, a su vez, enseñar a sus hijos, si no a través de la instrucción directa, sí a través del ejemplo, que es, con mucho, el método de enseñanza más poderoso que poseemos los padres.

Esas mujeres no se habían levantado a esa hora tan temprana para asistir a un encuentro matutino porque estuviesen apasionadamente interesadas en la mindfulness. Muy pocas habían escuchado hablar de la meditación antes de coger el folleto de presentación y eran menos todavía, aun después de leerlo, las que se habían hecho una idea favorable. La mayoría eran devotas católicas, las había que pensaban que la mindfulness era una religión mística y otras creían que se trataba de una de esos métodos raros de la Nueva Era tan



propios de California. A pesar, no obstante, de su escepticismo, llegaron al aula muy temprano para tumbarse en un suelo frío y probar la mindfulness, porque estaban dispuestas a hacer todo lo que estuviese en su mano para dar sus hijos la oportunidad de una vida mejor. Al finalizar la clase, una tras otra hablaron de la liberación que les había supuesto contar con tiempo para tranquilizarse y aquietar su mente y su cuerpo.

Por aquel entonces, yo era una recién llegada al campo de la enseñanza de la mindfulness a niños y familias y me pregunté, después de echar un vistazo a la sala, si aquellas sencillas técnicas de respiración, las mismas que me habían ayudado a atravesar un momento especialmente traumático de mi vida, podrían servirles de ayuda. Después de todo, esa situación era muy diferente a la habitual de trabajar con niños privilegiados cuyos padres podían proporcionarles actividades enriquecedoras. En cualquiera de los casos, tuve claro que enseñar mindfulness a los niños no daña a nadie y les ayuda a ver las cosas, aunque solo sea brevemente, de un modo nuevo.

Pero yo no me sentía del mismo modo enseñando en un centro de ayuda a las víctimas de la violencia de género. El tiempo y la energía son, en las zonas más desfavorecidas, recursos tan escasos como el dinero y yo estaba completamente segura de que lo estaba enseñando podía ayudar mucho a esas mujeres. Tenía que ser tan útil como para justificar no solo que niños y madres hubiesen abandonado esa mañana la cama tan pronto, sino también, y lo que es más importante, para llegar a movilizar sus expectativas.

Hoy en día, casi una década después de ese episodio, sé que los beneficios de la mindfulness se manifiestan en muchas culturas diferentes, en todos los grupos de edad y en todos los continentes. Ya no tengo, de ello, la menor duda.

## **Descubrir lo que ya está aquí**

La claridad natural de la mente puede hallarse oculta detrás de la infatigable cháchara mental de la experiencia cotidiana. Cuando el agua de la superficie de un estanque está tranquila, puedes llegar a ver la arena y las piedras del fondo pero, el día en el que el viento sopla, la visión del fondo te resulta inaccesible. La inquietud mental se asemeja al viento que agita la superficie provocando, en la superficie de la mente, olas que impiden el acceso a la mente clara y tranquila que se encuentra por debajo. La introspección aquieta las olas de la superficie y nos deja ver de nuevo el fondo. Al sosegar los pensamientos y las emociones, la introspección nos permite descubrir la tranquilidad y claridad mental que ya se encuentra aquí. No es fácil explicar este concepto a los niños exclusivamente con palabras, pero es posible hacerlo con la ayuda de un cilindro lleno de agua y un poco de bicarbonato sódico.

### **EL JUEGO DE LA MENTE CLARA**

Toma un cilindro de cristal lleno de agua, colócalo sobre una mesa y pide luego a tu hijo que trate de ver, a su través, lo que hay al otro lado. Probablemente te vea a ti o a quien esté sentado al otro lado. Coloca luego un poco de bicarbonato en el agua y sacude el cilindro. ¿Qué es lo que ha pasado? ¿Puedes ver todavía lo que ocurre al otro lado? Probablemente no, porque el bicarbonato oscurece la visión. Como el bicarbonato en el agua, los pensamientos y emociones pueden crear estragos en nuestra cabeza y enturbiar nuestra mente, de otro modo clara. Vuelve, al cabo de un minuto o dos, a echar un vistazo al agua. ¿Qué es lo que ahora ha sucedido? Es muy probable que, cuanto más tiempo dejes reposar el agua, más se deposite en el fondo el bicarbonato y más clara se torne el agua. Al rato, todo el bicarbonato estará ya en el

fondo y tu hijo podrá ver de nuevo a través del agua clara. Lo mismo sucede con nuestras mentes. Cuanto más descansamos en el ritmo estable de nuestra respiración, más se asientan nuestros pensamientos y emociones y más clara se torna también nuestra mente.

En su libro *Mente zen, mente de principiante*,<sup>1</sup> Suzuki Roshi se refiere a la mente clara como «mente de principiante», una mente semejante a la de un niño. La mente de principiante refleja un estado mental abierto y receptivo, una conciencia no reactiva y no conceptual. No está vacía, pero es una lente a través de la que experimentamos la vida de manera directa y lúcida. Yo explico esta forma de ver y experimentar la vida con el ejemplo proporcionado por un arco iris. Quien conoce la existencia del arco iris, pero nunca lo ha visto, tiene una visión muy diferente que quien ha visto y experimentado, en el cielo vespertino, la magia de un arco iris.

La mente de principiante no se aferra rígidamente a lo que cree que es cierto y está abierta y es receptiva a nuevas ideas. Dejar a un lado conceptos e ideas preconcebidas para mirar algo con ojos nuevos no es fácil de describir y es una de las cualidades más difíciles de cultivar en la práctica de la mindfulness. Pero yo tropecé, cuando menos lo esperaba, con un modo muy sencillo de hacerlo. Un día en que estaba preparando el desayuno a mis hijos, cuando eran pequeños, me sorprendí al descubrir, al abrir una caja cilíndrica de cereal Quaker Oats, un valioso tesoro de cuentas de color que mi hija había escondido en ella y, por la razón que fuere, había terminado en la alacena. Cuando vi lo que había dentro, mis expectativas demostraron estar equivocadas y experimenté, en una ruptura del ajetreo de la rutina matinal, un momento de conocimiento no conceptual, un flash de conciencia. Entonces me di cuenta de que esa podía ser una forma muy adecuada de enseñar a los niños lo que es la mente de principiante. Así que metí, en mi mochila, la caja de Quaker Oats y la llevé conmigo. Y, desde entonces, la he utilizado muchas veces como apoyo visual en un juego de mindfulness que llamo «Lo que está

dentro de la caja».

### **LO QUE ESTÁ DENTRO DE LA CAJA**

Toma una caja vacía de Quacker Oats u otro cereal y pon algo divertido en su interior como, por ejemplo, piezas de Mecano, de Lego o un coche de juguete. Luego coloca la caja en el centro del círculo de niños o en una mesa en torno a la cual están tus propios hijos y pídeles que adivinen lo que, además del cereal, hay dentro de la caja. Son muchas las respuestas que me han dado a esta pregunta, desde «avena» hasta «lagartos». Después de que todo el mundo haya respondido, pregúntales cómo se sienten al no saber lo que hay en la caja. ¿Qué les gustaría saber? ¿Han vivido situaciones en las que pasaba algo que ignoraban de qué se trataba? ¿Cómo se sentían? ¿Qué pasa cuando uno siente curiosidad y ganas de descubrir algo? Siéntate con los niños y presta atención al modo en que se sienten cuando no saben algo. Pregúntales cómo se siente su cuerpo cuando ignoran lo que va a ocurrir a continuación. ¿Se sienten cómodos? ¿Incómodos? ¿Excitados? Pregúntales si se sienten como si tuvieran mariposas en el estómago. ¿Sientes acaso, flotando en la habitación, la energía y la emoción de desconocer lo que hay en la caja? En caso afirmativo, siéntate y respira. ¡Ahora ya puedes mirar lo que hay dentro de la caja!

La mente de principiante es la cosa más natural del mundo, pero la mayoría nos hemos visto condicionados desde mucho antes de entrar en la edad adulta. La mente de principiante es el equipamiento mental por defecto del niño aunque, en ocasiones, les condicionemos inadvertidamente a salir de él. Trabajando con niños y, muy especialmente con adolescentes, me acuerdo muchas veces de una estrofa de la canción «Cualquiera puede silbar», de

Stephen Sondheim, que dice así: «Lo difícil parece sencillo y lo natural difícil». No siempre hacemos, a pesar de nuestras mejores intenciones, las cosas sencillas para los niños.

Muchos de los niños a los que he enseñado son muy competentes. Estudian, forman parte del equipo de su escuela, hacen solos en los conciertos, organizan actividades de servicio a la comunidad, sacan buenas notas y hacen lo que les dicen que tienen que hacer. El éxito mundano es, para ellos, relativamente fácil de alcanzar. Esto no es de extrañar porque muchos han vivido, desde pequeños, el ejemplo de sus padres. Y esta es una buena noticia porque, dando ejemplo de trabajo duro, ayudamos a nuestros hijos a conseguir naturalmente cosas difíciles. El problema es que, de ese modo, también conseguimos que cosas naturales –como encontrar el camino de vuelta a «la mente de principiante» infantil, abierta y curiosa– resulten muy, pero que muy difíciles.

## **La simpatía**

Una forma de que los padres y los hijos encuentren el camino de vuelta a la claridad de la mente de principiante consiste en vivir de un modo que aliente el respeto, la amistad, la alegría, la ecuanimidad, la paciencia, la generosidad, la humildad, la felicidad por la buena suerte de los demás, la compasión y el servicio. En este sentido, cuento mis alumnos una historia, inspirada en un relato clásico de la mindfulness, de una niña que vivía de ese modo.<sup>2</sup>

### **LA PRINCESA AMABLE Y BONDADOSA**

Una vez escuché el cuento de una princesa bondadosa que vivía en un reino mágico. Cuando era pequeña, todas las familias reales del imperio enviaban a sus hijos a un internado. Cuando llegó el momento en que la princesa debía ir a la escuela, preparó su mochila, se despidió de sus padres y emprendió el camino que, a través de una carretera sinuosa, debía llevarla a la Academia de la Sabiduría, un lugar muy especial en el que se reunían los maestros más sabios del reino. Cuando impartían sus enseñanzas, los eruditos se sentaban en un trono enjovado que se elevaba sobre el patio, mientras los alumnos permanecían sentados en el césped más verde y brillante que podemos imaginar. La academia era célebre por estas conferencias y la gente se acercaba desde ciudades y aldeas vecinas para escuchar los sabios consejos de los eruditos.

La princesa amable y bondadosa estaba emocionada cuando llegó a su nueva escuela. Pronto se percató, no obstante, de que no encajaba con los demás. Ella no hacía ni decía lo que los otros niños hacían y decían. Sus amigos y maestros creían que soñaba despierta. Nunca la veían estudiar y parecía estar siempre durmiendo. Y, como no sabían qué hacer con ella, decidieron probar su conocimiento. Entonces le pidieron que diese una charla en el patio esperando que, para no quedar avergonzada frente a sus

compañeros y vecinos, comenzase a estudiar. La princesa bondadosa accedió a la invitación, pero no estudió y, en la medida en que se acercaba el día de la conferencia, sus profesores estaban cada vez más preocupados.

Cuando llegó su turno, la princesa amable y bondadosa subió al trono reservado a las personas más sabias y empezó a hablar. Y, en la medida en que lo hacía, la gente iba congregándose en el patio de la Academia. Desde su trono elevado, la princesa soñadora contó a todos la promesa que se había hecho de ayudar a todo el mundo a ser feliz. Su voz se extendió por todo el vecindario y pronto el patio estuvo lleno de personas atraídas por sus palabras.

Una extasiada muchedumbre la escuchó decir que quería llenar de dulce música todos los hogares. Esperaba que del cielo cayese una lluvia que colmase de flores sus patios. Quería proteger a sus amigos y familiares de todo daño. Quería convertirse en un bote, una balsa o un puente que ayudase a sus amigos a cruzar los ríos más tempestuosos, un lecho cómodo en el que pudiera descansar todo aquel que estuviese agotado y una linterna potente que iluminase a quienes temían a la oscuridad. La princesa bondadosa quería convertirse en médico para curar las enfermedades y en varita mágica que hiciese realidad los deseos de todo el mundo. Esos son algunos de los deseos que la princesa amable y bondadosa deseó ese día a quienes la escucharon.

En el Capítulo 9 veremos más cosas sobre esta historia. Ahora mismo, mientras tecleo estas palabras en mi dormitorio, Seth está en su ordenador escaleras abajo, Gabe toca la guitarra y Allegra, tendida en su cama junto a mí, lucha con un resfriado, me gustaría enviaros deseos más amables y bondadosos:

- Que siempre puedas conservar el sentido del humor.
- Que te diviertas practicando mindfulness con los niños.
- Que llegues a amar el proceso de descubrimiento que define este trabajo y

te encuentres cómodo aunque no sepas todas las respuestas.

- Que nunca olvides la importancia de que ayudar a los niños a tornarse más conscientes de sí, de los demás y del planeta,
- Como también lo es amar, cantar, bailar, reír, jugar y divertirse.

Aunque deseos amables como los de la princesa y los que acabo de enviar parezcan demasiado cursis, tienen un componente de práctica de la mindfulness para niños, que inculca la esencia de la meditación y de la compasión. Y puede resultarnos familiar si ya conocemos la práctica clásica del amor-bondad.



## **Enviar buenos deseos**

Mis prácticas clásicas favoritas cultivan la buena voluntad y han sido algunas de las primeras que he compartido con niños. Pero, cuando pasé de trabajar con niños mayores a hacerlo con niños de cuatro años, necesité encontrar un nombre que describiese lo que estábamos haciendo de un modo que les resultara fácil de entender. Para ello me dirigí a la educadora de niños muy pequeños, Gay McDonald, que tiene unos treinta y cinco años de experiencia en enseñar anualmente a cerca de trescientos cincuenta preescolares en cinco centros de atención de la primera infancia, dependientes de UCLA. Ella me sugirió que hablase de amor-bondad en el contexto de la amabilidad. De esa conversación nació la práctica de «Enviar buenos deseos».

Ocultas bajo todos los aspectos de la vida, siempre hay ocasiones –limitadas tan solo por nuestra imaginación– para el ejercicio de los buenos deseos. Los maestros y padres con los que he trabajado han entrelazado la práctica de los buenos deseos con todo tipo de actividades cotidianas, desde la natación hasta los conciertos de rock y el silencio de los bosques. Yo les aliento a que evoquen personas, lugares, mascotas y otros seres vivos que hayan desempeñado un papel importante en su vida y utilicen esos recuerdos como cintas de seda con las que envolver sus deseos más bondadosos. Veamos ahora, como punto de partida, el marco de referencia general inspirado por la práctica clásica del amor-bondad adaptada a mentes cuyo estadio de desarrollo no permita la comprensión de conceptos más abstractos.

- Pide a tus hijos que se envíen buenos deseos a sí mismos, imaginando que son felices, se divierten, están sanos y están seguros con su familia y sus amigos.
- Sugiere, a continuación, que elijan un amigo o miembro de la familia, en lo posible alguien que se encuentre en la misma habitación que ellos y le envíen silenciosamente buenos deseos especialmente pensados para él. Por ejemplo: «Papá, quiero que seas feliz. Espero que todos tus sueños se

conviertan en realidad. Quiero que estés sano y fuerte. Quiero que encuentres mucho amor en tu vida. Quiero que vuelvas a casa pronto del trabajo para que puedas jugar conmigo. Quiero que te sientas tranquilo y en paz. Quiero que siempre te sientas seguro».

- Después de haber enviado deseos amables a alguien conocido, probablemente a alguien que se encuentra en la misma habitación, sugiéreles que envíen buenos deseos a alguien que no esté en la habitación, empezando con su familia y sus amigos, pasando luego a personas que hayan conocido, personas que todavía no hayan conocido pero a las que les gustaría conocer y, finalmente, a todos los seres vivos del planeta. Los niños pueden imaginarse a sí mismos diciendo a esas personas, lugares y seres vivos: «Espero que seas feliz. Espero que estés sano y te diviertas mucho. Espero que te sientas seguro y nunca te sientas mal y puedas vivir en paz con las personas a las que quieres».
- Los niños mayores y los adolescentes pueden enviar buenos deseos a personas que les molestan o con las que tienen problemas. También llevo a cabo estas prácticas con niños pequeños.
- Con los niños pequeños, cierro el círculo de los deseos amables con el mismo niño, pidiéndole que se interiorice una vez más y se diga a sí mismo en silencio: «Espero poder ser feliz. Espero poder estar sano y sentirme fuerte. Espero poder sentirme cómodo, seguro y vivir en paz con mi familia, mis amigos, mis mascotas y todos aquellos a quienes amo».

La práctica de los buenos deseos es una de las varias prácticas que pueden llevar a los niños a experimentar la mente de principiante. Otra es la atención a la respiración.

## **Inspira... espira**

Casi todo el mundo puede identificar algún momento de su vida en el que se hallaba en un estado mental trascendente o de mente de principiante. Esas experiencias pueden aparecer de repente y ser tan poderosas que cambien toda nuestra vida. Imagínate que el ejercicio te permitiera acceder a ese estado en el momento y lugar que quisieras. Y, aunque pocas personas han llegado a dominar esta habilidad, el entrenamiento para hacerlo es muy sencillo... tan sencillo como respirar.

La mente sin amaestrar ha sido comparada a un elefante salvaje que atraviesa la selva sembrando, a su paso, la destrucción. El bien que puede hacer un elefante es extraordinario, pero lo difícil es domesticarlo. El método clásico para entrenar a un elefante salvaje consiste en atarlo a un poste. Al comienzo, el elefante se empeñará en liberarse, pero la cuerda le impedirá hacerlo hasta que se da cuenta de que todo esfuerzo le resulta infructuoso y se queda tranquilo. Cuando prestamos por vez primera plena atención a la respiración, la mente sin adiestrar va de pensamiento en pensamiento y de relato en relato, como el elefante salvaje que trata de alejarse del poste. Ese poste es, en la práctica de la conciencia de la respiración, el acto físico de respirar y la cuerda es la mindfulness, que devuelve amablemente una y otra vez nuestra atención a la respiración. Como el elefante atado al poste, nuestra mente y nuestro cuerpo se asientan pacíficamente cuando practicamos la respiración atenta, siempre y cuando seamos pacientes y nos demos, para ello, el tiempo y el espacio necesarios.

La práctica de la atención a la respiración nos permite sentir lo que ocurre en nuestra mente y en nuestro cuerpo cuando descansamos en la sensación de la respiración. No existe una forma adecuada ni inadecuada de respirar; las respiraciones largas no son mejores que las cortas ni las profundas mejores que las superficiales. No existe, en este caso, la menor necesidad de hacer algo especial y el objetivo consiste en experimentar completamente cómo es estar vivo ahora mismo. Date la oportunidad, primero a ti y luego a ti y a tus

hijos. Existe una enseñanza clásica que los padres, aun aquellos versados en la mindfulness, suelen olvidar. *Cuando te proteges a ti, proteges los demás y, cuando proteges a los demás, te proteges a ti.*<sup>3</sup> Los padres son especialistas en colocar las necesidades de cualquiera de los miembros de su familia por delante de las suyas. A pesar de nuestras buenas intenciones, es posible olvidar la conexión entre el cuidado de nuestra familia y el cuidado de nosotros mismos. Parafraseando a un gran maestro de mindfulness: «Mal podrás, si estás atrapado en el lodo, ayudar a otros a salir del lodo».

Antes de practicar la conciencia de la respiración con tu hijo, trata de ver sus beneficios en tu propia vida. Cuando tengas alguna comprensión de lo que es la atención a la respiración, podrás enseñársela a tu hijo. Pero antes de ello, tú y tu hijo necesitáis encontrar una postura cómoda para llevar a cabo la meditación sedente.

### **SIÉNTATE CON LAS PIERNAS CRUZADAS**

Imagina un taburete cuyo peso descansa equitativamente sobre sus tres patas. Esa es la idea que hay detrás de la postura en que uno se sienta sobre un cojín con una pierna cruzada sobre la otra y el peso de su cuerpo descansa en rodillas y nalgas. En esa postura, la espalda está erguida y los ojos cerrados o apuntando ligeramente hacia abajo, en una mirada que algunas tradiciones llaman «mirada modesta». Si uno tiene dificultades en sentarse en el suelo con las piernas cruzadas, hay posturas menos difíciles aunque igualmente estables, como arrodillarte sobre un cojín o un banco de meditación o sentarte en una silla con la espalda erguida y los pies apoyados en el suelo uno junto a otro.

A veces los niños dejan caer los hombros mientras meditan y hay veces en que se sientan demasiado tensos. Es útil, para ayudarles a encontrar una postura relajada y erguida, un ejercicio al que denomino «Cerrar la cremallera». Para eso, conviene imaginar que uno tiene una cremallera en mitad del cuerpo que, comenzando en

el ombligo, finaliza en el mentón. Luego, con una mano frente al torso, cerca del ombligo pero sin llegar a tocarlo y la otra detrás del torso, cerca de la base de la columna aunque sin llegar tampoco a tocarla, sube las manos por tu columna y pecho diciendo «¡ziiip!». Dirige luego las manos hacia arriba, por encima de tu cabeza, subiéndolas hacia el cielo y date un *silencioso* abrazo uniendo las manos silenciosamente. Luego baja las manos y comienza todo de nuevo, colocando detrás la mano que estaba delante y viceversa. Vuelve a cerrar la cremallera y permanece de nuevo en silencio antes de dejar reposar cómodamente las manos sobre tus rodillas.

En esta postura centrada y cómoda, tú y tus hijos estáis preparados para centrar vuestra atención en la sensación de la respiración entrando y saliendo del cuerpo.

## **LA PRÁCTICA DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE**

Libérate, al comienzo de cada periodo de meditación, de tanta tensión física como te sea posible para poder descansar en una sensación amplia y serena. Relaja tu cuerpo y tu mente y deja, sin gran esfuerzo ni expectativa, que tu mente se asiente en su estado natural –abierto, claro y espacioso– para proporcionar a tu cuerpo y tu mente la oportunidad de descansar. Independientemente del lugar en que te encuentres y de lo que luego tengas que hacer, lo único que, en este momento, tienes que hacer es meditar y descansar. No hay ningún otro lugar al que ir. No es necesario que hagas nada más. No hay nadie a quien debas complacer. No hay, en este momento, nada más importante que cuidar de ti. Date, pues, unos minutos para respirar. Experimenta la sensación de tu respiración tal y como es ahora mismo, sin manipularla en modo

alguno. Quizás tu respiración sea lenta y estable. Quizás sea rápida y corta. Quizás sea regular o quizás no lo sea. Poco importa que sea de este o de aquel modo. Lo único que importa es que prestes atención a lo que sientes, sin analizarlo, ni hacer nada más que descansar en la experiencia de respirar y estar vivo.

No te preocupes si tus hijos se sienten físicamente incómodos las primeras veces que prestan atención a la respiración. No es infrecuente que los niños sientan su respiración tensa, no se den cuenta de que respiran con la boca en lugar de hacerlo por la nariz y les desagrada el modo en que se sienten. Tampoco es infrecuente que aparezca una emoción displacentera o difícil. Todo esto es completamente natural. Enseña sencillamente a los niños a percatarse de la sensación y deja el análisis para más adelante. Veamos ahora el modo en que explico esto a mis alumnos, algo que, cuando se lo describas a tus hijos, puedes explicar recurriendo a tus propias palabras:

## **EXPLICAR A LOS NIÑOS LA CONCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN**

Cada vez que observo mi respiración sucede una cosa muy curiosa que quizás os pase también a vosotros. Y es que, sin hacer absolutamente nada, el mismo hecho de observar cambia el modo en que respiro. La observación hace que mi respiración se haga más lenta y profunda y se alargue también el espacio entre la inspiración y la espiración. ¡Es algo sorprendente! Y, en la medida en que mi respiración empieza a enlentecerse y profundizarse, mi cuerpo y mi mente empiezan a sentirse también de manera diferente. Cuando mi respiración se enlentece y aquieta, soy capaz de concentrarme exclusivamente en ella, mi cuerpo tiende a relajarse y, cuando mi cuerpo se relaja, a menudo siento que mi mente se enlentece y aquieta.

Pero hay otras veces en que no puedo concentrarme en la respiración sin que me distraiga lo que estoy pensando o sintiendo. En tal caso, mi mente no se enlentece ni mi cuerpo se relaja, sino todo lo contrario. Si estoy preocupada por algo y no puedo concentrarme, mi respiración se acorta y acelera y siento mi cuerpo como cuando estoy preocupada y molesta. No os preocupéis si os sucede algo así, porque es perfectamente natural y, como estáis pensando en algo que os preocupa, tiene mucho sentido. Cuando piensas en algo que te preocupa, no te concentras en la respiración, sino en otra cosa. Así que, si reconoces que estás pensando en algún problema, dirige amablemente de nuevo tu atención a la respiración y observa si empiezas a sentirte mejor. Ese momento, el momento en que te das cuenta de que estás distraído antes de volver a prestar atención a la respiración, es realmente un momento de atención consciente.

Antes de practicar la mindfulness a la respiración con niños pequeños, les explico los cambios que ese ejercicio suele provocar en la respiración, el cuerpo y la mente. Cuando trabajo con niños mayores o adolescentes, sin embargo, no les describo el proceso. En tal caso, practicamos juntos y luego les formulo preguntas con la esperanza de que acaben reconociendo su propio proceso. En este sentido, por ejemplo, les pregunto: «¿Cómo ha sido tu primera práctica de conciencia de la respiración? ¿Has mantenido la mente en la respiración? Ha cambiado tu respiración mientras practicabas?». Eso les anima a buscar las respuestas en su interior y a confiar en su propia comprensión de lo ocurrido.

Recientemente he formulado varias preguntas sobre su práctica de meditación a un alumno de ocho años llamado Carey. Cuando empezamos a trabajar juntos, no podía sentarse mucho tiempo y era incapaz de contener sus pensamientos, porque necesitaba expresarlos en el mismo momento en que se le ocurrían. Después de haber trabajado con él un par de veces por semana

durante un periodo de tres semanas me dijo un buen día, durante la sexta sesión: «Cuando me enfado, respiro como un león; cuando estoy nervioso, respiro como lo hace una ardilla corriendo de un lado a otro y, cuando estoy dormido, mi respiración es lenta como la de una tortuga». Este es, para mí, un claro ejemplo de un niño que entendía perfectamente la relación existente entre su respiración y diferentes estados mentales y corporales.

Cuando practicamos la mindfulness a la respiración, solemos descansar, sin necesidad de hacer nada especial al respecto, en el ascenso y descenso de la respiración. En la medida en que vamos asentándonos en la respiración, advertimos los cambios que ocurren naturalmente en nuestro cuerpo y nuestra mente. Entonces empezamos a entender, como Carey, el efecto que tienen, en nuestro cuerpo y nuestra mente, los diferentes tipos de respiración. A veces los niños necesitan ayuda para darse cuenta de esas relaciones y otras veces necesitan tiempo para ello. También es posible acelerar ese proceso pidiéndoles que enlentezcan o aceleren su respiración y se den cuenta entonces de lo que sucede en su mente y en su cuerpo. Aunque los niños suelen sentirse más tranquilos cuando respiran lentamente que cuando lo hacen rápidamente, las cosas no siempre son así. En ausencia de una práctica de este tipo, que dirija su atención, puede que los niños tengan dificultades en establecer la relación existente entre respiración, cuerpo y mente. Resulta especialmente difícil y hasta imposible, en ocasiones, que los niños más pequeños establezcan esta conexión, así que conviene tener muy en cuenta sus límites. Veamos ahora un ejercicio muy adecuado para niños de esta edad.

### **ESTABLECER LA RELACIÓN EXISTENTE ENTRE LA RESPIRACIÓN, EL CUERPO Y LA MENTE**

Observa cómo sientes ahora tu cuerpo y tu mente. Respira profundamente tres veces y observa de nuevo lo que ocurre con tu cuerpo y con tu mente. ¿Ha habido algún cambio? Vamos a ver ahora lo que ocurre con las tres fases de la respiración, es decir, la



inhalación, la exhalación y la pausa entre una y otra. Siéntate cómodamente y presta atención a todo lo que sucede con la respiración.

1. *Vamos a sentir, para empezar, lo que pasa cuando nuestra respiración es larga. Inspira y luego exhala lentamente. Presta luego atención a todo lo que sucede mientras inhalas lentamente. Después presta atención a lo que sucede durante una exhalación lenta. ¿Qué sientes? ¿Dónde sientes la respiración en tu cuerpo? ¿Es rápida? ¿Es lenta? ¿Es fría? ¿Es cálida? ¿Es suave? ¿Es brusca? ¿Es estable? Date cuenta del modo en que sientes ahora mismo tu cuerpo. ¿Sientes alguna dificultad que antes no sintieras? ¿Cuál? ¿Dónde? ¿Afecta a tu cabeza, a tu estómago, a tus hombros o a tu cuello?*

2. *Veamos ahora lo que ocurre cuando tu respiración es corta. Haz ahora una inspiración corta, seguida de una espiración también corta. Presta atención a todo lo que ocurre durante la inhalación. Luego presta atención a todo lo que ocurre durante la exhalación. ¿Qué sientes? ¿Dónde sientes la respiración en tu cuerpo? ¿Es rápida? ¿Es lenta? ¿Es fría? ¿Es cálida? ¿Es suave? ¿Es brusca? ¿Es estable? Date cuenta del modo en que ahora mismo sientes tu cuerpo. ¿Te sientes igual cuando haces respiraciones largas que cuando las haces cortas? ¿Qué diferencia adviertes en caso contrario? ¿Dónde experimentas las respiraciones? ¿Afectan a tus hombros, a tu cuello, a tu espalda...?*

3. *Respira ahora naturalmente. Presta atención a la inhalación, a la exhalación y al espacio que las separa. Date cuenta del comienzo y el final de cada inhalación y de cada exhalación. ¿Puedes descansar en el espacio existente entre ambas, expandiéndolo durante un instante? ¿Qué sientes? ¿Hay algún cambio en tu mente o en tu cuerpo? ¿Sientes de manera*

*diferente algunas partes de tu cuerpo?*

*4. Permite ahora que la sensación de tu respiración se desvanezca en el trasfondo cuando dejas de observarla y diriges tu atención a la totalidad de tu cuerpo. ¿Cómo sientes los brazos? ¿Cómo sientes las piernas? ¿Cómo sientes el estómago? ¿Cómo sientes la frente? ¿Cómo sientes los hombros? ¿Tienes hambre, frío o calor? ¿Te sientes relajado? ¿Estás tenso? ¿Cambia también, cuando cambias tu respiración, el modo en que sientes tu cuerpo?*

*5. Utiliza ahora tu respiración para tranquilizarte y relajarte. Inspira y deja que tus músculos se relajen. Luego exhala y abandona toda tensión en tu cuerpo y en tu mente. Inspira y permite de nuevo que tu musculatura se relaje. Exhala y relaja toda tensión. Inspira y relájate. Exhala y descansa. Inspira... relájate. Exhala... descansa.*

## **Conciencia de la respiración mientras te mueves y estás tumbado**

Hay personas a las que les resulta difícil y hasta imposible permanecer tranquilamente sentados practicando la mindfulness y solo pueden hacerlo en movimiento o acostados. Practicar la mindfulness a la respiración mientras uno está tumbado es una excelente rutina para ir a dormir y funciona muy bien antes de descansar en la escuela. Es útil, para que los niños permanezcan tranquilos durante un tiempo relativamente largo, comenzar con un estiramiento. Y son muchas, en este sentido, las actividades que podemos utilizar, desde la danza hasta el yoga. A mí me gusta el «Estiramiento estrella de mar», porque combina el estiramiento con la conciencia de la respiración.

### **ESTIRAMIENTO ESTRELLA DE MAR**

Antes de comenzar este ejercicio, les digo a los niños que una estrella de mar tiene cinco brazos que se unen en el centro de su cuerpo. Casi todo lo que hace una estrella de mar parte de su centro. La estrella de mar come desde su centro y ahí se originan también todos sus movimientos. También las personas hacemos muchas cosas desde nuestro centro como, por ejemplo, respirar. Luego hay que buscar un lugar en el que podamos tumbarnos de espaldas en el suelo y estirar, como una estrella de mar, brazos y piernas sin tocar a nadie. Luego imaginamos que nuestros brazos, piernas y cabeza (incluido el cuello) son como los cinco brazos de la estrella de mar. Inspiramos después profundamente desde el abdomen (nuestro centro) y extendemos los cinco brazos como una estrella de mar imaginando que el movimiento se origina en nuestro centro y se expande a través de brazos, piernas, cuello y pecho hasta las manos, los pies y la cabeza. Después de estirarnos al inspirar, exhalamos y nos relajamos, dejando que nuestro cuerpo descansa en el suelo –brazos, piernas, espalda, manos, pies, cuello y cabeza). Luego estiramos las cinco extremidades (incluida

cabeza y cuello) mientras inspiramos. Y, cuando exhalamos, relajamos y abandonamos toda tensión corporal en el suelo y la tierra que nos sostiene.

Repetimos el «Estiramiento estrella de mar» unas cuantas veces antes de sumergirnos en una postura tranquila, dejando que el peso de nuestro cuerpo descansa en el suelo. Ahora estamos preparados para descansar y mecer a nuestros animales de peluche hasta que se duerman.

## **MECER CON LA RESPIRACIÓN A UN ANIMAL DE PELUCHE HASTA QUE SE DUERMA**

Pídele a los niños que se acuesten de espaldas en el suelo (o sobre un colchón) con las piernas extendidas, los brazos estirados a los lados y, si les resulta cómodo, con los ojos cerrados. Invítales, cuando se sientan cómodos, a dejar caer el peso de su cuerpo en el suelo o el colchón y a relajarse. Coloca luego un animal de peluche sobre su abdomen. Utiliza tus propias palabras para guiarlos, pero quizás pueda servirte como apoyo el siguiente ejemplo:

- *Mira si puedes relajarte y siente tu cabeza apoyada en la almohada, la espalda en el suelo y los brazos extendidos a ambos lados. Siente el peso del animal de peluche sobre tu vientre. Imagina ahora que, con tu respiración, estás meciéndolo de modo que, cuando inspiras, tu vientre se llena y el peluche sube y, cuando exhalas, se vacía y baja. Cada vez que inspiras, el peluche sube y, cada vez que exhalas, el animal baja. No cambies tu respiración ni hagas nada en absoluto, sencillamente advierte cómo te sientes mientras inspiras y exhalas. Si quieres puedes imaginar que tu animal de peluche es real y que el movimiento de ascenso y descenso de tu vientre*

*lo mece hasta que se duerme.*

También puedes seguir algunas –o todas– las siguientes sugerencias, dependiendo de la capacidad de los niños para estar cómodamente acostados, tranquilos y en silencio, durante un largo periodo de tiempo. Estas instrucciones son parecidas a las que utilizo cuando los niños practican sentados la conciencia de la respiración, aunque modificadas para adaptarlas, cuando están acostados, a niños más pequeños.

- *Quizás adviertas que, cuando prestas atención a la respiración, esta cambia naturalmente haciéndose, por ejemplo, más lenta y más profunda.*
- *Quizás adviertas que el hecho de prestar atención a la respiración alarga el espacio existente entre la inspiración y la expiración.*
- *Quizás adviertas que, cuando prestas atención a la respiración, las sensaciones de tu cuerpo cambian naturalmente haciéndolo, por ejemplo, más tranquilo y relajado.*
- *Quizás adviertas que, cuando tu respiración se enlentece y profundiza, resulta más fácil estar tranquilo y tu mente puede también tranquilizarse y relajarse.*
- *Quizás adviertas que, cuando todos los que están en la habitación enlentece su respiración y le prestan atención, el ambiente cambia y se siente un poco diferente. Tal vez de ese modo sea más fácil descansar e imaginar que estás acunando a tu animal de peluche para que pueda dormirse.*
- *Quizás adviertas que resulta más sencillo prestar atención cuando tus amigos, hermanos y parientes están prestando también atención del mismo modo. Esto es trabajar en equipo y es lo que sucede cuando trabajamos todos juntos.*

Al final de la práctica, invito a los niños a enviar silenciosamente, si todavía siguen despiertos, sus más amables deseos. De ese modo, les aliento a expresar aspiraciones importantes para ellos y sus familias como, por ejemplo, las siguientes:

Pide primero a los niños que se envíen buenos deseos a sí mismos: «Que pueda yo ser feliz. Que pueda estar sano y divertirme mucho. Que pueda estar seguro y fuerte. Que pueda vivir en paz con mi familia y las personas a las que quiero...». Pídeles luego que hagan lo mismo con los demás: «Que pueda todo el mundo ser feliz. Que pueda todo el mundo tener, en su vida, personas a las que amar. Que pueda todo el mundo tener un hogar en el que sentirse cómodo y seguro. Que pueda todo el mundo estar sano y comer alimentos sanos. Que pueda todo el mundo vivir en paz». E invítales luego a que envíen sus mejores y más amables deseos a los animales de peluche a los que supuestamente están acunando: «Imagina que los animales de peluche tienen sentimientos reales y les gusta ser acunados en tu vientre mientras respiras. Apoya tus manos sobre el peluche mientras lo acaricias con la mano. Imagina que le dices “Que puedas ser feliz. Que puedas tener amor. Que puedas tener una vida tranquila y que muchos niños puedan jugar contigo y enviarles tus más bondadosos deseos”».

No te sorprendas si, al comienzo, los niños no se relajan ni aun estando acostados. Uno de mis alumnos de guardería tenía dificultades porque no le gustaba que hablase de los animales de peluche como si estuvieran vivos y no dejaba de susurrarme que su rana no era de verdad. Cada vez que decía que los animales de peluche no estaban vivos, yo le recordaba que solo estábamos imaginándolo. Al cabo de varios minutos pareció satisfacerse con mi explicación y finalmente encontró una forma de tranquilizarse cubriéndose con una mantita y oscilando hacia un lado, acunándose a sí mismo en lugar de acunar al animal de peluche. Este movimiento rítmico y repetido le ayudó a tranquilizarse hasta que, finalmente, se quedó dormido.

El uso de movimientos rítmicos y repetidos como el que tranquilizaba a mi alumno de preescolar es frecuente en las actividades contemplativas y tranquilizadoras utilizadas por las tradiciones de todo el mundo: los judíos

hasídicos y los monjes tibetanos se mueven, mientras memorizan textos, hacia adelante y hacia atrás. Los antiguos nativos americanos se mecen al tiempo que cantan, los espectadores del deporte se inclinan hacia un lado y hacia el otro del estadio, la gente se sentaba, no hace mucho, en mecedoras en el porche de su casa y las madres siguen acunando a sus bebés hasta que se duermen. Con la intención de descubrir el significado científico de este movimiento oscilatorio, me dirigí a la doctora Suzi Tortora, educadora y terapeuta de movimiento y danza, que había sido la profesora de danza de mi hija en Garrison (Nueva York). Esos movimientos, según ella, estaban relacionados con dos sistemas sensoriales esenciales, aunque habitualmente soslayados, el sistema propioceptivo y el sistema vestibular, que suelen estar subdesarrollados en los niños con retraso evolutivo, especialmente en aquellos que tienen problemas con la integración sensorial.

El sistema propioceptivo nos proporciona el feedback necesario para conocer la ubicación de nuestro cuerpo en el espacio, tanto con respecto a uno mismo como con respecto a otras personas y cosas. Si quieres tener una idea del funcionamiento del sistema propioceptivo, cierra los ojos o mira directamente adelante y levanta lentamente un brazo mientras prestas mucha atención a todas las sensaciones que acompañan a este movimiento. Es gracias al sistema propioceptivo que sabes, aunque no estés mirando, dónde se encuentra tu brazo.<sup>4</sup> El sistema vestibular, por su parte, se ocupa del tono muscular y de la sensación de equilibrio. Y también influye en la capacidad del niño para seleccionar y mantener la atención mientras lleva a cabo una determinada actividad. El funcionamiento coordinado de estos dos sistemas permite a los niños sentir el modo en que sus cuerpos se ven contenidos, integrados y físicamente separados de los demás y ubicar adecuadamente su propio cuerpo en el espacio, con respecto a los demás y a los objetos. La conciencia intensificada del equilibrio y del lugar que ocupa su cuerpo en el espacio permite al niño, dicho en otras palabras, entenderse mejor a sí mismo y ser más capaz de controlar su cuerpo. Es evidente, sabiendo esto, que cualquier movimiento que active y desarrolle este sistema sensorial resulta

útil para los niños que practican la mindfulness, especialmente para aquellos que tienen dificultades en permanecer tranquilamente sentados durante largos periodos de tiempo.

A muchos niños les resulta difícil sentarse a meditar. El malestar y el esfuerzo que les supone permanecer tranquilos puede resultar extraordinario, razón por la cual el hecho de oscilar de un lado a otro resulta útil y hasta crucial para muchas personas que emprenden la práctica formal de la introspección. Yo he adoptado el movimiento pendular para ayudar a estos niños utilizando como modelo la práctica clásica del paseo meditativo, al que denomino «Paseo lento y silencioso».

### **PASEO LENTO Y SILENCIOSO**

El paseo lento y silencioso está compuesto por tres movimientos principales: levantar el pie, avanzarlo y apoyarlo de nuevo. Al comienzo, resulta útil estrechar el foco de la actividad y prestar atención a un solo aspecto como, por ejemplo, la presión física de las plantas de los pies cuando uno los apoya en el suelo o a otros aspectos del paso. Lo importante es que la conciencia permanezca en la impronta sensorial, es decir, en la sensación de levantar, avanzar o apoyar el pie. A las pocas sesiones, el alumno puede prestar atención a dos aspectos del paseo, como levantar y avanzar el pie o avanzarlo y volverlo a apoyar, por ejemplo. Por último, el alumno puede prestar atención a los tres aspectos: levantar, avanzar y apoyar. Conviene advertir que el objetivo del «Paseo lento y silencioso» no consiste en absorberse en la experiencia sensorial, sino en cobrar conciencia del modo en que se siente y advertir cualquier reacción emocional que aparezca durante la práctica.

Hay quienes, al prestar atención al modo en que caminan, tienden automáticamente a enlentecer el paso, cosa que a otros puede resultarles muy difícil. Invierte, si este es el caso, el orden de este



proceso y alienta al alumno a enlentecer deliberadamente su paso. Caminar lentamente puede resultar frustrante y, como sucede siempre que uno trabaja con niños, es importante adaptar la práctica para que el niño se sienta cómodo y disfrute con ella.

Enseño el «Péndulo» de un modo muy parecido al «Paseo lento y silencioso», reemplazando el movimiento de oscilación hacia un lado y otro por el movimiento de avance. Ambos son ejercicios de concentración en los que hay que prestar atención a un aspecto de la experiencia sensorial. Y, como sucede con todas las prácticas de concentración, cuando la mente del niño se distrae, hay que traerla de nuevo al objeto de atención.

## EL PÉNDULO

El objetivo de esta actividad consiste en ayudar a quienes tienen dificultades en permanecer quietos meditando en grupo. De este modo, ayudamos a los niños a descubrir y establecer un movimiento rítmico y repetitivo que *les* resulte tranquilizador. Los movimientos con forma o ritmo irregular no alientan la sensación de calma, centramiento y concentración. Para que el péndulo sea eficaz, es necesario que resulte tranquilizador y, como lo que calma a un niño puede frustrar a otro, el ritmo y la amplitud de la oscilación varía en función de cada caso. Mientras los niños no choquen deliberadamente unos con otros, no existe, para el movimiento oscilante, ningún ritmo *a priori* adecuado ni inadecuado.

Yo utilizo, como marco de referencia para la enseñanza del «Péndulo», las mismas instrucciones que empleo para el «Paseo lento y silencioso». El paseo está compuesto de tres grandes pasos *viene de la pág. anterior*

(levantar, avanzar y apoyar) y también son tres las grandes fases

del péndulo (moverse hacia un lado, cambiar y volver al centro). Partiendo de una postura centrada, ya sea sentado sobre un cojín o de pie, puedes moverte (o columpiarte) hacia un lado, sin levantar para ello las nalgas del cojín. El movimiento de oscilación se asemeja al movimiento del «Paseo lento y silencioso». Cuando llegues a un punto en el que no ya puedas seguir oscilando sin levantar las nalgas del suelo, cambia el peso y vuelve de nuevo al centro. Este cambio del peso se asemeja al movimiento de levantar del «Paseo lento y silencioso». Cuando hayas cambiado el peso, oscila de nuevo hacia el centro y, cuando llegues al centro del cojín, detente un momento. Si te sientes perfectamente alineado en el centro del cojín, has encontrado tu eje. Detenerte un instante en el centro se asemeja al movimiento de apoyar del «Paseo lento y silencioso». Las instrucciones del péndulo son aproximadamente las siguientes: oscilar, cambiar, centro, oscilar, cambiar y centro. Sigue un movimiento que vaya desde un lado al otro hasta el lado opuesto y vuelve luego al centro: oscilar, cambiar, centro, oscilar, cambiar, centro.

Al comienzo, suele hacerse una breve pausa en cada cambio pero, como sucede en el caso del «Paseo lento y silencioso», la práctica va haciéndose cada vez más fluida. En la medida en que uno se familiariza con las demás fases del ejercicio (oscilar, cambiar y centro; oscilar, cambiar y centro) y el movimiento se torna más fluido, puedes oscilar a través yendo de un lado a otro sin necesidad de detenerte en el centro. Es útil utilizar un instrumento de cuerda para marcar el ritmo del cambio, pulsándolo cada vez que te muevas. Tanto en el «Paseo lento y silencioso» como en el «Péndulo», el movimiento puede resultar inicialmente sorprendente, cuando se divide en fases pero, con el paso del tiempo, se torna más sencillo y su flujo resulta también más natural.

Aunque todavía no exista investigación alguna que corrobore si el «Péndulo» alienta el desarrollo de los sistemas sensoriales debemos decir que, desde una

perspectiva estrictamente práctica, se trata de un ejercicio que favorece, en los niños que tienen dificultades en permanecer sentados, la atención a la respiración. La práctica grupal de este ejercicio resulta también beneficiosa y el «Péndulo» constituye, en este sentido, un método extraordinario para que niños procedentes de ambos extremos de los espectros atencional y de autorregulación trabajen juntos.

A la vista del éxito del ejercicio del «Péndulo», Suzi Tortora desarrolló otras actividades divertidas para ayudar a los niños a entender las posturas y fronteras corporales con la ayuda, por ejemplo, de una burbuja imaginaria. Así es como presento esta práctica en clase.

### **BURBUJAS EN EL ESPACIO**

Los niños marcan su espacio trazando en el suelo, en torno a su cuerpo, un círculo imaginario. Ese círculo es la frontera de una «burbuja» imaginaria que no puede ser rota sin permiso y puede expandirse hasta hacerse enorme (hasta que, en ella, quepan un número infinito de personas y posibilidades) o contraerse hasta tornarse muy, muy pequeña. Los niños pueden expandir y contraer esa burbuja a voluntad. Si la habitación está llena de gente, las burbujas son pequeñas pero, si hay mucho espacio, pueden ser tan grandes y amplias como sean capaces de imaginarlas los niños.

*Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas. Luego imagina que tu burbuja es enorme y extiende los brazos tratando de sentirla. Después acerca tus brazos al cuerpo e imagina que tu burbuja se hace cada vez más pequeña. Date cuenta del modo en que tu burbuja cambia de continuo. Cuando estás en un espacio abierto, tu burbuja puede ser tan grande como quieras mientras que, cuando estás en un espacio cerrado, como el aula, por ejemplo, se hace más pequeña y cercana. Grande o pequeña, sin embargo, tu burbuja siempre está ahí y nadie,*

*absolutamente nadie, si tú no quieres, puede romperla.*

Cada burbuja es única y los alumnos pueden «decorar» imaginariamente sus burbujas con corazones, estrellas, piezas de rompecabezas, reptiles, familias, golosinas y todo lo que quieran. Luego los niños, agrupados de dos en dos, «examinan» la burbuja de su compañero moviéndose lentamente acercando las palmas de sus manos al otro sin llegar, no obstante, a tocarlo. Luego pueden hacer lo mismo con sus brazos, piernas, caderas y hombros.

El ejercicio de la burbuja es una forma divertida y eficaz de movilizar la conciencia de nuestras fronteras corporales y desarrollar las habilidades de autorregulación. También constituye una excelente introducción a un juego que denomino «Tic-Tac», una versión del péndulo muy útil para trabajar con niños pequeños.

### **TIC-TAC**

En este ejercicio, los niños se sientan en un cojín o una silla con los ojos cerrados o posados en un objeto, quizás una piedra o un tambor. El juego empieza con una amplia oscilación de un lado a otro, llevando la conciencia a la sensación del movimiento del cuerpo en el espacio. Empezando desde una posición sentada y con el cuerpo erguido, los niños empiezan lentamente a mover su cuerpo hacia la derecha (sin levantar las nalgas del cojín) y, pasando por el centro, oscilan luego de nuevo hacia la izquierda. Es una buena idea, en el caso de los niños más pequeños, limitar el tiempo en el que se mueven de un lado al otro y regular su ritmo. También puedes marcar el ritmo tocando un tambor, rasgando una guitarra, un dulcímere u otro instrumento de cuerda o haciendo que los niños se muevan al compás de la frase: «Tic-tac, como un reloj, hasta que encontramos el centro», oscilando hacia la derecha al

pronunciar la palabra «tic», luego hacia la izquierda con la palabra «toc», hacia la derecha de nuevo al decir «como un reloj», hacia la izquierda con «hasta que encontremos» y, volviendo a asentarnos en la sensación visceral de nuestro centro al pronunciar la expresión «el centro».

También utilizo el movimiento para favorecer la transición de una actividad a otra. Siguiendo un juego de atención, pido a los niños que se levanten muy lentamente. Luego les invito a sentir el modo en que cambian el peso de su cuerpo, mueven sus brazos, sus piernas y su cabeza y el modo en que sienten su cuerpo dejando, por un momento, de lado su pensamiento. Luego les sugiero que hagan lo mismo al revés, desde estar de pie hasta sentarse, prestando mucha atención a la sensación del movimiento de su cuerpo y el modo en que esa sensación se mueve, cambia y se transforma, por sí misma, en algo completamente diferente e inesperado. Cuando practicamos de este modo, no hacemos nada especial ni inusual con nuestro cuerpo, hacemos sencillamente lo que se nos propone y nos damos cuenta de lo que ocurre naturalmente.

Tanto cuando nos movemos como cuando estamos tranquilamente sentados o tumbados, la práctica –a solas o con algún familiar– de la atención a la respiración es una actividad muy placentera, que puede ser llevada a cabo en cualquier momento del día o de la noche. No es necesario que, para meditar, nos sentemos en la postura del loto completo, por más que así lo hayamos visto mil veces en los anuncios de las revistas, los programas de televisión y las películas. Tú y tus hijos podéis meditar perfectamente sentados en una silla, en un cojín o yendo y viniendo por un pasillo. Inspírate, para ello, en esta imagen clásica del espectacular paisaje del Tíbet: *El cuerpo como una montaña, la respiración como el viento y la mente como el cielo.*

## **La práctica conjunta de la mindfulness: Descubrir el espacio de silencio que hay en tu interior**

Muchas de las prácticas de mindfulness que utilizo con niños se derivan de prácticas clásicas de conciencia de la respiración con adultos. Pero son muchas las prácticas clásicas que no se centran en la conciencia de la respiración y que pueden adaptarse también para uso de niños y adolescentes. Una de ellas nos abre a nuestra experiencia del momento presente y nos invita a descubrir el espacio silencioso que hay dentro de cada uno de nosotros. La práctica en cuestión es la siguiente:

*Siéntate cómodamente en una silla y deja descansar las manos sobre las rodillas, con las plantas de los pies apoyadas en el suelo, la espalda recta, el mentón retraído y los ojos cerrados o mirando levemente hacia abajo, lo que más cómodo te resulte. Observa atentamente tu cuerpo y, si adviertes alguna molestia física, ajusta tu postura hasta que te sientas cómodo. Si no puedes sentarte tranquilamente, acuéstate de espaldas en el suelo con los ojos cerrados o mirando hacia la zona de tu pecho. Dirige, cuando te sientas cómodo, tu atención al movimiento de la respiración a través de tu cuerpo y asíéntate en la sensación física de respirar durante unos instantes. Después de que tu cuerpo se haya relajado, presta atención a tu mente.*

Aunque, a veces, sintamos que nuestra mente se halla atrapada en nuestro cuerpo, eso no es cierto porque, cuando meditamos, puede expandirse tanto como el espacio. Y, dondequiera que busquemos nuestra mente –ya sea en las piernas, los dedos, el estómago o el corazón–, la encontraremos, porque la naturaleza de la mente está en todas partes y, al mismo tiempo, en ninguna.

Si no te identificas con esta forma de entender la mente, hay otras, más concretas, de verla. Una de ellas consiste en considerarla como una fuerza de la naturaleza, como el cielo, el océano o un río. Imagina el cielo limpio de una tarde de verano, cuando el sol está a punto de ponerse. Si contemplas la gran inmensidad del cielo, verás desfilar ante ti, acompañando al sol poniente, el despliegue de una inmensa paleta de colores (rosas, naranjas, azules y

púrpuras). A eso se asemeja la mente en su estado natural.

Cuando miramos hacia arriba y vemos el cielo, sabemos que está ahí y entendemos lo que es. Pero no podemos tocarlo ni identificar el lugar en que reside. No siempre podemos conceptualizar una fuerza de la naturaleza ni separarla exactamente en sus elementos constitutivos. Como dice Alan Watts en *El camino del Tao*: «No hay modo de detener la corriente con un cubo ni de meter el viento en una bolsa».<sup>5</sup> Como el río, el viento y el cielo, la mente es una manifestación de la naturaleza y no puede, en consecuencia, separarse de la totalidad. La mente no se encuentra en ningún lugar concreto. No está encerrada en el corazón ni en la cabeza. No empieza en un punto y concluye en otro. Por ello, las siguientes imágenes resultan muy adecuadas para emprender cualquier meditación:

*Relajemos nuestro cuerpo, relajemos nuestra mente y, sin esfuerzo ni expectativa alguna, dejemos que nuestra mente se asiente. Permitamos que nuestra mente se abra, se expanda y llene de color, como el cielo estival durante la puesta de sol, dando así a nuestro cuerpo y nuestra mente la oportunidad de descansar en su estado natural.*

1. Shunryu Suzuki, *Zen Mind: Beginner's Mind* (Nueva York: Weatherhill, 1973). [Versión castellana: *Mente Zen, Mente de Principiante*, Editorial Estaciones, Buenos Aires, 1987.]

2. Aunque me he tomado muchas libertades al respecto, la historia de la princesa amable y bondadosa está basada en una enseñanza clásica de Shantideva, *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life* (Nueva Delhi: Library of Tibetan Works and Archives, 1979). [Versión castellana: *Guía de las obras del Bodhisattva*, Editorial Tharpa, Málaga, 2004.]

3. *The Vision of Dhamma: Writings of Nyanaponika Thera (Vipassana Meditation and Buddha's Teachings)* (Onalaska, Washington: Pariyatti Publishing, 2000), pp. 309 y 323.

4. Los lectores interesados en este punto, pueden encontrar una

*exposición más detallada de los sistemas propioceptivo y vestibular en Suzi Tortora, The Dancing Dialogue: Using the Communicative Power of Movement with Young Children (Baltimore: Brookes Publishing, 2006), pp. 114-5.*

[5.](#) *Al Chung-Liang Huang y Alan Watts, Tao: The Watercourse Way (Nueva York: Pantheon, 1977).*



## El perfeccionamiento de la conciencia: Aprender a prestar atención

*Quiero ser inteligente.*

*Quiero que mi familia esté bien.*

*Quiero que mi madre sea feliz.*

*Quiero que mi familia esté feliz.*

*Quiero que mi familia pueda viajar*

*y quiero que mi familia y yo podamos ser felices.*

*alumno de sexto grado de primaria*

La primera vez que Jessica llegó a mi consulta se sentó sobre un cojín y colocó una pierna sobre otra, en la posición del loto completa. Sus ojos estaban cerrados y las palmas de las manos vueltas hacia arriba, con los pulgares y los anulares en contacto, en un gesto clásico de las manos llamado *mudra*. Se trata de una postura y de un *mudra* que a menudo se ve en la televisión y en las revistas, aunque pueden resultar difíciles de mantener y alejan a muchos niños de la *mindfulness* a la respiración. Yo me senté en el suelo a su lado y le sugerí que se concentrara exclusivamente, sin prestar atención a nada más, en el movimiento de su respiración. Cuando me di cuenta de que su mente estaba en otro lugar, le pregunté «¿Dónde está tu atención? ¿En qué estás concentrándote *ahora mismo*?». Después de reflexionar un segundo, Jessica me dijo que estaba tratando de mantener el contacto entre sus dedos pulgar y anular. Estaba prestando más atención a su postura que a la respiración, lo que no es mejor ni peor... siempre y cuando uno sea consciente de ello. Entonces cambiamos de la conciencia de la respiración a la conciencia de la conciencia (metaconciencia) y empezamos la primera lección

sobre el modo de prestar atención a lo que estamos prestando atención.

## **La atención no es lo que crees**

¿Recuerdas algún momento en el que empezaste a ser consciente de algo antes de que tuvieras palabras para referirte a ello? Quizás fue al darte cuenta de que alguien estaba acercándose a ti, pero todavía no estabas seguro de quién era o quizás fue un fogonazo de conciencia antes de que pudieses expresar verbalmente una idea. Los niños pasan mucho tiempo en ese espacio mental. Existe mucha claridad en esos breves instantes de conciencia no verbal y no reactiva y también una sensación de sorpresa, posibilidad y misterio que resulta difícil de verbalizar. Estas impresiones mentales, llamadas «atención pura», son éticamente neutras<sup>1</sup> o, por utilizar el vocabulario de la reducción del estrés basada en la mindfulness de Jon Kabat-Zinn, ecuanímes<sup>2</sup> pero, en cualquiera de los casos, provocan un cambio positivo en la perspectiva del niño. Con el entrenamiento y la práctica, las personas pueden aprender a expandir esas impresiones breves y neutras más allá de momentos fugaces y unirlos de forma que posibiliten el desarrollo gradual de la capacidad de mantener, durante periodos cada vez más largos, la conciencia no reactiva. Desde esta perspectiva, los niños aprenden a relajarse y sentir lo que está ocurriendo y el modo en que sucede sin reaccionar. Esta perspectiva atenta es lúcida, curiosa y libre de las ideas preconcebidas que a menudo determinan el modo en que la gente vive.

Del mismo modo que, antes de correr, debemos aprender a caminar y a sumar antes de resolver problemas de álgebra, la capacidad de prestar este tipo de atención también se desarrolla con el tiempo y la práctica. Hay veces en que se desarrolla de manera natural una capacidad de concentración fuerte y estable, pero eso no ocurre siempre. Y, en el ámbito de la escuela en donde, para alcanzar el éxito, la atención y la concentración son esenciales, la falta de habilidades atencionales puede convertirse en un serio impedimento para el aprendizaje. No hay espacio, en los entornos orientados hacia un objetivo, para los niños cuya atención necesita desarrollarse. El maestro de mindfulness Gene Lushtak, que me enseñó durante un año en Los Angeles, confesó, en un

congreso sobre mindfulness y educación, que: «Cuando era niño, los adultos siempre debían insistirme en que prestase atención. Pero, por más que lo intentara, no podía lograrlo. ¡No llegue a entender, hasta que empecé a trabajar con niños, que no podemos enseñarles el modo de hacerlo! No me extraña que, en mi infancia, tuviese tantos problemas».

*Aunque enseñar a los niños a prestar atención es muy importante, empezaremos revisando una importante cuestión a menudo injustamente soslayada. ¿Qué es exactamente lo que estamos pidiéndole cuando le decimos a un niño que «preste atención»? ¿Estamos pidiéndole acaso que se concentre en una sola cosa a excepción de todas las demás? ¿Estamos pidiéndole que atienda simultáneamente a varias cosas como, por ejemplo, un pensamiento, una emoción y una sensación física? ¿O quizás lo que le pedimos es que cambie su atención de una cosa a otra? En su libro *Distracted*, Maggie Jackson escribe sobre la doctora Leanne Tamm, una profesora adjunta de psiquiatría del Southwestern Medical Center de la University of Texas, que explica que, cuando enseña atención a los niños, «uno de los elementos básicos consiste en proporcionarles una explicación clara sobre lo que significa prestar atención».<sup>3</sup> Y, para hacerlo, debemos empezar admitiendo la existencia de diferentes formas de atender y de diferentes tipos de atención. Solo entonces podremos enseñarles el modo más adecuado de llevarla a la práctica.*

Empezaremos nuestra discusión sobre la atención y el modo en que opera desde la perspectiva de dos disciplinas muy rigurosas destinadas al estudio de la mente: la práctica contemplativa y el nuevo campo de la neurociencia.

El neurocientífico doctor Michael Posner es, dentro del mundo de la investigación sobre la atención, una auténtica estrella. Posner ha dedicado su vida profesional al estudio de la atención y, aunque ningún científico suscribiría su visión del modo en que funciona la misma,<sup>4</sup> tampoco negaría la extraordinaria influencia que su investigación y su obra han tenido en este campo. En *Distracted*, Maggie Jackson escribe: «Proporcionándonos el marco de referencia y las herramientas para decodificar el enigma de la atención,

Posner nos ha ofrecido el medio para desarrollarnos y entendernos a nosotros mismos». <sup>5</sup> La «atención» es, para Posner, un complejo sistema configurado por tres grandes redes atencionales, <sup>6</sup> cada una de las cuales depende de la experiencia y se fortalece mediante el ejercicio. <sup>7</sup> Se trata de la red de la alerta (responsable del logro y mantenimiento del estado de alerta mental que nos permite procesar eficazmente la información), de la red de la orientación (que dirige la atención de la persona hacia los eventos sensoriales) y de la red ejecutiva (esencial tanto para la regulación de las emociones como de la cognición [es decir, del pensamiento]). La red ejecutiva, que en ocasiones recibe el nombre de función ejecutiva, permite al niño ejercer un control consciente sobre su propia conducta y resolver conflictos. <sup>8</sup> En su artículo de 2007 sobre los fundamentos teóricos de la mindfulness y la demostración de sus efectos beneficiosos, los profesores Kirk Warren Brown, Richard M. Ryan y J. David Creswell afirmaban que la temprana investigación realizada sobre la mindfulness indica que puede hallarse vinculada a esas tres grandes redes atencionales. <sup>9</sup>

Los avances realizados en el campo de las tecnologías de la neuroimagen han permitido a Posner llevar a cabo investigaciones revolucionarias centradas en el estudio de la atención desde el exterior y grabar en vídeo, utilizando el fMRI (imagen de resonancia magnética funcional), el funcionamiento del cerebro humano. Entretanto, el doctor Allan Wallace estudiaba la atención desde el interior utilizando una práctica clásica de meditación conocida como *shamatha*, cuyo objetivo consiste en el desarrollo de un elevado nivel de equilibrio y estabilidad atencional a través de un proceso de entrenamiento secuencial dividido en diez estadios. En su libro *The Attention Revolution*, Wallace afirma: «El proceso comienza con una mente que no puede concentrarse más que unos pocos segundos y culmina en un estadio de estabilidad y lucidez sublime que puede mantenerse horas enteras». <sup>10</sup> La mindfulness a la respiración no solo proporciona beneficios substanciales, sino también estabilidad atencional, pero el desarrollo de una atención fuerte y estable constituye un requisito para experimentar estos

beneficios. Wallace cita afectuosamente al filósofo y pionero americano de la moderna psicología William James, que escribió: «La capacidad de traer voluntariamente una y otra vez la atención dispersa constituye el fundamento mismo del juicio, el carácter y la voluntad».<sup>11</sup> El amor de Wallace por el adiestramiento tradicional de la atención resulta evidente en cada conversación, en donde la define como dulce y profunda y como la esencia misma del carácter y de la personalidad.

Cuando los niños comprenden que su cerebro se modifica cada vez que tratan de prestar atención, empiezan a establecer conexiones entre esfuerzo y resultados. Si se pasan el día con videojuegos e ignoran las clases de matemáticas, sus notas empezarán a verse afectadas. Si ayudan en casa o en la escuela, es mucho más probable que su familia y sus amigos respondan positivamente en consecuencia. Dándose cuenta de todas esas conexiones, reconocen la importancia que tiene elegir cuidadosamente a qué dedicar su tiempo y su atención. He visto cambios espectaculares y muy importantes en la actitud de los niños –y, en especial, de los adolescentes– cuando se dan cuenta de que, *eligiendo* cómo y a qué prestar atención, están ejercitando y transformando de una manera muy concreta su cerebro. El objeto en el que deposita su atención y el modo de prestarla tienen una gran importancia tanto en lo que es el niño como en la persona en que se convertirá. Valorar este hecho básico de la vida (tanto en el caso del niño como del adulto) no es un logro menor sino algo, por el contrario, esencial. No deja de sorprenderme el modo en que los niños reconocen su poder para dar forma a sus cerebros y orientar positivamente su vida. Veamos ahora algunos modos de enseñar a los niños la ciencia de la atención.

## **La atención dirigida y concentrada**

El primer tipo de atención que se desarrolla durante el adiestramiento tradicional consiste en la atención no reactiva dirigida hacia un objeto seleccionado, conocida como atención directa y concentrada. Cuando enseñamos la atención concentrada a los niños, la comparamos al tiro con arco, un deporte que consiste en lanzar una flecha para que impacte en el centro de una diana. La flecha representa la atención y la diana en cuestión es el objeto elegido por el niño, que puede ser su respiración, un libro o un juego. Cuando el niño enfoca su atención, obtiene el mejor resultado y, como sucede con el caso de la arquería, a veces la atención del niño da en plena diana mientras que, en otras, yerra por completo.

La atención concentrada está ligada a la función selectiva de la atención en la medida en que el niño estrecha su campo atencional a un objetivo concreto. Wallace la definió como «la capacidad de ubicar nuestra mente, durante un segundo o dos, en el objeto de meditación elegido».<sup>12</sup> Como sucede en el caso de la arquería, errar y dar en la diana metafórica forman parte, durante el entrenamiento de la atención, del proceso de aprendizaje. Poco importa, al comienzo, lo malo que haya sido el tiro del niño porque, con el tiempo, la práctica y la motivación, sus habilidades acabarán mejorando.

Después de que el niño dirija su atención hacia el objeto elegido, el siguiente obstáculo consiste en mantenerlo durante un largo periodo de tiempo. Esto implica el desarrollo de la capacidad de controlar el lugar al que dirigir la atención, darse cuenta de que se ha distraído, del momento en que se ha distraído y de volver a dirigir su atención hacia el objeto elegido. El objetivo, en el caso de la atención a la respiración, resulta relativamente sencillo, pero sostenerla quizás no lo sea tanto. Depurar y mantener la atención en todo el recorrido de la respiración, desde la punta de la nariz a través de todo cuerpo y de nuevo hacia fuera, es una empresa que, con independencia de la edad, resulta sumamente ambiciosa. Pero todavía es más difícil en el caso de los niños pequeños y completamente fuera de su alcance, a menos que uno

empiece solo con la mitad de la respiración (la inhalación o la exhalación) en lugar de hacerlo con la respiración completa. Las instrucciones básicas al respecto son muy sencillas:

### **DIRIGIR Y MANTENER**

Dirige tu atención, comenzando con la inhalación, a la sensación del movimiento del aire cuando inspiras y mantenla ahí durante la mitad de la respiración, hasta la pausa existente entre inspiración y exhalación. Luego invierte el proceso y dirige tu atención a la sensación del movimiento de la respiración cuando exhalas y mantenla ahí durante toda la exhalación. No olvides dejar que tu cuerpo se relaje y advierte la pausa existente entre la inhalación y la exhalación y luego la pausa entre la exhalación y la inhalación. No te preocupes si te distraes, porque siempre puedes comenzar de nuevo.

Con niños muy pequeños, utilizo un ejercicio muy divertido para ejercitar la conciencia de la respiración, que consiste en soplar sobre coloridos molinetes hasta hacerlos girar.

### **MOLINETES**

Son varias las posibles versiones de esta actividad, cada una de las cuales ilustra una cualidad concreta de la respiración. Primero inspiras profundamente a través de la nariz y soplas luego hacia el molinete a través de la boca, invitando a los niños a prestar atención al modo en que sienten su cuerpo después de respirar profundamente. Otra versión consiste en hacer inspiraciones cortas a través de la nariz y luego exhalaciones cortas a través de la boca



para hacer girar de nuevo el molinete, prestando atención también al modo en que experimentan su cuerpo. De este modo, los niños se divierten observando el giro del molinete y se dan cuenta del efecto que tienen en su cuerpo las respiraciones cortas y largas.

Después de practicar la conciencia de la respiración, ya sea soplando el molinete o sentado en silencio y sintiendo el movimiento de la respiración, invito a los niños a que describan lo que ha sucedido en su mente y en su cuerpo. Esto es algo que pueden hacer con palabras y con imágenes y, a lo largo de los años, los niños han dibujado casi de todo, desde ángeles hasta nubes y estrellas. Un niño anotó, bajo su dibujo, «siento como si estuviera entre los ángeles», otro escribió «estoy haciendo un ángel de nieve en las nubes», y un tercero dijo «me siento como una nube en el cielo».

Son muchas las ocasiones en las que, a lo largo del día, los niños ejercitan el proceso de enfocar y mantener la atención como, por ejemplo, mientras leen un libro, escuchan música o practican un deporte. La mindfulness nos permite arrojar luz sobre este proceso natural y a menudo automático para emplearlo de manera deliberada. Puede resultar difícil, dado el inmenso despliegue de dolores, malestares, imágenes, sonidos, sabores, olores y todas las cosas que nuestra mente puede procesar en cada instante, que el niño estreche su foco atencional y se concentre en una sola cosa. Es necesaria mucha disciplina mental para elegir sabiamente un objeto de concentración, dejar a un lado los inputs sensoriales periféricos, dirigir la atención hacia ese objeto, sostenerla y perfeccionarla. Aunque resulte difícil, independientemente de la edad, establecerse sin distracciones en la conciencia de la respiración, existen algunas técnicas sobradamente probadas que pueden ayudar incluso a las mentes más distraídas. Una de ellas consiste en servirse de la mente pensante contando respiraciones. El pensamiento rara vez es un aliado en la práctica de la meditación, pero contar respiraciones constituye, en ese sentido, una excepción a dicha regla. Alan Wallace compara este apoyo al uso de esas rueditas que se emplean para enseñar a los niños a ir en bicicleta.<sup>13</sup> El hecho

de contar proporciona a la mente pensante una actividad sencilla, estrechando el foco atencional con un esfuerzo mental relativamente pequeño. Son varias las formas posibles de contar respiraciones con atención. Veamos ahora algunas de ellas que pueden practicarse sencillamente en casa:

## Contar respiraciones

- *Cuenta 1-1-1-1-1-1*. Deja, cuando inspires, que tu cuerpo se relaje. Luego, cuando exhales, cuenta en silencio «uno», «uno», «uno», «uno»... hasta vaciar tus pulmones. Repite relajándote de nuevo mientras inhalas y cuenta en silencio, al exhalar, «dos», «dos», «dos», «dos»... Repite una vez más, relajándote mientras inhalas de nuevo y cuentas silenciosamente «tres», «tres», «tres», «tres» durante toda la exhalación. Continúa este ejercicio en series de respiraciones (contando «uno» en la primera exhalación, «dos» en la segunda y «tres» en la tercera) hasta que tu mente se aquiete y puedas descansar, sin necesidad de contar, en la sensación física de la respiración.
- *Mantén un número en tu mente*. Otro método para contar respiraciones consiste en pensar en el número «uno» y mantenerlo en tu mente mientras exhales. Relájate al inhalar y piensa en el número «uno» al exhalar, manteniendo ese número en tu mente durante toda la exhalación. Expande silenciosamente, dicho en otras palabras, la palabra «uno» desde el comienzo hasta el final de la exhalación. Relájate de nuevo, durante la segunda respiración, al inhalar y mantén el «dos» en tu mente mientras exhales hasta que tus pulmones estén vacíos. Repite, relajando de nuevo al inspirar, y sostén el número «tres» en tu mente durante toda la exhalación. Repite esta secuencia de tres respiraciones hasta que tu mente se asiente y puedas descansar, sin necesidad de contar, en la sensación física de la respiración.
- *Cuenta de 1 a 10 durante la exhalación*. Puede ser útil que niños mayores, adolescentes y adultos cuenten de 1 a 10 durante la exhalación (aunque deban hacerlo con cierta rapidez). Relájate, una vez más, al inspirar y cuenta, al exhalar, de 1 a 10. Repite hasta que tu mente se asiente y puedas descansar, sin necesidad de contar, en la sensación física de la respiración. Hay quienes descubrirán que contar de 1 a 10 moviliza más el pensamiento que las otras herramientas, mientras que otros opinarán lo contrario. Por ello es importante que cada niño pruebe con diferentes herramientas de conteo para descubrir cuál le resulta más útil de todas ellas.

Como las personas responden de manera diferente a cada una de estas herramientas según el momento, yo invito a todo el mundo a que no deje de probar ninguna. A veces sirve contar hasta diez mientras que, en otros casos, lo más útil es repetir en silencio «uno». Observa también, mientras cuentan respiraciones, qué personas retienen la respiración y quiénes interfieren con su forma normal de respirar. La velocidad de conteo no debería afectar al ritmo de la respiración. Es la respiración la que debe establecer el ritmo y no al revés. También conviene asegurarse de que la determinación del niño de mantener la mente concentrada no le lleve, durante el ejercicio, a tensar sus músculos. La relajación física y mental es muy importante durante la práctica de la conciencia de la respiración. De poco les servirá concentrarse si los niños están tensos y nerviosos. El objetivo consiste en que estén física y mentalmente relajados y concentrados.

Contar respiraciones es una técnica algo avanzada para niños muy pequeños, pero afortunadamente hay formas sencillas de desarrollar la conciencia de la respiración adaptadas a todas las edades, incluidos niños de edad preescolar. Uno de ellos es un juego llamado «El sonido en el espacio», que puede jugarse con uno o más niños. El juego consiste en asentarse en la sensación de la respiración antes de escuchar un determinado sonido y levantar las manos en el momento en que el sonido concluye. Cuando practico este juego con niños muy pequeños hago primero una demostración haciendo sonar una campana y enmudeciéndola luego, para que el niño tenga muy claro el momento en que el sonido empieza y concluye.

### **EL JUEGO DEL SONIDO EN EL ESPACIO**

Coloca, para comenzar el juego, una piedra lisa, a la que llamo «piedra de concentración», del tamaño de la palma de la mano frente a cada una de las personas que componen el grupo. Luego invita a que los niños utilicen rotuladores para decorarlas con palabras significativas como, por ejemplo, «tranquilidad»,

«amabilidad», «felicidad», «alegría», «concentración», «paz», «seguridad» o «salud». En el caso de niños pequeños que puedan leer, aunque todavía no sepan escribir con claridad, tú mismo puedes escribir estas palabras en la piedra. Los niños de todas las edades pueden decorar también sus piedras con imágenes y etiquetas adhesivas. (El uso de las piedras puede distraer y resultar peligroso para niños muy pequeños, razón por la cual no deben, en su caso, utilizarse.)

De nuevo, con las manos en el vientre para sentir en el cuerpo el movimiento de la respiración, invita al niño a seguir las siguientes instrucciones: «Respira con las manos en el vientre, mira tu piedra de concentración y escucha el sonido». Después recuerda al niño que debe escuchar el sonido y no levantar la mano hasta que se haya desvanecido. Repite la actividad tres veces o hasta que el niño empiece a sentirse aburrirse o incómodo. Es frecuente que, en una sesión individual, los padres adviertan un aumento del interés y la capacidad del niño para escuchar a cada nueva ronda. Para hacer este juego todavía más interesante pide a los niños que señalen dónde va el sonido cuando desaparece. Estoy segura de que, en tal caso, descubrirás respuestas tan interesantes como creativas.

## Modela tu cerebro

Puede ser útil, para enseñar mindfulness a los niños, conocer un poco el funcionamiento del cerebro. El cerebro es maleable como el plástico y se ve moldeado por la repetición de experiencias, tanto internas como externas, como la lectura, escuchar un nuevo idioma o aprender una nueva habilidad motora. Cuanto más nos comprometamos en actividades concretas, más organizadas y funcionalmente «sanas» se hallarán las regiones cerebrales responsables de esas tareas. Y, cuanto más jóvenes somos, más rápidamente cambian. Esta es la razón por la que las experiencias de la temprana infancia resultan tan importantes para el desarrollo del cerebro y por qué es esencial que los niños se vean expuestos a experiencias coherentes, previsibles y enriquecedoras para que, de ese modo, puedan desarrollar capacidades neurobiológicas que alienten la salud, la felicidad, la productividad y la creatividad.

La *neuroplasticidad*, es decir, la variabilidad de la estructura física y celular del cerebro, significa que nuestro cerebro se reconfigura en respuesta a las experiencias externas e internas. La *neuroplasticidad autodirigida*, un término acuñado por el doctor Jeffrey Schwartz, investigador y psiquiatra de UCLA, es el proceso mediante el cual podemos provocar deliberadamente adaptaciones cerebrales utilizando nuestra mente para cambiar nuestro cerebro. Schwartz, médico y científico, también ha practicado mindfulness y estudiado textos contemplativos clásicos desde hace unos treinta años.

Schwartz fue uno de los primeros en aplicar, de modo congruente con la práctica clásica, la mindfulness en un contexto clínico. Supo transformar el entrenamiento de la mindfulness, desde la forma general en que originalmente se practicaba como entrenamiento para los monjes, en un exitoso tratamiento basado en la mindfulness para personas que padecen trastornos obsesivo-compulsivos (TOC). Su revolucionario trabajo ha ayudado a muchas personas que padecen de TOC, un problema causado por un desequilibrio bioquímico del cerebro que provoca la intrusión, en la mente del paciente, de

pensamientos dolorosos que, para evitar una catástrofe imaginada, le llevan a sumirse repetidamente en conductas compulsivas. A menudo se trata de conductas repetitivas como lavar, limpiar, contar o verificar, pero con una frecuencia que dificulta el normal desarrollo de su vida.<sup>14</sup> El entrenamiento en la atención consciente permite a los pacientes de TOC reconocer la falsedad de los mensajes intrusivos que inundan su mente, mientras que el tratamiento de Schwartz basado en la mindfulness les proporciona herramientas concretas para enfrentarse más adecuadamente a esos pensamientos intrusivos.

En la investigación realizada sobre el programa de entrenamiento de Schwartz, la tecnología de imagen cerebral corroboró la mejoría de la que hablaban los pacientes. Además, Schwartz y sus colegas constataron, a partir de los escáneres cerebrales, que el cerebro no solo cambia de acuerdo a las mejoras del funcionamiento de sus pacientes, sino también que la atención sostenida hacia algo o alguien crea un estado atencional capaz de desencadenar, no solo en pacientes de TOC sino en cualquier adulto, la neuroplasticidad autodirigida. Su trabajo puso en evidencia que el esfuerzo deliberado e intangible puede transformar el cerebro físico. El estudio de Schwartz fue el primero de un creciente cuerpo de investigación que vincula la intencionalidad a los cambios en la estructura y función del cerebro. Con su concentración en el esfuerzo deliberado y no en el resultado, esta investigación puede tener aplicaciones significativas para los niños, especialmente para aquellos con déficits atencionales. Recordando la importancia de introducir amablemente la mindfulness a los niños, imagínate ayudando a un niño a desarrollar una facultad atencional fuerte y estable alentándole, a través del juego y actividades divertidas, a prestar atención una y otra vez.

Una forma de concebir el cerebro consiste en imaginarlo como un juego tridimensional de conexión de puntos, en el que cada punto representa una neurona (una célula cerebral) y las líneas que los conectan son los caminos neuronales. Las líneas que conectan unas neuronas con otras se ven forjadas y fortalecidas a través de las experiencias vitales. También podemos considerar,

ampliando la analogía, a los caminos neuronales como músculos y a las experiencias vitales como el ejercicio físico. Del mismo modo que levantar pesas fortalece la musculatura, la ejercitación de los caminos neuronales también los hace más poderosos. Veamos ahora cómo presento este proceso a los niños:

*Nuestro cerebro está cambiando de continuo. Ahora mismo, mientras lees este párrafo, tu cerebro está cambiando y lo mismo sucede con el mío mientras lo estoy escribiendo. Cuando vemos, escuchamos, tocamos u olemos algo, los impulsos eléctricos van de una neurona (una célula cerebral) a otra. Diferentes partes del cerebro se comunican cuando una neurona activa un impulso eléctrico a lo largo de un camino, llamado camino neuronal, hasta otra neurona. Cada neurona está conectada a unas diez mil neuronas por otros tantos caminos neuronales. Las señales enviadas por las neuronas acaban estableciendo en el cerebro caminos neuronales y modificándolo así, con el paso del tiempo. De este modo, cuando una neurona se «enciende» puede llegar a influir sobre miles de otras neuronas ubicadas en diferentes partes del cerebro.*

*Imagínate caminando por un sendero en el campo. Cuanto más frecuentemente camines por él, más llano, amplio y sencillo será también. Esto es precisamente lo que ocurre cuando las neuronas activan una y otra vez el mismo camino. Del mismo modo, cada vez que tocas la guitarra, por ejemplo, la actividad de las neuronas abre un camino en el cerebro que se consolida cuanto más tocas la guitarra. Y, en la medida en que esta vía neurológica se consolida, también se fortalece tu habilidad para tocar la guitarra, razón por la cual, con la práctica, te resulta cada vez más fácil interpretar acordes y escalas. Esto es lo que se denomina neuroplasticidad autodirigida, es decir, la capacidad de utilizar tu mente para cambiar tu cerebro.*



## **La conciencia abierta y receptiva**

Aunque la concentración sea importante hay veces como, por ejemplo, cuando conducimos un coche, que necesitamos mantener nuestro foco atencional abierto y receptivo. El foco principal del conductor está en la carretera pero, si solo presta atención a lo que tiene delante e ignora la información proporcionada por el retrovisor, puede acabar metiéndose en graves problemas. El conductor también debe controlar a los peatones que caminan por la acera, los contenedores de basura que hay a ambos lados de la calzada y los coches que vienen en sentido contrario. Los padres, además, deben prestar atención a sus hijos sentados en el asiento trasero, etcétera. El conductor tiene que controlar todo lo que hay en su conciencia amplia y abierta, aunque su atención está centrada fundamentalmente en lo que, en un determinado momento, resulta más importante... y que cambia, por cierto, de un instante al siguiente.

Cuando practican la atención abierta y receptiva, los niños adoptan una perspectiva imparcial y receptiva, en la medida en que controlan lo que aparece y desaparece en su amplio campo de conciencia. Una de mis alumnas aprendió del modo más duro la necesidad de desarrollar su capacidad de mantener una atención abierta y receptiva. Era una estudiante con muy buenas notas y extraordinarias habilidades de concentración pero, cuando aprendió a conducir, descubrió que su capacidad para descansar en una conciencia más amplia, necesitaba cierto trabajo. Cuando conducía, se concentraba tanto en lo que estaba ocurriendo que dirigía inadvertidamente el coche hacia el coche que venía en sentido contrario. Sin darse cuenta de ello, podía golpear un buzón ubicado en el lado opuesto de la calle o atropellar incluso a un peatón, una experiencia horrible para los implicados. Este es un problema muy habitual conocido como «fijación en la diana» que, como indica claramente la maestra de meditación Trudy Goodman, sirve para ilustrar la enseñanza clásica de que «la mente tiende hacia aquello a lo que prestamos atención». Mi alumna decidió que ya era momento de recibir algún entrenamiento en la

mindfulness.

### **CONCIENCIA DE LA CONDUCCIÓN**

En uno de los estantes bajos de mi consulta hay varias cuerdas, de cada una de las cuales cuelgan cinco coloridas banderas tibetanas de unos seis centímetros cuadrados, que he dispuesto a modo de tapiz. Me las envía cada año una organización benéfica de modo que, con el paso del tiempo, he acumulado unas cuantas. Las utilizo para ayudar a los niños a ampliar su campo atencional. Tú también puedes utilizar, para llevar a cabo este ejercicio, un dibujo pautado como una camisa a cuadros, un jersey de rombos, etcétera. Les pido a mis alumnos que se sienten en el suelo a un par de metros aproximadamente de las banderas y que se concentren exclusivamente en la sensación de su respiración moviéndose a través de su cuerpo. Una vez que la atención se ha estabilizado, cosa que sucede muy rápidamente si su capacidad de concentración es muy elevada, les invito a observar una de las banderas y a concentrarse en ella. Luego les pido que amplíen su visión incluyendo una o más banderas dentro de su campo de visión hasta acabar incluyéndolas a todas, aunque su foco principal siga concentrado en la bandera inicial. Después les pido que incluyan todo lo que, en ese momento, estén sintiendo, desde los sonidos hasta los olores y las sensaciones físicas. De ese modo, la conciencia se expande desde las banderas hasta todo lo que hay en la habitación, llegando a abarcar nuestras sensaciones físicas, nuestros pensamientos y nuestras emociones. Luego descansamos ahí hasta que nos distraemos y entonces empezamos de nuevo.

Otro juego que contribuye al desarrollo de un tipo más inclusivo de atención es «Pasa la taza», en el que los niños se pasan una taza llena de agua.

## PASA LA TAZA

Todo el mundo se sienta en círculo o frente a otra persona con una taza de plástico, llena en sus dos terceras partes de agua, puesta en el suelo entre ambos. Entonces un participante coge la taza y la pasa lentamente al siguiente, continuando así a lo largo de todo el círculo. El objetivo consiste en prestar atención a cualquier sonido o sensación física que pueda indicar que ha llegado tu turno de recibir la taza. Una vez que la taza ha dado una vuelta completa, la dirección se invierte y la taza pasa lentamente de uno a otro en la dirección contraria.

El juego se repite pero, en esta ocasión, los participantes *mantienen los ojos cerrados*. Esto puede parecer inicialmente difícil, pero lo cierto es que resulta bastante más divertido. En el caso de niños mayores y adolescentes, el juego puede complicarse pasando varias tazas simultáneamente, lo que exige un mayor nivel de concentración y atención de todos los participantes. Después de la actividad, los niños hablan sobre las diferencias entre jugar con los ojos abiertos y con los ojos cerrados y de los indicios no visuales que les han ayudado a saber dónde se encontraba la taza. El truco de este juego consiste en que los participantes adviertan los sonidos de la habitación y descubran en qué lugar del círculo se halla la taza. Si uno escucha, por ejemplo, el ruido de la ropa de alguien, puede estar seguro de que no tardará en recibir la taza pero, si la persona que la lleva ríe desde el otro lado del círculo, es muy probable que uno tarde todavía en recibirla. Los facilitadores deben hacer sonidos o comentarios discretos que indiquen a los participantes la ubicación de la(s) taza(s).

La conciencia abierta y receptiva es diferente de la concentración no solo en lo que respecta al tamaño del campo atencional, sino también en el modo en

que abordan la distracción. La práctica de la atención dirigida y concentrada considera una distracción todo lo que entra en el campo atencional del niño, ajeno al objeto de concentración elegido, independientemente de que sea placentero (como la voz de la mamá indicando que es hora de comer) o displacentero (como la campana que anuncia el final de clase cuando todavía no ha terminado, por ejemplo, un problema de matemáticas). Es por ello que cuando, en tal caso, el niño reconoce que se ha distraído, deja a un lado la distracción y vuelve a prestar atención al objeto de concentración elegido. En el caso de la atención receptiva, por el contrario, el niño no siempre se aleja de los eventos mentales y corporales que pueden distraerle sino que acaba incluyéndolos, en su lugar, en su campo atencional.

## **Planificación, organización y autorregulación**

La función ejecutiva del cerebro se asemeja al papel que, en una orquesta, desempeña el director. El papel del director consiste en coordinar y combinar las voces e instrumentos individuales para crear una pieza única, estableciendo el tono, marcando el ritmo y dando entrada a los músicos en el momento apropiado. Para llevar adecuadamente a cabo su trabajo, los directores deben tener talento musical, pero también necesitan la experiencia vital y el entrenamiento necesarios para anticiparse a los eventos inesperados y la capacidad de responder a todo ello. Todas estas son habilidades intrínsecas a la función ejecutiva.

La función ejecutiva requiere la capacidad de controlar y organizar las habilidades atencionales, la memoria, la inhibición y la autorregulación empleadas, en cualquier momento, por el cerebro para responder a una determinada situación y a las emociones que al respecto experimentamos. Entre ellas cabe destacar las siguientes:

- Control inhibitorio que permita al niño resistir tentaciones y distracciones.
- Memoria de trabajo que le permita recordar y utilizar información.
- Flexibilidad cognitiva que le permita cambiar su atención de un objeto a otro y contemplar las experiencias vitales desde diferentes perspectivas.

Posner utiliza el juego infantil «Simón dice» como ejemplo de función ejecutiva.<sup>15</sup> Cuando el líder dice «Simón dice “Pon la mano en tu cabeza”» y, a continuación, pone la mano sobre su cabeza, los niños no tienen ningún problema en seguir la instrucción. Y lo mismo sucede cuando el líder dice «Simón dice “Salta sobre una pierna”». Pero, cuando el líder no empieza diciendo «Simón dice», *no* hay que hacer, por más que él lo haga, lo que dice. Y es que, cuando el niño escucha al líder decir «Toca los pies con tus manos» y ve que a continuación se inclina para hacer lo que acaba de decir, experimenta una disonancia cognitiva entre lo que escucha y lo que ve. Según Posner, cuando al niño se le pide que lleve a cabo las instrucciones

procedentes de una fuente (*verbal*) y que inhiba las procedentes de otra (*visual*), la red ejecutiva de la atención se ve obligada a elegir entre mensajes contradictorios.

Además de ser una forma muy adecuada de practicar la mindfulness (prestando atención a la experiencia externa, en este caso, a otra persona), el juego «Simón dice» constituye una herramienta muy adecuada y divertida de gestión de la clase.

Varias investigaciones recientes, llevadas a cabo por el Mindful Awareness Research Center (MARC) del Semel Institute de UCLA, han puesto de relieve que la práctica de la mindfulness está asociada, en adolescentes y niños de hasta cuatro años de edad, al desarrollo de la red ejecutiva. Yo participé en tres de estos estudios aleatorios realizados en el ámbito escolar bajo la dirección de la doctora Lisa Flook (estudiante, por aquel entonces, de postdoctorado), en un estudio supervisado por la doctora Sue Smalley, jefa del departamento de investigación en el campo de la educación. Durante un periodo de tres años, enseñamos a 160 niños de entre 4 y 9 años, procedentes de tres escuelas y nueve clases diferentes del área del gran Los Angeles.

En los tres estudios se enseñó el programa Inner Kids, un programa que aplica la mindfulness clásica a la respiración utilizando juegos y actividades que, partiendo de prácticas originalmente diseñadas para adultos, adapté para utilizar con niños pequeños. El primer estudio, dirigido a determinar la viabilidad del uso de la mindfulness con preescolares, tuvo lugar durante el año escolar 2006-2007. El segundo estudio, que tuvo lugar durante el año escolar 2007-2008, se enseñó en las clases de segundo y tercer grado de primaria y el tercero se dirigió, durante el año escolar 2008-2009, a niños de guardería. En cada uno de esos estudios, enseñé media hora de atención consciente un par de veces por semana durante ocho semanas consecutivas.

Los resultados del primer estudio de viabilidad, llevado a cabo con 44 preescolares, demostró la utilidad, en un entorno grupal, de la mindfulness con niños de 4 años,<sup>16</sup> disipando así las dudas que afirmaban que los preescolares no se hallan evolutivamente maduros para ello. Los informes de padres y

maestros del segundo estudio, dirigido a alumnos de segundo y tercero de primaria, pusieron de relieve una significativa mejoría en quienes anteriormente presentaban déficits en la función ejecutiva. Y las áreas que más mejoraban evidenciaban eran la regulación conductual, la metacognición (es decir, pensar sobre el pensamiento), la función ejecutiva general y algunos aspectos específicos de la función ejecutiva. Los informes de padres y maestros también indicaban la presencia de mejoras en la capacidad del niño para iniciar, controlar y cambiar su atención.<sup>17</sup> Este es un resultado que tiene mucho sentido, porque esas habilidades constituyen el fundamento de las prácticas de la conciencia de la respiración que enseña a los niños a dirigir su atención a la sensación del movimiento de la respiración (inicio), advertir la presencia de distracciones (control) y llevar de nuevo su atención a la sensación del movimiento de la respiración (cambio).<sup>18</sup> Las doctoras Smalley y Flook concluyen que:

Estos descubrimientos iniciales sugieren que la introducción de la mindfulness en el entorno educativo puede resultar especialmente beneficiosa para niños que tienen dificultades en la función ejecutiva. La investigación ha corroborado que los niños que, antes del entrenamiento en mindfulness, presentaban un bajo nivel de la función ejecutiva, mostraban después un desempeño igual al promedio.<sup>19</sup>

Los informes de los maestros del tercer estudio, centrado en niños de guardería, mostraban de nuevo un claro efecto que no se centraba exclusivamente en los alumnos que presentaban déficits en la función ejecutiva, sino que afectaba a todos los niños. Quienes habían sido entrenados en la mindfulness mostraron una franca mejoría en la función ejecutiva, especialmente en la memoria operativa y en las habilidades de planificación y organización. Es evidente que, tratándose de estudios realizados en el entorno escolar, los maestros no eran ciegos a los grupos (porque sabían quiénes asistían a clases de mindfulness y quiénes no), de modo que no es posible descartar, en este caso, la presencia de algún sesgo introducido por el maestro. Pero lo cierto es que no existe indicio alguno en ese sentido y, dado el papel que desempeñan en la vida de los niños, nadie mejor que el maestro

para valorar las habilidades de funcionamiento ejecutivo de sus alumnos.

Los tres estudios corroboraron, pues, la importancia de la introducción en el entorno escolar de la práctica de la atención consciente evidenciando no solo que puede resultar muy agradable para los niños, sino tener también un impacto positivo en la metacognición (es decir, en la capacidad de pensar en lo que se está pensando), la autorregulación y el control ejecutivo global. Las investigaciones sobre el efecto de la mindfulness en niños pequeños están recién empezando y es importante ser muy cautelosos a la hora de informar de sus resultados. En cualquier caso, son bastante interesantes y hay razones para contemplar con optimismo los estudios centrados en los beneficios de la práctica de la mindfulness con niños y sus familias.

La doctora Smalley es una genetista que está muy interesada en dejar de considerar al trastorno de déficit de atención e hiperactividad como un «trastorno médico» y empezar a verlo como un rasgo humano que, pese a suponer un reto para quienes lo poseen, no deja de tener también sus ventajas.<sup>20</sup> Su objetivo al estudiar la mindfulness en educación era el de entender mejor el papel que desempeña la mindfulness y el desarrollo de la función ejecutiva (un problema común en el TDAH [trastorno de déficit de atención e hiperactividad]), centrándose especialmente en adolescentes y adultos con problemas atencionales. Smalley y su colega, la doctora en psiquiatría Lidia Zylowska, desarrollaron un curso de mindfulness «amable con el TDAH» valorando, con un estudio piloto, su viabilidad. La mayoría de quienes participaron en el programa lo encontraron útil (algo importante tratándose de adolescentes) e informaron también de una mejora, medida por una tarea de ordenador, en los síntomas del trastorno de déficit de la atención e hiperactividad. Aunque, en ausencia de grupo de control, las conclusiones de ese estudio se hallaban necesariamente amputadas, los resultados son alentadores con respecto al modo en que la práctica de la mindfulness podía alentar aspectos de la atención que se hallan limitados en quienes presentan el síndrome de TDAH.<sup>21</sup>

Los avances realizados en los campos de la neurociencia, la genética y las



aplicaciones seculares de la meditación contribuirán a definir y perfeccionar, en los años venideros, nuestra comprensión de la atención. Una discusión completa del papel que, en la infancia, desempeña la atención, está más allá del alcance de este libro pero, si se me pidiera que identificase los aspectos que más influyen en mi trabajo, yo diría que se trata del papel que, en el perfeccionamiento de la atención, desempeña el esfuerzo amable y deliberado. Como sucede con cualquier otra cosa, hay niños que muestran una especial predisposición a prestar atención y otros que no. Independientemente del talento, sin embargo, tratar de prestar simplemente atención es todo lo que se necesita para emprender el proceso de perfeccionamiento de la atención. Si somos pacientes y no nos centramos tanto en el resultado como en el esfuerzo amable, podemos hacer que los niños emprendan un camino que puede ayudarles a fortalecer y estabilizar sus habilidades atencionales.

## **La práctica conjunta de la mindfulness: El uso del juego, la canción, el baile, la creatividad y la diversión como puerta para experimentar la mente en su estado natural**

Niños y adultos pueden tener dificultades en cambiar la actitud mental con la que habitualmente se enfrentan al ajetreo de la vida cotidiana por otra más favorable a la meditación. Cuando trabajo con niños y adolescentes, empiezo cada periodo de meditación con un juego o actividad destinada a alejar al niño del análisis de lo que está sucediendo y acercarle a una experiencia menos conceptual. Cantar, bailar, hacer pompas de jabón, tocar el tambor, jugar a la pelota, bailar el hokey pokey, hacer collages y divertirse son preludios muy adecuados para la meditación. El escritor y filósofo Alan Watts era conocido por bailar, cantar y decir tonterías antes de sentarse a escribir o meditar. Y la noche anterior a su muerte, según parece, iba por toda la habitación golpeando globos y diciendo en voz alta: «¡Cómo me gustaría hacer esto sin mi cuerpo!».

Trata de hacer esto en casa con globos inflados, pelotas de playa o pompas de jabón. Pon música (a veces canto la canción «Tiny Bubbles») y luego, niños y adultos juntos, haced pompas de jabón. Toca con una varita, mientras la música suena, tus pompas o las de los demás. Y, cuando la música termine, invita a que todo el mundo se quede sentado, durante uno o dos minutos, donde esté y sienta la experiencia del momento presente. Este es un momento perfecto para aquellos a quienes les gusta prestar atención a la respiración.

- 1. B. Alan Wallace y Bhikkhu Bodhi, «The Nature of Mindfulness and Its Role in Buddhist Meditation: A Correspondence between B. Alan Wallace and the Venerable Bhikkhu Bodhi». Manuscrito inédito, invierno de 2006, Santa Barbara Institute for Consciousness Studies, Santa Barbara, CA.*
- 2. Jon Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of Your Body and Mind for Face Stress, Pain, and Illness (Nueva York: Delta,*

1991), p. 33.

- [3.](#) Maggie Jackson, *Distracted: The Erosion of Attention and the Coming Dark Age* (Nueva York: Prometheus Books, 2008), p. 258.
- [4.](#) Amir Raz y Jason Buhle, «Tipologies of Attentional Networks», *Nature*, mayo de 2006, pp. 367-79
- [5.](#) Jackson, *Distracted*, pp. 237-38.
- [6.](#) Michael I. Posner y Mary Klevjord Rothbart, *Educating to Human Brain* (Nueva York: American Psychological Association, 2006), pp. 59-61.
- [7.](#) *Ibid.*, p. 210.
- [8.](#) *Ibid.*
- [9.](#) Kirk Warren Brown, Richard M. Ryan y J. David Creswell, «Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects», *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory* 18, n° 4 (2007).
- [10.](#) B. Alan Wallace, *Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind* (Boston: Wisdom Publications, 2006), p. 6.
- [11.](#) *Ibid.*, p. 3.
- [12.](#) Wallace, *Attention Revolution*, p. 13.
- [13.](#) *Ibid.*, pp. 30-31.
- [14.](#) Jeffrey M. Schwartz, *Brain Lock: Free Yourself from Obsessive-Compulsive Behavior* (Nueva York: Harper Perennial, 1997).
- [15.](#) Posner y Rothbart, *Educating the Human Brain*, p. 91.
- [16.](#) Christine Alan Burke, «Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field», *Journal of Child and Family Studies* (2009).
- [17.](#) L. Flook, S.L. Smalley, M.J. Kitil, B.M. Galla, S. Kaiser-Greenland, J. Locke, E. Ishijima y C. Kasari (en prensa). «Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School

*Children», Journal of Applied School Psychology, 2010.*

[18.](#) *Ibíd.*

[19.](#) *Ibíd.*

[20.](#) *Susan Smalley, «Reframing ADHD» (2008), pp. 74-78.*

[21.](#) *Flook et al., «Effect of Mindful Awareness in the Genomic Era», en prensa. Psychiatric Times.*

Una conciencia amable:  
Medita, habla, relaciónate y actúa de manera atenta y  
compasiva

*Quisiera ver de nuevo a una de las canguros que me cuidaron.*

*Quisiera que mi familia fuese amable conmigo.*

*Quisiera que la gente no se riera de mí.*

*Quisiera ser siempre libre.*

*alumno de segundo de primaria*

No creo que, en toda la literatura, haya criatura con un corazón más grande que Jorge el Curioso, el personaje de una colección de cuentos escritos por Hans Augusto Rey. Jorge el Curioso es un chimpancé que el Hombre del Sombrero Amarillo trajo desde su hogar en África para vivir en la gran ciudad. Bien intencionado, aunque poniendo frecuentemente a prueba los límites de su propietario, Jorge el Curioso lleva más de sesenta años despertando el interés de niños y padres y es un buen modelo para ayudar a los niños a entender el modo abierto y curioso con el que contemplamos la vida cuando practicamos la mindfulness y la importancia de no reaccionar siempre, al menos de inmediato, a lo que observamos.

La curiosidad convierte a Jorge en un eterno entusiasta receptivo a toda experiencia. No piensa en las cosas antes de explorarlas ni es crítico ni autocrítico y toda experiencia es, para él, nueva. Asume la vida tal cual es y atiende a los datos perceptuales tal y como se presentan. Esta forma receptiva y gozosa de ver el mundo, una forma despojada de ideas preconcebidas, es el modo en que prestamos atención a lo que está ocurriendo en nuestros mundos interno y externo. El doctor Scott Bishop, investigador de la University of

Toronto, y sus colegas describen formalmente esta visión en un artículo académico que esboza la siguiente definición operativa de la mindfulness:

[La mejor] orientación [para experimentar esto] parte del compromiso en mantener una actitud abierta y curiosa sobre el lugar al que la mente va cuando inevitablemente se desvía de la respiración y curiosa también con los diferentes objetos de la propia experiencia en cualquier momento... Implica la decisión consciente de abandonar la propia agenda para tener una experiencia diferente y «posibilitar» activamente la emergencia de pensamientos, sentimientos y sensaciones.<sup>1</sup>

Esta es una actitud que, cuando trabajo con niños y sus familias, suelo comparar a la actitud con la que contemplamos una obra de teatro. Independientemente de lo identificados que estemos con la trama y de lo mucho que nos preocupe lo que pueda pasarles a los personajes, nadie sube al escenario para ayudarles a salir del problema en que pueden estar atrapados, sino que sigue en su butaca observando lo que ocurre. Con el mismo tipo de actitud contemplamos, al meditar, las actividades de nuestra mente y de nuestro cuerpo. Las vivimos y nos sentimos conmovidos por ellas del mismo modo en que vivimos y nos vemos conmovidos por una obra de teatro, participando en la experiencia, pero sin quedarnos atrapados en la trama. Cuando utilizamos la mindfulness para ayudar a gestionar emociones difíciles, esta es una actitud muy importante que, si bien queda lejos del alcance de muchos niños, resulta mucho más fácil de comprender y emplear con preadolescentes y adolescentes.

El primer paso del método científico es la observación y, como buenos científicos, empezamos a observar, cuando practicamos la mindfulness, la experiencia de la vida con una mente abierta y curiosa. Una actividad que ayuda a los niños a aprender esta habilidad es el juego llamado «Hola», que puede ser jugado tanto en clase como en torno a la mesa del comedor. El juego funciona del siguiente modo:

## HOLA

En este simple juego vamos turnándonos con nuestro vecino en decir «Hola» y señalar luego el color de sus ojos. La primera vez que escuché hablar de esta técnica fue al doctor Bill Tekeshita, un especialista de aprendizaje de Santa Mónica (California) que la utilizaba con niños que tenían problemas en mirar a los ojos de otra persona. Cuando la probé, me di rápidamente cuenta de su potencial para eliminar la carga emocional y la incomodidad de establecer contacto ocular. Puedes, por ejemplo, establecer contacto ocular con tu hija y decir «Buenos días. Tus ojos parecen azules». Y, a modo de respuesta, ella puede contestar «Buenos días, mamá. Tus ojos son marrones». Cuando hay más de dos personas, nos sentamos en un círculo y el saludo va de una persona a otra hasta que todo el mundo ha participado.

Conviene señalar la diferencia existente entre las expresiones «tus ojos *parecen* azules» y «tus ojos son azules». Yo formulo el saludo para reforzar el objetivo de observar más que de analizar. Es habitual que las personas estén en desacuerdo sobre el color de los ojos y los niños a menudo no coinciden sobre el color de los míos, porque parecen depender de la ropa que lleve. A veces parecen azules y otras veces parecen verdes. Diciendo «Hola Susan, tus ojos *parecen* verdes» en lugar de «Hola Susan, tus ojos *son* verdes», el comentario del niño no subraya tanto el objeto observado como el proceso de la observación. Este es un punto tan sutil como valioso cuando el niño aprende la diferencia entre describir lo que ve y extraer una conclusión.

Algunos niños son vergonzosos y se tapan, durante este juego, los ojos. Independientemente de ello, aliento al niño que está diciendo «Hola» a que describa lo que ve. El comentario «Hola. Parece que tienes los ojos tapados», por ejemplo, al niño que tiene los ojos tapados suele desarticular su ansiedad y llevarle a reírse y destapar los ojos. Los niños pequeños también llegan a

descripciones muy extravagantes de sus amigos», como decir que los ojos evidentemente marrones de un amigo parecen «azules» o «púrpura» o incluso «a lunares» que dejan al niño atónito y sin respuesta. Este es un buen momento para recordar a los presentes que el objetivo del juego consiste en percibir y decir en voz alta lo que te *parecen* los ojos de la otra persona, lo que puede o no coincidir con lo que le *parecen* a otra persona o incluso a la persona cuyos ojos están describiéndose. También cabe esperar respuestas tontas pero esta es también una buena ocasión, si las cosas se salen de madre, para recordar a los niños pequeños que, aunque las respuestas tontas pueden ser divertidas, este no es momento para ello y alentarles a seguir otro camino.

El «Hola» es el juego favorito de Annaka Harris, que dirigió, durante un par de años, el programa Inner Kids en la escuela elemental Toluca Lake de Los Angeles. En un encuentro en el que habló de la práctica de la mindfulness, dijo:

El juego del «Hola» enseña al niño a ser consciente del momento presente, al tiempo que alienta la confianza, el respeto y el trabajo en equipo. Resulta muy interesante llevar a cabo este ejercicio durante todo un semestre. Al comienzo de la práctica, los niños se sienten un tanto cohibidos. Hay muchas risitas nerviosas y también hay quienes afirman tener dificultades en establecer contacto visual. Y también es muy habitual que la reacción que tienen las primeras veces que entablan contacto visual les distraiga tanto que no podamos completar el círculo. Al finalizar el semestre, sin embargo, se giran, se miran y mantienen contacto visual sin experimentar, en la mayoría de los casos, vergüenza alguna. Y también se sienten muy confiados, permaneciendo muy centrados en el momento presente y escuchando realmente a los demás.



En los capítulos posteriores veremos diferentes versiones de este juego que contribuyen a afianzar la conciencia que tenemos de nuestro cuerpo, de nuestra mente, de los demás y hasta del planeta.

El siguiente paso del método científico consiste en apelar a todos los recursos de que disponemos para poder, de ese modo, entender mejor lo que vemos. Y lo mismo podríamos decir con respecto a la práctica de la mindfulness. Como sucede con el método científico, el primer paso consiste en observar nuestra experiencia con una atención pura y el segundo paso consiste en entenderla. Esta comprensión, a la que, en ocasiones, se denomina comprensión clara, tiene lugar cuando el niño contempla su experiencia desde la perspectiva de las enseñanzas de la mindfulness, especialmente de la transitoriedad, la interconexión, la bondad y la compasión. En una animada correspondencia entre los eruditos Alan Wallace y Bhikku Bodhi, este último decía: «La mindfulness solo puede cumplir su verdadero cometido cuando [la atención pura y la comprensión clara] trabajan juntas».<sup>2</sup>

Pero este es un proceso complejo que a veces resulta difícil, especialmente en lo que atañe a su contenido emocional, hasta para los meditadores avanzados. Es precisamente para proporcionar un entorno seguro, en el que niños y adolescentes puedan hablar abiertamente de sus experiencias meditativas y del modo de darles sentido en el contexto de su propia vida, que subdivido el proceso en una secuencia de pasos claros y concretos que puedan entender y anticipar.

- Jugar: Empezamos divirtiéndonos un poco.
- Meditar: Luego ejercitamos la introspección, habitualmente la mindfulness a la respiración (ya sea sentados, de pie, caminando o acostados). Mientras meditamos, observamos nuestra mente y nuestro cuerpo desde la perspectiva de un observador amable, con una mente lo más curiosa, abierta y libre de ideas preconcebidas que nos sea posible. Las canciones, bailes, juegos y otras actividades descritas en el presente libro son algunas de las cosas que podemos hacer durante los dos primeros pasos de este

proceso (jugar y meditar).

- Compartir: Luego hablamos de lo que significa aprender a meditar y del modo de aplicar a la vida cotidiana lo que hayamos aprendido. Esta es una oportunidad excelente para alentar a los niños a solicitar ayuda si, en su mente, aparece alguna preocupación.
- Aplicar: Después de haber aprendido los principios de la mindfulness (especialmente los principios de provisionalidad, interdependencia y servicio comunitario) aplicamos a nuestra vida cotidiana lo que hemos aprendido.

Para ayudar a los niños a desarrollar la comprensión meditativa mencionada por Bhikku Bodhi y Alan Wallace, los niños hablan conmigo y con sus compañeros de sus experiencias, es decir, los pasos tercero y cuarto del proceso. Nuestra principal responsabilidad, en tanto que adultos que hemos decidido practicar la atención consciente con niños y adolescentes, consiste en ayudarles a entender sus experiencias meditativas. Y, para ello, formulamos preguntas que les remitan a su experiencia. No les brindamos, pues, consejos, extraemos conclusiones ni proyectamos, sobre la suya, nuestra propia experiencia. Son muchas las oportunidades que nos proporciona el día para hablar con nuestros hijos y ayudarles a amplificar sus impresiones sobre lo que está pasando por su mente, su cuerpo y su vida. No hay, en este sentido, momento mejor que otro y podemos hablar con nuestros hijos tanto cuando vamos en coche camino de la escuela como cuando estamos lavando los platos, leyendo en el sofá o después de haber meditado juntos.

Cuando somos más de dos las personas que meditamos, luego nos sentamos en círculo para compartir nuestra experiencia. Aunque son muchas las libertades que, al respecto, me he tomado, el proceso grupal que he utilizado en las clases de Inner Kids se atiene, más o menos, al modelo de las clases de aprendizaje emocional y social (el llamado programa Council) que siguen mis hijos en sus respectivas escuelas. Inspirado tanto en los consejos tribales de los nativos americanos como de otras tradiciones contemplativas, el programa Council fue adaptado para su uso en el entorno escolar por Jack Zimmerman,

de la Ojai Foundation, sita en California.<sup>3</sup> El formato del consejo es muy adecuado para la práctica de la atención consciente, puesto que sus cuatro intenciones (hablar desde el corazón, escuchar con el corazón, ser parco en palabras y ser espontáneo) alientan la confianza del niño en sí mismo y el desarrollo de su propia voz.

## **Espacio para respirar**

Poco importa, volviendo de nuevo al caso de Jorge el Curioso, lo mucho que se esfuerce en evitar las dificultades, porque su curiosidad siempre acabará metiéndole en problemas. Pero, si bien ha llegado a dominar la capacidad de experimentar con curiosidad y un corazón abierto lo que se le presenta, aún no ha aprendido, no obstante, a controlar sus reacciones. Si se «contuviese» unos instantes y dejase el espacio necesario para respirar y contemplar con más detenimiento su experiencia, podría discernir la respuesta o el curso de acción más apropiados... aunque sus historias, en tal caso, también serían mucho menos divertidas.

El gran erudito Bikkhu Analayo explica la idea de contención en un libro que combina los datos de su experiencia meditativa como monje con los proporcionados por la investigación que llevó a cabo para su tesis doctoral en la universidad en Sri Lanka. En este sentido, dice:

La necesidad de discernir con claridad una primera etapa de observación y una segunda de acción constituye... un rasgo esencial de [este] método de enseñanza. Y la razón que justifica este abordaje es que el paso preliminar de evaluación serena de la situación, sin reaccionar a ella de inmediato, nos ayuda a emprender el curso de acción apropiado.<sup>4</sup>

En otras palabras, cuando los niños se tornan conscientes de su visión del mundo, se relacionan y responden de un modo más sensato y menos reactivo. Hay veces, dicho esto, en las que es mucho mejor reaccionar que abstenerse como ocurre, por ejemplo, en el caso de reírnos de un chiste o de coger al vuelo una pelota. Y lo mismo sucede cuando la mano de un niño toca una brasa porque, sin necesidad de pensar nada al respecto, la retira de inmediato. Pero hay veces en las que sí que resulta más apropiado, para enfrentarnos a situaciones más complejas, demorar nuestra respuesta.

Y, del mismo modo que aprendemos a responder atentamente, en lugar de hacerlo de manera automática, también podemos aprender a hablar con atención. Así es como, mientras estamos sentados hablando en el círculo,

pedimos a niños y adolescentes que presten atención a lo que dicen. Tan importante como ser claros con lo que queremos decir cuando les pedimos que presten atención, es que nuestra intención también lo sea cuando les pedimos que hablen conscientemente. Hay una enseñanza sufi, llamada «Las tres puertas», que puede ser de gran ayuda, especialmente cuando trabajamos con niños que todavía están en la escuela primaria. La enseñanza dice que, antes de hablar, los niños deben formularse tres preguntas: ¿Es verdad? ¿Es necesario? ¿Es amable? La observación y valoración cuidadosa, antes de actuar o hablar, de cualquier situación, es una habilidad vital muy importante. Con el debido entrenamiento y práctica, la primera parte –es decir, la observación y la evaluación cuidadosa– puede tener lugar de manera casi instantánea.

**¿Es verdad?**

**¿Es necesario?**

**¿Es amable?**

Esperar antes de hablar puede resultar, si no lo hacemos bien, problemático. Yo enseñé un curso con Tom Nolan, tutor y jefe de estudios del instituto de enseñanza secundaria Crossroads, que combina el programa Council (enseñado en Crossroads) con el programa Inner Kids de desarrollo de la atención consciente. La técnica de «Las tres puertas» también se aplica hábilmente en la escuela primaria de Crossroads. En respuesta a la pregunta de uno de nuestros alumnos adultos, Nolan advirtió a los encargados de grupo que, en el caso de ser mal utilizadas, esas tres preguntas podían «limitar lo que los niños comparten con sus compañeros». Y luego añadió:

A veces es bueno que los niños digan lo que pasa por su cabeza. En el Consejo, preferimos que las personas hablen desde el corazón y, si aparece alguna sombra, nos ocupamos de ella. Los niños (y también, obviamente, los adultos) de todas las edades necesitan un lugar en el que poder expresar, sin avergonzarse de lo que están sintiendo ni verse, por ello, juzgados. El Consejo proporciona, siempre que el facilitador sea valiente y esté dispuesto a participar en él, un tipo de contexto que sirve también para

trabajar con la sombra.

El comentario de Nolan suscita una importante cuestión sobre la no reactividad, porque reflexionar en lo que tienen que hacer o decir no siempre resulta, para los niños, lo más adecuado. Hacerlo así en todas las situaciones acabaría despojándoles de su espontaneidad. Son pocas las personas que viven de un modo continuamente deliberado y no he conocido a muchas que crean que se trata de una buena idea. ¿Cuántos de nosotros estaríamos dispuestos –si pensamos un poco en ello– a que nuestra vida discurriera por los cauces exclusivos de la sensatez? ¿Sería acaso la infancia lo que es sin la irrupción ocasional de risas y lágrimas? Pero también es posible que, sin necesidad de renunciar a su espontaneidad natural, los niños se conviertan en exploradores atentos y observadores amables. Es muy importante que los padres demos ejemplo de buen juicio confiando, a menos que haya razones para pensar lo contrario, en que tengan o estén desarrollando el necesario sentido común. A veces no solo es correcto que los niños se embarquen en aventuras momentáneas, sino también que se equivoquen. Y, aunque esperamos que los errores no sean muy serios, no debemos olvidar que el error, como el acierto, forma parte del proceso de aprendizaje. Según Albert Einstein: «Quien nunca se equivoca no puede crear nada nuevo». La no reactividad no aspira a reprimir al niño ni a contraer su universo inhibiendo su espontaneidad y su creatividad, sino que es un medio útil concebido para expandir su mundo y ayudarle a atravesar las situaciones complejas.

## **El saboteador que hay en nuestro hombro**

Mientras estaba en el instituto y antes de que se sacase el carné de conducir, yo tenía que llevar cada día a mi hija, después de clase, en coche a Marina del Rey, una localidad ubicada a unos cuarenta y cinco minutos, en hora punta, de nuestro hogar. Y luego solía esperar leyendo en la playa a que acabase su práctica de navegación para llevarla de vuelta a casa. Una tarde, cuatro chicas del instituto local de secundaria, tumbaron sus toallas a mi lado. Y, aunque parecían de clase alta y eran muy atractivas, su conversación distaba mucho de estar a la altura. Dos de ellas (a las que llamé chicas alfa) se metían, sin razón aparente, con una tercera (a la que llamé chica beta), mientras la cuarta escuchaba la conversación sin decir nada y con gesto abstraído. Me preguntaba si esa chica trataría, para fortalecer su posición en el grupo, de secundar a las chicas alfa, si se pondría de lado de la chica beta o si se quedaría sencillamente al margen y en silencio.

Fue un auténtico suplicio escuchar el modo en que las chicas alfa se burlaron de la chica beta y estaba ya a punto de intervenir cuando la cuarta chica se me anticipó pidiéndoles que parasen. Pero, como no le hicieron caso, se fue a pasear por la playa con la chica beta dejando a las otras dos en sus toallas, sin audiencia ni diana para sus puyas. Quiero decir que la valentía mostrada por esa chica me dejó muy impresionada.

En ausencia de blanco de sus burlas, las chicas alfa no tardaron en dirigir entonces su hostilidad hacia sí mismas. Y, cuando empezaron a hablar de una reciente visita a un centro comercial en busca de traje de baño, resultó muy desagradable escuchar el modo en que se referían a su nariz y sus «gordos muslos» y el tono que empleaban al diseccionar y exagerar cada uno de sus supuestos defectos. Sus comentarios me recordaron una novela escrita por mi marido sobre un humorista que se reía de un pequeño saboteador que supuestamente llevaba sobre su hombro y no dejaba de insultarle. Independientemente de sus fortalezas (que ciertamente eran muchas), esas chicas carecían de la capacidad de dar un paso atrás, respirar profundamente y

verse como los demás las veían. En ese momento me di cuenta de que, hasta que no aprendieran a silenciar a esos pequeños saboteadores que llevaban en su hombro, no podrían estar a gusto consigo mismas.

Todos los niños tienen, en su interior, una especie de censor. Un amoroso abuelo vino a verme, en cierta ocasión, con su nieto. Sus padres y maestros se preguntaban si tendría algún problema atencional, porque siempre estaba distraído y no paraba de moverse. Era un pequeño muy activo y no me sorprendió que tuviese problemas en permanecer sentado y quieto. Hace tan sólo unas pocas generaciones, los niños pasaban mucho tiempo activos y en la calle, de modo que no es de extrañar que, con una escolarización tan sedentaria como la actual, los niños tengan hoy tantos problemas de atención. Cuando le pregunté por la escuela, el niño me dijo que lo pasaba muy mal, pero no porque las tareas le resultasen difíciles, sino por los problemas de relación que tenía. Apenas hablé con él, me di cuenta de que había acabado convirtiéndose en víctima de su propio saboteador. Me contó que a menudo se pasaba la noche despierto dando vueltas a las cosas que ese día había dicho o hecho. Y, cuando la ansiedad no le paralizaba, expresaba su frustración con empujones y peleas a sus compañeros de escuela o juegos, una conducta que influía negativamente en su desempeño escolar y en la relación que mantenía con sus compañeros. Entonces le enseñé unas técnicas sencillas para que recordase que, cuando estaba a punto de perder los estribos, siempre podía detenerse y respirar, que le resultaron sumamente útiles. También aprendió técnicas para apaciguar su mente y poder conciliar el sueño al acostarse. Lo más importante de todo, sin embargo, fue que aprendió a ser más amable consigo. Su abuelo le describió como el niño más amable del mundo y yo me quedé también muy impresionada al descubrir la empatía que mostraba con los niños con los que se peleaba, muchos de los cuales habían llegado a convertirse en sus acosadores. Lo único que yo esperaba era que aprendiese a relacionarse consigo con la misma compasión y comprensión que mostraba hacia los demás.

El saboteador interno sabe perfectamente el modo de conseguir que un niño



se sienta mal consigo mismo. Una de las peores trampas en que podemos caer gira en torno a la exigencia de perfección impuesta por el saboteador interno. Son muchas las personas que, pese a no admitir conscientemente la posibilidad de ser perfectas, actúan como si tal expectativa fuese posible. El niño (o los padres) proclives a ese tipo de pensamiento pueden abordar la enseñanza de la mindfulness de un modo tan estricto que transmita inadvertidamente a su hijo el mensaje de que, si medita lo suficiente y presta la debida atención, llegará a ser perfecto o casi perfecto. Pero este enfoque orientado hacia objetivos es el mejor escenario para que el niño nunca dé la talla y acabe convirtiéndose en un fracasado. Son muchos los niños que ya se sienten de ese modo y la meditación puede convertirse en otra actividad en la que esperan alcanzar la perfección. Si tus hijos se enfrentan a un saboteador interno que le insiste en la necesidad de que su mindfulness sea perfecta, harás bien en recordarle que la atención no es un proceso duro sino, por el contrario, amable.

Las chicas alfa de las que hablaba al comienzo de esta sección, que parecían desesperadas aspirantes al concurso de belleza de Miss América, se juzgaban en función de un canon muy estricto de belleza física. En cierta ocasión trabajé con una niña también muy dura, aunque de otro modo, consigo misma. Se trataba de una pequeña inteligente, guapa y de mucho talento pero, como todavía estaba en la escuela primaria, se imponía un listón académico tan elevado que la menor crítica la hacía estallar en lágrimas. Siendo todavía muy pequeña, cada bloque de construcción con el que jugaba debía estar perfectamente alineado y todo adulto con el que se encontrara debía quedarse encantado con ella. El menor indicio de que era poco menos que perfecta desencadenaba la sensación de que era o había hecho algo malo. Y, como resultado de todo ello, solía estar tan ansiosa que sus padres decidieron que había llegado el momento de buscar ayuda.

El problema del perfeccionismo, especialmente en el caso de alumnos de primaria y secundaria, aparece frecuentemente en mi trabajo y suele ser muy difícil de abordar. A continuación recojo el inteligente y práctico consejo que,

cuando le solicité ayuda para abordar este problema, me ofreció generosamente Jon Kabat-Zinn:

Conviene, en este punto, ir con pies de plomo. Independientemente de lo que, al respecto, digan los textos clásicos, yo creo que es mejor no mencionar conceptos como «perfecto» o «perfección». No soy traductor y, en ese sentido, desconozco el pali y otras lenguas de los textos originales. En el MBSR [es decir, en el programa de reducción del estrés basado en la mindfulness], solo sacamos a colación el concepto de «perfección» para decir (como suelo hacer) que «ahora mismo ya somos, incluidas nuestras imperfecciones, perfectos». Esa paradójica afirmación deja espacio suficiente para la aceptación de «las verrugas y los granos» y las evidentes imperfecciones que nosotros (y los niños) nos atribuimos y alentar, al mismo tiempo, lo mejor, más profundo, maravilloso y hermoso de nosotros que, como ya está presente, no necesitamos alcanzar. Y eso es así independientemente del aspecto que creas tener, independientemente de tu peso, independientemente de lo mal que te sientas contigo por haber hecho o dejado de hacer tal o cual cosa. Nuestra naturaleza original siempre es, siempre ha sido y siempre será luminosa, hermosa, plena y perfecta tal cual es. Y, aunque no podamos realizar esto en todos y cada uno de los momentos y circunstancias de nuestra vida, sí que podemos comportarnos durante breves instantes «como si» fuésemos ya nuestro yo verdadero: buenos, enteros y completos. Quisiera añadir a este respecto que «el mundo necesita todas sus flores» y que cada uno de nosotros debe descubrir (y actualizar) el tipo de flor que es. La práctica de la mindfulness nos permite despojarnos de nuestras habituales lentes distorsionadoras (incluidas, y quizás de manera muy especial, las lentes de nuestros pensamientos y de nuestras emociones reactivas y destructivas) y ver «la realidad pura y desnuda de las cosas». Este es el significado, tanto literal como metafórico, de la expresión «volver a nuestros sentidos».

## **Nada dura para siempre**

El ejercicio de la atención consciente ayuda al niño a entender mejor su experiencia vital, al tiempo que alienta un cambio de perspectiva que le lleva, con frecuencia, a acallar a sus saboteadores internos. No es fácil por ejemplo, si contemplamos la vida desde la perspectiva de la provisionalidad, que nos identifiquemos demasiado con cosas que no son importantes. Y, cuando se sienten tristes y frustrados, muchos niños se consuelan al saber que, independientemente de lo ocurra –es decir, independientemente de que se trate de cosas buenas, malas o neutras– es improbable que dure mucho tiempo. El niño que aprende a asumir la postura de un observador amable no tarda en darse cuenta de que el paso del tiempo lo cambia todo. Y esta es una comprensión que puede resultar muy tranquilizadora, especialmente para quien acaba de descubrir que la vida no siempre es justa. Pero que la vida no sea hoy justa no significa que no pueda serlo mañana. Y, por más difícil que resulte la espera, el cambio siempre acaba llegando. Solo hay que tener paciencia y perseverar. Cuando el niño busca las razones que subyacen a todos esos cambios, puede empezar a advertir conexiones entre acontecimientos que parecen muy alejados y pensar, por ejemplo, el modo en que un globo suelto en el cielo puede acabar dañando a un delfín que se halla en mitad del océano o el modo en que los soldados estadounidenses arriesgan sus vidas en Oriente Medio para obtener allí el petróleo con el que llenar el depósito de gasolina de nuestros automóviles. Incluso en un planeta poblado por siete mil millones de personas, los niños pueden ver que todo está conectado, aunque esas conexiones no siempre resulten evidentes y su percepción requiera, en ocasiones, una gran sutileza y perspicacia.

## Nuestro mejor amigo

Hay veces en que nuestros saboteadores internos nos asaltan con información que solo ellos conocen (no en vano forman parte de nosotros) e, independientemente de lo bien que entendamos los flujos, reflujos y conexiones de la vida, el mundo nos parece un lugar inseguro. Cuando estamos asustados, todo nos da miedo, incluida nuestra propia mente. En esos momentos necesitamos encontrar en nuestro interior un refugio y las prácticas de visualización pueden resultar, en esos momentos, tranquilizadoras y hasta transformadoras. Pero hay varios puntos que, cuando trabajemos con niños y adolescentes, deberíamos tener muy en cuenta.

Me he encontrado con niños que se ven obligados a enfrentarse, tanto en casa como en la escuela, a retos –algunos de los cuales conozco y otros no– que se encuentran más allá de mi comprensión. Cuando trabajo con niños, suelo repetirme que no lo sé todo sobre las vidas de mis *propios niños*, tanto internos como externos, y mucho menos, por tanto, sobre las vidas internas y externas de los hijos de otras personas. Es por ello que, por más beneficiosas que resulten para trabajar con adultos, tiendo a evitar ciertas visualizaciones clásicas, como las siguientes:

- La afirmación implícita o explícita de que el niño o el adolescente *debe* albergar, hacia los demás, sentimientos positivos o negativos.
- La afirmación implícita o explícita de que el niño *debe* sentir perdón, aceptar o compadecerse de alguien que, física o emocionalmente, le haya hecho daño.

Un modo de eludir este resbaladizo terreno consiste en limitar las visualizaciones de ternura, amor y compasión a las personas que el mismo niño haya elegido, a grupos grandes de personas (como sus amigos de la escuela y su barrio) o a todos los habitantes del planeta. También es importante asegurar a los niños que se encuentran, literal y metafóricamente, en un lugar seguro. Cuando dirijo una meditación, por ejemplo, les recuerdo que yo mantendré los ojos abiertos para que, al cerrar los suyos, puedan

sentirse más confiados. A pesar, sin embargo, de todas estas precauciones, hay niños que no se sienten seguros, razón por la cual nunca les obligo a participar. Aliento a los niños a los que les resulta difícil acostarse y meditar con otras personas a que se sienten, si ello les resulta más cómodo. Después de hacer todo lo que está en mi mano para que los niños se encuentren física y emocionalmente más cómodos les invito a que, durante un rato, sean amables consigo mismos. Esta es una idea que, para muchas personas, resulta muy novedosa. Veamos ahora el modo en que la presento a niños y adolescentes.

### **UN ACTO RADICAL DE BONDAD**

Acuéstate en el suelo y presta atención a lo que ocurre en tu cuerpo. ¿Cómo sientes, ahora mismo, las diferentes partes de tu cuerpo? No se trata de que pienses si hay algo, en tu cuerpo, que te gustaría cambiar. De lo que se trata es de que te des cuenta del modo en que ahora sientes tu cuerpo acostado en el suelo de esta habitación. Nuestra prioridad fundamental consiste en cuidar de nosotros mismos. Siente el apoyo de la cabeza sobre el cojín y la curvatura de tu cuello y tus hombros sobre la manta. No hagas caso de los pensamientos si, mientras estás recorriendo tu cuerpo, acuden a tu mente y vuelve a prestar atención al modo en que sientes que los brazos caen a ambos lados, a la presión de tu espalda en el suelo, a la curvatura de la espalda, las nalgas, las piernas y la zona posterior de los talones y los pies. No trates de analizar nada. Contempla tu cuerpo y tu mente como si fueses un observador imparcial. Y, como es muy normal tener un saboteador en el hombro, ignóralo simplemente apartando la atención de tu mente y llevándola de nuevo al cuerpo. También puedes decirte en silencio «Ahora no es un buen momento».

La mayoría de nosotros estamos tan ocupados que nos resulta difícil encontrar tiempo para descansar y mirar en nuestro interior. Por más secundarios que nos parezcan, sin embargo, el reposo y la

introspección son mucho más importantes de lo que creemos.

Recuerda que no hay ningún lugar al que ahora debas ir. No hay nada que debas hacer ni nadie a quien complacer. Tampoco tienes que ser nadie en especial. No necesitas nada más que lo en este mismo instante tienes. Lo único que tienes que hacer es descansar. Nada más y nada menos.

Presta atención, mientras sientes tu cuerpo apoyado en el suelo, a la sensación de que tu peso está derramándose y fundiéndose con el suelo y la tierra que te sostiene. Imagina que puedes ver la tensión de tu cuerpo como si fuese una nube de humo gris. Siente que abandona tu cuerpo, siente cómo se vierte en el suelo y siente como acaba hundiéndose en la tierra. Inténtalo ahora mismo.

Recuerda que no hay ningún lugar al que ahora debas ir. No hay nada que debas hacer ni nadie a quien complacer. Tampoco tienes que ser nadie en especial. No necesitas nada más que lo en este mismo instante tienes. Lo único que tienes que hacer es descansar. Nada más y nada menos.

Ahora que toda la tensión de tu cuerpo se ha liberado en la tierra, imagina un lugar seguro. Puede tratarse de un lugar en el que hayas estado, de un lugar en el que no has estado, pero te gustaría visitar o hasta de un lugar imaginario. Para algunos, este lugar seguro es su cama mientras que, para otros, es el patio trasero de su casa, la playa o pasar las vacaciones con sus padres. Ese lugar seguro está donde te sientes feliz, amado, fuerte y relajado y también donde te diviertes mucho. Imagínate a ti mismo divirtiéndote y relajándote en tu lugar seguro.

Recuerda que no hay ningún lugar al que ahora debas ir. No hay nada que debas hacer ni nadie a quien debas complacer. Tampoco tienes que ser nadie en especial. No necesitas nada más que lo en este mismo instante tienes. Lo único que tienes que hacer es descansar. Nada más y nada menos.

Desplaza ahora tu atención al interior del pecho, a la zona donde se encuentra tu corazón. Imagina que ese espacio irradia calor y siente

cómo, de manera lenta y estable, ese calor se hace más dulce, grande, ancho y profundo, hasta llegar a calentar tu torso, tu cuello, tus hombros, tus brazos, tus manos y tus dedos e imagina que calienta también tus caderas y tus piernas hasta las puntas de los dedos y las plantas de los pies. Todo tu cuerpo, desde la coronilla hasta las puntas de los dedos de los pies, tu parte delantera, la intermedia y la espalda, se ve inundado por una luz cálida. El calor que procede de tu interior es inmenso e ilimitado. Descansa un rato en esa calidez.

Recuerda que no hay ningún lugar al que ahora debas ir. No hay nada que debas hacer ni nadie a quien complacer. Tampoco tienes que ser nadie en especial. No necesitas nada más que lo en este mismo instante tienes. Lo único que tienes que hacer es descansar. Nada más y nada menos.

La mayoría dedicamos mucho tiempo y energía a prestar atención a los demás. Nos preguntamos cómo se sienten, qué piensan, si les gusta hacer las mismas cosas que a nosotros o cómo les gusta que seamos. Está muy bien que a veces pensemos en los demás, pero no es eso lo que, en este momento, tenemos que hacer. Lo único que ahora tenemos que hacer es dejar a un lado toda esa charla interna sobre lo que los demás dicen, hacen, piensan o sienten. Abandona, pues, todos los pensamientos que tengan que ver con los demás y dedícate simplemente a ocuparte de ti mismo y descansar.

Quiero que sepáis que he visto el modo en que cuidáis a vuestros amigos y os apoyáis unos a otros. Me he sentido inspirada por vuestro trabajo en equipo. Ahora ha llegado el momento de ser tan amables y cuidadosos con vosotros mismos como lo sois con vuestros amigos.

Descansa en tu lugar seguro sabiendo que, tal cual eres, ya eres completo y perfecto. Escucha bien, si no me crees, lo que voy a decirte. No tienes que hacer nada, no tienes que cambiar ni convertirte en otra persona. Independientemente de que te sientas feliz o triste y de que en tu vida haya más cosas malas que buenas, ya eres completo y pleno tal cual eres. Esas cosas, a la larga,

dejarán de parecerle tan importantes como ahora te lo parecen. Los buenos y los malos momentos forman parte de la vida y, como la marea, vienen y van. Pero si una cosa es cierta es que todo está cambiando de continuo. A veces la espera resulta difícil, pero basta con tener paciencia.

Acabaremos enviándonos buenos deseos a nosotros mismos. Imagínate en tu lugar seguro, un lugar en el que eres feliz y te diviertes mucho. Quizás estés cantando, bailando, leyendo, descansando o tocando la guitarra. En ese lugar seguro puedes hacer todo lo que te gusta. Que puedas ser sano y fuerte y que puedas estar con las personas a las que quieres y te quieren. Todo lo que te rodea en ese lugar seguro es tranquilo y relajado y toda la gente que está contigo se siente tranquila, libre y se divierte.

La práctica de la compasión con uno mismo puede resultar difícil para niños y adultos. Si somos una de esas personas a las que esta práctica les resulta difícil, es muy recomendable buscar un maestro de meditación experimentado que nos ayude. La investigación pionera realizada al respecto vincula la compasión con uno mismo a otras cualidades positivas como la sabiduría, la iniciativa personal, la curiosidad, la felicidad y el optimismo. Y, en el caso de que no podamos experimentar, en ese momento, compasión por nosotros mismos, existen investigaciones y miles de años de experiencia que indican con toda claridad que la práctica de la atención consciente puede cambiar las cosas.<sup>5</sup>



## **La práctica conjunta de la mindfulness: descubrir la belleza que mora en nuestro interior**

Una importante enseñanza clásica es que, cuando no reconocemos la belleza de nuestra verdadera naturaleza, no es fácil alcanzar la felicidad. Esta es una enseñanza que suele ilustrarse con la imagen de una joya exquisita oculta bajo cuatro velos.

Toma un objeto hermoso de tu armario o tu joyero, colócalo sobre una mesa y cúbrelo con varios pañuelos. Luego puedes contar a tu hijo las veces en que has dudado de tu verdadera naturaleza y preguntarle si puede encontrar un ejemplo procedente de su propia vida. Quitemos luego, cada vez que aflore un relato de una experiencia difícil que oscurezca la visión que tenemos de nosotros mismos, uno de los pañuelos. Cuando levantemos el último pañuelo, se pondrá finalmente de relieve el hermoso objeto oculto, símbolo de la belleza que mora en nuestro interior.

1. *S.R. Bishop, M. Lau, S. Shapiro, L. Carlson, N.D. Anderson, J.E. Carmody, et al., «Mindfulness: A Proposed Operational Definition», Clinical Psychology. Science and Practice 11 (2004), pp. 230-41.*
2. *Wallace y Bodhi, «Nature of Mindfulness».*
3. *Los lectores interesados en el Council pueden ver Jack M. Zimmerman, The Way of Council (Las Vegas: Bramble Books, 1996).*
4. *Analyo, Sattipatthana: The Direct Path to Realization (Minneapolis: Windhorse Publications, 2004), p. 57.*
5. *Shauna L. Shapiro y Linda Carlson, The Art and Science of Mindfulness. Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions (Washington, CD: APA Books, 2009), p. 126.*

## La conciencia sensorial: Cobrar conciencia del mundo físico

*Deseo que mi vida sea maravillosa.*

*Deseo que mi vida sea feliz.*

*Deseo poder hacer rápidamente mis deberes.*

*Deseo no ir a malos lugares y  
deseo ser bueno y que me quieran.*

*alumno de cuarto curso de primaria*

Comer es fácil, a veces demasiado fácil, tan fácil que acaba convirtiéndose en una de las actividades que llevamos a cabo de un modo más reflejo. Aunque, de vez en cuando, saboreamos una trufa, el sabor dulce y picante de una cebolla vidalia o el aroma de un chianti de la Toscana, con demasiada frecuencia comemos descuidadamente, mientras hablamos o pensamos en otras cosas. Pero todo eso cambia cuando practicamos, con nuestra familia, la comida consciente. Comer conscientemente no es solo un modo muy adecuado de prestar atención a lo que oímos, saboreamos, vemos, olemos y tocamos, sino un ejercicio que podemos poner en práctica en cada una de nuestras comidas.

Veamos ahora lo que ha acabado convirtiéndose en un programa clásico de práctica de comida atenta, introducido por Jack Kornfield y difundido por Jon Kabat-Zinn en su programa de reducción del estrés basado en la mindfulness. Este ejercicio de conciencia nos permite compartir la experiencia transformadora que suponer comerse una humilde pasa.

## COMER UNA PASA

Empieza mirando una pasa, su piel agrietada, su forma irregular y la riqueza de sus marrones. Trata de no analizar nada, sencillamente observa. ¿A qué se parece? Imagina la tierra fértil en la que se plantó la viña, la calidez de los rayos del sol que la alumbraron y la lluvia que la alimentó. Imagina el brote en que apareció luego el racimo y la uva que creció en él. *Imagina* todo eso.

Imagina también la vendimia. ¿Cómo fue? ¿Cómo eran las personas que cosecharon las uvas? ¿Qué ropa llevaban? (¡Las personas, claro está, no las uvas!) ¿Las recolectaron a mano o a máquina? ¿Cuál fue el proceso que acabó convirtiéndolas en pasas?

Imagina luego toneladas y toneladas de uvas madurando en las viñas, extendidas para su secado sobre gruesos papeles marrones con los que alguien había cubierto cuidadosamente antes la tierra que separaba las cepas. ¿Se secó nuestra pasa bajo el tórrido sol del sur de California o en el horno de una factoría? Imagina a las personas que pusieron sobre el suelo el papel marrón, que recogieron las uvas de las viñas y que las extendieron cuidadosamente sobre el suelo. ¿Qué tiempo hacía entonces? ¿Era un día caluroso, soleado o lluvioso? Imagina luego a las personas que, cada cierto tiempo, supervisaron las uvas para comprobar si estaban ya listas. ¿Eran las mismas que, una vez maduras, las recogieron y metieron en cajas? ¿Habías contemplado alguna vez la comida desde esta perspectiva?

¿*Piensas* de manera distinta ahora sobre la pasa que sostienes en tu mano? ¿La *sientes* de manera diferente?

Ha llegado ya el momento de comer la pasa. Observa ahora la pasa que tienes ante ti y sujétala suavemente con un par de dedos. Siente el contacto de su rugosa superficie con tu piel y acaríciala delicadamente con la yema de tu dedo. Prueba de nuevo pero hazlo, en esta ocasión, con los ojos cerrados. ¿Puedes percibir las diferentes arrugas y el espacio que las separa? Abre seguidamente

los ojos y sostén la pasa sobre la palma de tu mano entreabierta y cúbrela con la otra. Acerca ahora ambas manos a la oreja y sacúdelas suavemente como si de una maraca se tratara. Si la habitación está en silencio escucharás, con toda claridad, el sonido que produce la pasa al chocar con la palma de tu mano. ¿Habías pensado alguna vez en la posibilidad de escuchar el sonido de una pasa?

Sosteniendo ahora la pasa entre pulgar e índice, acércala a tu nariz e inspira. ¿Te resulta agradable su aroma? Es sutil, pero dulzón. ¿Te produce una sensación agradable, desagradable o neutra? ¿Te provoca esa sensación física alguna reacción mental? ¿Quieres comerla? ¿No quieres comerla? ¿Cuál de ambas cosas prefieres?

¿Sucede algo más mientras hueles el aroma de esta pequeña pasa? ¿Qué ocurre entretanto en el interior de tu boca? Muchas personas empiezan a salivar mucho antes de poner la pasa en su boca. ¿Puedes sentir y escuchar los sonidos de tu estómago? ¿Va acompañada, esa experiencia sensorial, de alguna reacción emocional? ¿Te gustan las pasas? ¿Las detestas? ¿Te resultan indiferentes?

Ahora ha llegado el momento de llevarte la pasa a la boca y comprobar si, una vez ahí, puedes seguir prestando atención con los cinco sentidos. ¡Pero no la muerdas todavía! Abre la boca y deposita la pasa en tu boca, dejando que la lengua recorra su irregular textura. Siente en tu boca cerrada la oscura y protuberante piel de la pasa rozando tu sensible lengua. ¿Puedes sentir ya su sabor? La superficie de una pasa es dulce y azucarada, una dulzura natural que procede de la riqueza del suelo, el sol y la deshidratación que dan lugar a este pequeño y acaramelado fruto. Saborea su dulce sabor sintiendo su piel, todavía sin desgarrar. Tal vez ahora, anticipándote a lo que está a punto de ocurrir, salives un poco (y, como la mente es muy poderosa, quizás salives incluso leyendo estas líneas).

¿Por qué no chupas la pasa un poco más? ¿Qué sucede entretanto en tu garganta?

Ahora muérdela.

¿Puedes escuchar algo? ¿Puedes sentir cómo se derrama su jugo? Deja que la saliva de la boca se combine con el jugo de la pasa en un estallido de dulzor natural. ¿Cómo lo sientes? ¿Te parece agradable? ¿Placentero? ¿Desagradable? ¿Indiferente? Degusta el sabor que impregna tu boca y envía mensajes a tu cerebro diciéndole que estás comiendo y que todo está bien.

Presta de nuevo atención a tu mente y a tu cuerpo. ¿Te ha resultado divertido y quisieras comer otra pasa o te has aburrido tanto que te gustaría cambiar de actividad? ¿Te da lo mismo una cosa que otra? ¿Qué tipo de reacción (como, por ejemplo, deseo, aversión o indiferencia) has experimentado? ¿Has sentido lo mismo después de otras actividades cotidianas?

No dejes, por último, pasar esta oportunidad para expresar tu agradecimiento. Cobra conciencia de las extraordinarias interconexiones entre todas las personas, lugares y cosas que han traído hasta ti estas pasas que una vez fueron uvas.

Te aseguro que, si practicas este ejercicio un par de veces, no volverás a comer un bol de cereales con pasas como antes lo hacías.

Las investigaciones realizadas al respecto con personas adultas han puesto de relieve los beneficios que, sobre la salud, tiene el hecho de comer conscientemente.<sup>1</sup> Todavía queda por determinar si esos beneficios resultan aplicables también a los niños, porque la investigación que, al respecto, se ha iniciado, todavía no ha concluido. Yo misma participo en un estudio, dirigido por las doctoras Michele Mietus-Snyder, de la University of California, en San Francisco, y Jean Kristeller, de la Indiana State University, destinado a determinar las intervenciones clínicas que alivian el estrés psicosocial y la resistencia a la insulina que afecta a muchos niños con sobrepeso de los barrios deprimidos del centro de las ciudades. Los sujetos de los estudios de

Mietus-Snyder y Kristeller son preadolescentes que han sido derivados a clínicas de tratamiento de sobrepeso. Los participantes interesados en un programa de asesoramiento sobre hábitos de vida para el tratamiento de la obesidad se vieron aleatoriamente asignados a un grupo que seguía uno de los dos programas intensivos de ocho semanas de duración, centrados en el ejercicio físico supervisado o el entrenamiento basado en la mindfulness. El estudio se centró en cuarenta niños obesos y sus cuidadores. Veinte de ellos y sus cuidadores recibieron una clase semanal de ejercicio físico, mientras que los restantes veinte niños y sus cuidadores emprendieron un cursillo semanal basado en la mindfulness. El tratamiento de cada grupo tenía lugar, una vez por semana, entre dos y dos horas y media a lo largo de un periodo de ocho semanas. Ambos tratamientos incluían también información educacional sobre estilos de vida sanos y reducción de peso. Concluidas las ocho semanas, los dos grupos (el de mindfulness y el del ejercicio físico) evidenciaron, con respecto a la población general que se hallaba en una situación parecida, una considerable mejoría. Hay que decir además que el seguimiento realizado a los dos meses de haber concluido el programa evidenció la permanencia de los beneficios. Ambos grupos –tanto los que habían llevado a cabo un programa de ejercicio físico como quienes habían recibido entrenamiento en la mindfulness– experimentaron una considerable mejoría.<sup>2</sup> Estos resultados no son, habida cuenta del efecto que tiene en los adultos comer de manera consciente, tan sorprendentes.

## **Las puertas de los sentidos**

Cuando los niños han aprendido a prestar atención de un modo delicado y amable, están en condiciones de aplicar esa nueva habilidad a una comprensión más adecuada de sus mundos externo e interno. El uso de la respiración consciente para sosegar su cuerpo y concentrar su mente les permite ver con más claridad la información que, procedente del mundo exterior, les llega a través de sus canales sensoriales, es decir, de los cinco sentidos familiares de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto, como de los sistemas vestibular y propioceptivo, mencionados en el Capítulo 3, a los que, en ocasiones, se conoce conjuntamente con el nombre de puertas sensoriales.

El primer paso para el desarrollo de la conciencia sensorial consiste en darse cuenta de lo que llega a través de nuestras puertas sensoriales. El siguiente paso consiste en ver cómo responden a ello nuestra mente y nuestro cuerpo. Tal vez tengamos formas automáticas de responder a eventos sensoriales relativamente inocuos que anteriormente nos hayan pasado desapercibidos. Podemos ubicarlos cobrando conciencia de nuestra experiencia sensorial desde la perspectiva de un observador amable. Pero, si equiparamos observación de la experiencia con desvinculación de la misma, podemos incurrir en un error que confunde por igual a los niños y a sus padres. Ese no es el modo en que funciona ni el modo en que se siente. ¿Recuerda el lector la comparación que, en el Capítulo 4, llevamos a cabo, al tratar el tema de la atención imparcial, entre el observador amable y el espectador de una obra de teatro? Aquí hay otra comparación, muy parecida, a la que suelo apelar cuando hablo con padres cuyos hijos estudian música. Y es que el hecho de que meditar y observar la experiencia sensorial se asemeja mucho al modo en que me siento cuando escucho a mis hijos interpretar un concierto o un recital.

Como Allegra y Gabe siempre han estado interesados en la música, son muchos los conciertos y recitales en que han actuado y a los que he asistido.

No es extraño pues que, aunque tenga muy claro que no soy yo quien está sobre el escenario, me sienta nerviosa cuando los veo actuar. Y sé que son muchos los padres que se sienten del mismo modo. En las dos últimas décadas he visto, en muchas ocasiones, actuar a mis hijos, mis sobrinos y sus amigos pero, en ninguna de ellas, me he sentido como un observador ajeno. Escuchando a mis hijos me he sentido, a veces, desbordada por la alegría y otras no tanto porque ya había escuchado la pieza muchas veces. Y esta es la parte que me ayuda a entender la práctica de la conciencia sensorial: yo estaba completamente conectada con la experiencia y siempre sentía algo, pero nunca perdía la perspectiva de un observador amable. Sabía que ellos eran los intérpretes y que yo formaba parte de la audiencia y, en consecuencia, independientemente de que la canción me pareciese o no hermosa, yo no cantaba con ellos. Participaba en sus recitales y valoraba su ejecución, pero sin ser yo quien la interpretara. De manera parecida experimento, durante la práctica de la atención consciente, mis sensaciones físicas. Mis sensaciones pueden despertar reacciones emocionales, pero trato de no quedarme atrapada en las sensaciones físicas y mentales con las que me identifico y perder así mi perspectiva. No es infrecuente que la gente se sienta confusa por la perspectiva del observador amable y crea que, para poder verla mejor, debe desapegarse de su experiencia vital. Pero eso no es así.



## Lo que oímos

Mi madre tenía el oído de un murciélago. Cuando yo era pequeña creía que poseía superpoderes. Desde su dormitorio, podía oír el giro del pomo de la puerta principal cuando entraba a hurtadillas en casa a altas horas de la noche. Podía oír, a través del ruido de la televisión en el cuarto contiguo, cómo abría la puerta de la nevera para coger un helado. Y cuando, más tarde, mis novios venían a visitarme, podía escuchar y entender, mientras estaba charlando con mi tía Mary en el patio trasero, la conversación que, entre susurros, manteníamos en mi cuarto. Estoy segura de que mi madre hubiese sido una espía excepcional.

Muchas madres poseen esos superpoderes porque la necesidad les obliga a sensibilizarse a los sonidos. Pero los padres no solo captan los sonidos (las voces, por ejemplo), sino también su procedencia (si vienen o no del dormitorio), así como su tono y sensación (si tardará o no en haber lágrimas). Son muchas las cosas que podemos aprender sobre el tono y la sensación que nos produce un determinado sonido. Consideremos, por ejemplo, tres sonidos acuáticos: el agua que acaricia las rocas cubiertas de musgo de las orillas de un lago, las olas que rompen contra los acantilados de las costas de Maine y el goteo (tic, tic, tic) que se escapa de un grifo mal cerrado. Cada uno de esos sonidos evoca sentimientos completamente diferentes. En lo que a mí respecta, el sonido del agua de un lago suele tranquilizarme (pero no siempre); el rugido del océano es uno de mis favoritos (aunque a veces llega a asustarme) y el sonido del goteo de un grifo me molesta (pero a mis hijos no les ocurre lo mismo). El intento de determinar el efecto en nuestro cuerpo y nuestra mente de este tipo de sonidos nos permite aumentar la conciencia de la conexión existente entre las experiencias sensoriales, nuestras reacciones a ellas y el modo en que las expresamos. El siguiente formulario nos ayudará a establecer ese tipo de conexiones.

<i>Sonido de agua</i>	<i>Categoría sensorial Agradable</i>	<i>Categoría reactiva Deseo, Aversión</i>	<i>Dónde y cómo se manifiesta en nuestro cuerpo y en nuestra mente</i>
-----------------------	--------------------------------------	---	--

	<i>Desagradable Neutra</i>	<i>Indiferencia</i>	
Agua sobre las rocas	<b>Agradable</b>	Deseo	Cuerpo relajado, respiración más profunda, mente quieta, contenta
Olas del océano	<b>Agradable</b>	Deseo	Mente alerta, cuerpo neutro, feliz, estimulada
Goteo del grifo	Desagradable	Aversión	Embotamiento mental, aburrimiento, dolor de cabeza, sentirme desbordada

Pongamos ahora en práctica algunos juegos que ayudan a los niños a conectar con sus sentidos desde la posición de un espectador amable e imparcial.

### **EL JUEGO DEL SONIDO EN EL ESPACIO**

Esta es una variante de la práctica de conciencia del sonido que hemos descrito en el Capítulo 4 en la que los niños tienen que escuchar el sonido de un tono que va desvaneciéndose y levantar la mano cuando dejan de escucharlo. En este caso me aseguro de que cada niño disponga de una hoja de registro y de un lápiz o bolígrafo. Para llevar a cabo este juego utilizo tres estadillos diferentes y tres instrumentos musicales distintos. El número de instrumentos, reflejado en el formulario, depende de la edad de los participantes. Son varias, en cualquier caso, las versiones posibles de este ejercicio. Con los niños más pequeños, utilizo un solo instrumento, quizás un diapasón de soplo que hago sonar varias veces, pidiéndoles que cuenten el número de veces que lo escuchan. Cuando los niños son mayores, añado más instrumentos, habitualmente un tambor y cascabeles. Para ello sirven los instrumentos que tengamos a mano.

Luego, con las manos colocadas sobre el vientre para sentir corporalmente el movimiento de la respiración, les invito a seguir la siguiente secuencia: «Respira con las manos en el vientre, observa el movimiento y escucha los sonidos». Después pido a los niños que participan en el juego que presten mucha atención al

número de veces que escuchan cada sonido y anoten en sus formularios, al finalizar cada ronda, la cantidad de veces que han oído cada sonido.

Este juego puede durar un buen rato. Y, como no hay que señalar cuántas veces *ha sonado* realmente la campana, sino cuántas veces la *han oído*, no hay respuesta equivocada. De este modo, las respuestas no son siempre las mismas y pueden proporcionarnos la oportunidad de explicar a los niños por qué no han escuchado el sonido. ¿Estaban acaso divagando? ¿Dónde estaba entonces su atención? ¿Dónde está ahora?

## Formulario de clase (versión 1)

**¿Cuántas veces has oído el sonido del diapasón de soplo?**

#	<i>Diapasón de soplo</i>
1	
2	
3	
4	
5	

**Formulario de clase (versión 2)**

**¿Cuántas veces has oído el sonido del diapasón de soplo?**

**¿Cuántas veces has oído el tambor?**

#	<i>Diapasón de soplo</i>	<i>Tambor</i>
1		
2		
3		
4		
5		

### Formulario de clase (versión 3)

**¿Cuántas veces has oído el sonido del diapasón de soplo?**

**¿Cuántas veces has oído el tambor?**

**¿Cuántas veces has oído la campana?**

#	<i>Diapasón de soplo</i>	<i>Tambor</i>	<i>Campana</i>
1			
2			
3			
4			
5			

Son varios los ejercicios que utilizamos para alentar la atención consciente al sonido. Uno de mis favoritos consiste en escuchar los sonidos naturales del entorno, sean los que sean y ocurran donde ocurran. Siempre podemos, independientemente de que nos hallemos en un ruidoso autoservicio, en el jardín de nuestra casa o en una cafetería, escuchar los sonidos que nos rodean como si de música se tratara. Para ello, debemos comenzar eligiendo, de todos los sonidos que nos llegan, el que más nos atraiga. Y luego, en lugar de pensar en lo que estamos oyendo, cobramos conciencia de las sensaciones que evoca en nuestra mente y nuestro cuerpo, nos relajamos y descansamos hasta que ese sonido se desvanezca o se vea reemplazado por otro. No debemos preocuparnos si aparece otro sonido que aleja nuestra atención del primero. Lo único que tenemos que hacer es darnos cuenta, sin analizarlo ni quedarnos atrapados en ello, de lo que aparece en nuestra mente y nuestro cuerpo, relajarnos y descansar en la experiencia.

Hace poco he puesto en práctica, en la playa, una variante de este juego con mi amiguita Jenifer, que este año empezará a ir al parvulario. En este caso, Jenifer tocaba el diapasón de soplo y escuchaba pero, en lugar de pedirle que levantara la mano cuando el sonido se desvaneciese, le pedí que la levantara

cuando el sonido del mar fuese más intenso que el del diapasón. Yo estaba sentada en la playa con su madre Stella y algunos de nuestros amigos, mientras sentíamos nuestra respiración y escuchábamos a Jenifer tocar el diapasón de soplo y luego esperábamos a que el tono se desvaneciese dejando en primer plano al sonido de las olas. Sonriendo, Jenifer nos pidió que jugásemos otra vez, algo a lo que accedimos. Pero, en esta ocasión, al finalizar la ronda y desvanecerse el sonido del diapasón, nos quedamos un rato en silencio escuchando el sonido de las olas rompiendo en la orilla y sintiendo, en nuestras mejillas, la brisa salada.

Jenifer era demasiado pequeña para cumplimentar, concluido el ejercicio, un formulario pero, cuando juego con niños mayores, les pido que hagan una lista en la que enumeran los sonidos que han escuchado. Y, si juegan con amigos, les pido que comparen sus respectivas listas, subrayando que no se trata de ver quién lo hace mejor. A veces utilizo, si alguno de los sonidos despierta una determinada reacción emocional, estadillos que ayudan a los niños a relacionar lo que han oído con las sensaciones que despiertan y sus reacciones al respecto. También les pido que me digan dónde y cómo aparecen sus reacciones en su mente y su cuerpo. Veamos ahora, a modo de ilustración, el formulario de un adolescente que pasó un tiempo escuchando los sonidos en la cafetería de su escuela.

<i>Sonido</i>	<i>Categoría sensorial Agradable Desagradable Neutra</i>	<i>Categoría reactiva Indiferencia Aversión Atracción</i>	<i>Dónde y cómo se manifiesta en el cuerpo y en la mente</i>
Charlas	Neutra	Indiferencia	No advertí nada en un lugar ni en otro
Sirena	Desagradable	Aversión	Alerta, inquieto, nervioso, quería que parase
Ruidos del patio de recreo	Agradable	Atracción	Alerta, un poco inquieto, quería salir a jugar, me sentía mal por no poder salir a jugar

## Lo que tocamos

¿Has visitado alguna vez una de esas casas encantadas en la que hay una caja negra con una abertura lo suficientemente grande como para meter la mano, pero lo bastante oscura como para no advertir lo que hay en su interior? Habitualmente esas cajas están llenas de fideos mojados y resbaladizos, uvas peladas, bolas de algodón y otros objetos ricamente texturados, idóneos para movilizar la conciencia del tacto y de nuestra reacción al modo en que sentimos algo. Podemos intentarlo con nuestros hijos, utilizando uno de los formularios adjuntos y comprobar lo que sucede cuando palpan, por ejemplo, algo viscoso. ¿Es esa sensación agradable, desagradable o neutra? ¿Qué quieren hacer cuando lo tocan? ¿Quieren apartarse o, por el contrario, acariciarlo? ¿Qué sucede cuando, al introducir la mano, palpan algo frío, oblongo y liso, del tamaño aproximado de la palma de su mano? ¿Les resulta esa sensación agradable, desagradable o neutra? ¿Lo sostienen en la mano? ¿Lo sueltan rápidamente? ¿Les recuerda algo? Veamos ahora un formulario en el que pueden registrar su experiencia de este ejercicio.

<i>Descripción de las sensaciones provocadas por el objeto</i>	<i>Cómo lo sentías... ¿Agradable? ¿Desagradable? Ni una cosa ni otra</i>	<i>¿Qué querías hacer? Seguir tocándolo Dejar de tocarlo</i>	<i>Trata de averiguar de qué se trataba</i>

Existe otro juego tan divertido como inteligente de conciencia sensorial que aprendí durante mi primera clase de preparación para el parto y que sirve para que los niños aumenten su conciencia de las sensaciones físicas y mentales, de sus reacciones a ellas y de lo que sucede en el caso de que, por más que



sientan el impulso a hacerlo, *no* reaccionen.

## EL JUEGO DE DERRETIR HIELO

Asegúrate de que todos los niños tengan una servilleta y un cubito de hielo en una taza. Invítales luego a sostener el cubito en la palma de la mano todo el tiempo que puedan, aunque les quemee un poco. Siempre pueden, si les resulta demasiado molesto mantener el cubito en la mano hasta que se derrita, dejarlo en la taza y volver a cogerlo cuando se encuentren en condiciones de hacerlo. Mientras sostienen el hielo, los niños verbalizan las sensaciones que experimentan (quemazón, frío, picazón) y las asignan mentalmente a una de las tres categorías siguientes: agradable, desagradable o neutra. Al comienzo, la categoría suele ser desagradable, aunque no tan intensa como para que resulte intolerable. No pasa mucho tiempo, sin embargo, antes de que el niño experimente la «quemadura del hielo» y la picazón resulte cada vez más difícil de soportar. Luego la sensación tiende a cambiar. Puede resultar difícil pero, si el niño persevera, sus palmas empiezan a entumecerse y se reduce la intensidad de la quemazón. Luego la quemazón remite y deja paso a otras experiencias sensoriales como, por ejemplo, la sensación del hielo derritiéndose entre las palmas de las manos o el agua goteando sobre las piernas. Son muchas las sensaciones y reacciones que, a lo largo de este proceso, se movilizan en el cuerpo y la mente del niño. Todas las experiencias –emociones, pensamientos y sensaciones físicas– son objeto de un debate posterior dirigido a aclarar la diferencia existente entre impresiones sensoriales, reacciones físicas y reacciones mentales.

La segunda vez que llevamos a cabo esta práctica subrayamos las dificultades de *no reaccionar* al hielo ni mental ni físicamente. La mente influye sobre el cuerpo y viceversa y, si bien los estados físicos y mentales no siempre están relacionados, sí que están

siempre cambiando. Después de esta ronda, los adolescentes y los niños mayores rellenan los formularios para diferenciar las experiencias sensoriales directas de aquellas otras que se ven filtradas por las emociones, los pensamientos y las asociaciones mentales. Veamos, en el siguiente formulario, el modo en que tres adolescentes abordan la misma experiencia de manera diferente.

<i>Experiencia sensorial directa</i>	<i>Categoría</i>	<i>Reacción física</i>	<i>Reacción emocional</i>	<i>Asociaciones</i>
Quemazón del hielo	Desagradable	Sigo sosteniendo el hielo	Miedo y vergüenza	Ha sido muy difícil para mí y muy sencillo para todos los demás. Soy un perdedor.
Quemazón del hielo	Desagradable	Sigo sosteniendo el hielo	Logro	Estoy seguro de que, si pienso en otra cosa, podré conseguirlo, por más difícil que me resulte.
Quemazón del hielo	Desagradable	Sigo sosteniendo el hielo	Orgullo	¡Mírame! Soy más resistente que los demás. Me resulta increíble que no puedan sostener el cubito ni siquiera unos minutos.

Aunque no insisto, si los niños no quieren, en que cierren los ojos, algunos ejercicios de conciencia sensorial resultan, si lo hacen, más divertidos. Conseguir que los niños cierren sus ojos durante los juegos es más sencillo que hacerles cerrar los ojos durante la meditación, especialmente cuando llevan a cabo el ejercicio sentados y no acostados, Los niños, hablando en términos generales, se encuentran a gusto cerrando los ojos para este juego, que es uno de los favoritos de mis alumnos de primaria. Algunos están dispuestos a cubrirselos incluso con una venda.

## ¿QUÉ TENGO EN LA ESPALDA?

Los niños cierran los ojos y colocan las manos en la espalda.

Luego depositamos, en cada una de ellas, pequeños objetos (como gomas de borrar, piedras, patitos o pequeños dinosaurios de goma, dados, cosas resbaladizas, cosas rugosas, etcétera). Luego les pedimos que describan cómo sienten el objeto, qué aspecto tiene, si es duro o blando y qué forma tiene. Después de que cada uno haya descrito su objeto, preguntamos si alguien puede adivinar de qué se trata y luego le invitamos a mostrar el objeto al grupo. Luego pasamos al siguiente niño del círculo hasta que todos hayan tenido oportunidad de describir qué es lo que sostienen en sus manos. Les resulta muy divertido describir cosas, escuchar las descripciones de sus compañeros y adivinar de qué se trata.

## **Lo que vemos**

Muchos juegos infantiles comunes, como los juegos de memoria y los rompecabezas, alientan la conciencia visual y resultan muy adecuados para el desarrollo y fortalecimiento de la atención. Veamos ahora algunos que podemos practicar fácilmente en casa.

### **EL JUEGO DE KIM**

Toma algunos objetos domésticos de tu vida cotidiana (como una pelota de goma, naipes, bloques de construcción, una concha marina, una piedra, etcétera) y colócalos, cubiertos por una tela, sobre una bandeja. Da luego a todos los participantes una hoja de papel y un lápiz y explícales que, bajo la tela, has puesto diferentes objetos y adviérteles que, hasta que no la retires, no deben mirar. Luego levanta la tela diez segundos, contando en voz alta «uno», «dos», «tres»... y así hasta «diez». Cúbrela todo de nuevo y pregúntales cuántos objetos son capaces de recordar. Pídeles luego que abran los ojos y tomen nota de los objetos que han visto. Descubre finalmente los objetos para que los niños comprueben su lista.

El siguiente juego permite aflorar al arquitecto y diseñador de interiores que todos llevamos dentro. Para ello, pedimos a los niños que hagan un dibujo de todo lo que recuerdan de un determinado lugar. Puede tratarse de la habitación, del despacho, de una librería, del patio trasero... de cualquier lugar, en suma.

### **DIBUJA TU HABITACIÓN**

*Coge ahora mismo un trozo de papel y dibuja de memoria –¡y sin mirar!– tu habitación. ¡Bien hecho! Ve luego a tu habitación, echa un vistazo y rellena lo que hayas omitido. Date cuenta de lo que has dibujado de memoria y de lo que has añadido luego. Es sorprendente el número de detalles que pasamos por alto o hasta olvidamos de lugares que nos son muy familiares.*

## **La conciencia tu cuerpo como una totalidad**

Las prácticas de conciencia sensorial que hemos mencionado van desde la comida consciente, en la que los niños prestan una atención simultánea a la información que penetra a través de todos los canales sensoriales, hasta juegos como «El sonido en el espacio», en el que centran exclusivamente su atención en una sola impresión sensorial. El objetivo del siguiente ejercicio consiste en intensificar la conciencia del cuerpo como una totalidad. Se trata de una visualización sobre las estrellas que pueblan el firmamento, una para cada persona del planeta. Puede ser practicada en posición sedente o acostada y empieza cuando el niño presta atención a la sensación del aire entrando y saliendo de su cuerpo. Cuando descansa en el suave ascenso y descenso de la respiración, empezamos a hablarle de las estrellas que hay en el cielo con palabras parecidas a las siguientes:

### **LA ESTRELLA ESPECIAL**

Todo el mundo posee su propia estrella, una estrella exclusivamente suya. Tu estrella especial te acompaña, como si de una sombra se tratara, mientras comes, duermes, juegas y te diviertes. A diferencia, no obstante, de lo que sucede con tu sombra, tu estrella no es oscura, sino luminosa. Esa estrella te acompaña cuando estás en la escuela, en clase de kárate, jugando al fútbol, con tus amigos y vuelve luego también a casa contigo. Esta estrella especial es tuya, exclusivamente tuya.

¿Qué aspecto tiene? Puede ser como tú quieras. Puede tener cualquier forma y color, estar hecha de seda, piel, algodón o cualquier otro material. Trata de imaginar una estrella que, cuando pienses en ella, despierte en tu rostro una sonrisa. Puede ser muy intensa, apagada o a lunares. Independientemente, no obstante, de lo que te parezca y el modo en que la sientas, esa estrella es

exclusivamente tuya.

Como todas las cosas, tu estrella también cambia. Puede que algunos días sea grande y otros pequeña, unos caliente y otros fría. Eso depende de ti. Pero, la sientas como la sientas y parezca lo que parezca, resulta muy reconfortante saber que siempre está ahí.

Imagina ahora que tu estrella está, en este instante, en el cielo y que puedes sentir su cálida luz derramándose sobre tu cuerpo. Imagina cómo se siente tu piel bañada por el calor de tu estrella especial. Siente el calor en lo alto de tu cabeza, en tu frente, tus orejas, tus mejillas, tu nariz, tu rostro, tu barbilla y tu cuello. Deja ahora que la sensación de luz cálida descienda por tus hombros y se expanda hasta caldear tu pecho, tu torso, tus brazos, tus manos y tus dedos. Ahora el calor se desplaza a las zonas media e inferior del cuerpo, calentando la parte alta de tus piernas, tus rodillas, pantorrillas, pies y talones. ¡Qué bien se siente uno descansando y siendo él mismo!

Imagina por último que puedes ver tu estrella y sentir que su calor, como una manta acogedora, cubre todo tu cuerpo. Imagina que así es como lo ves y lo sientes. Imagina luego que el calor de tu estrella es como una manta que caldea suavemente tu piel y relaja tu cuerpo, permitiéndote descansar.

## **Tocar música juntos y dirigir una banda de mindfulness**

Los niños de todas las edades son percusionistas natos, por ello les gusta tamborilear sobre cualquier instrumento que se halle ocasionalmente al alcance de sus manos. Los bebés aporrean naturalmente las bandejas de sus sillitas y los adolescentes suelen utilizar cuchillos y tenedores para seguir un ritmo en la mesa del comedor. Sartenes, cacerolas y cuencos de madera para ensalada son herramientas que alientan la creatividad de nuestros hijos. Con un poco de ingenio, podremos transformar la alacena de nuestra cocina en un almacén de instrumentos provisionales y ver cómo nuestros hijos rivalizan con Stewart Copeland o Ringo Starr, los baterías de Police y los Beatles, respectivamente. Pon una música que te guste y sigue el ritmo con ellos, aunque tampoco es necesario que haya música alguna sonando. Conectar con otra persona y seguir el ritmo establecido por ella son actividades que alientan la escucha consciente.

Si quieres convertirte en director de una de estas bandas de mindfulness, debes tener bien presente que estas improvisadas *jam sessions* pueden derivar rápidamente hacia el caos. Para no perder, pues, el rumbo es recomendable:

- Mantener un ritmo.
- Dar a la actividad una estructura
- Dedicar igual tiempo al silencio que a la percusión.
- Poner fin a la canción si se nos escapa el control y nos adentramos en el caos.

Cuando todo el mundo acabe de tamborilear y las risas se hayan apaciguado, nos sentamos tranquilamente y descansamos en el relativo sonido del silencio y el ascenso y descenso de la respiración. Quizás, en tanto que padres o maestros, ni siquiera tengas que pronunciar las palabras «atención» o «meditación», porque lo más probable es que, si has seguido estas sencillas instrucciones, una sensación de armonía, tanto entre los presentes como con la música, se adueñará, al finalizar la actividad, de la habitación y será como si



la mindfulness se interpretase sola.

Las prácticas de conciencia sensorial pueden ser divertidas sin que sea necesario invertir, en ellas, mucho tiempo ni materiales muy sofisticados. Siempre habrá algo en la alacena de nuestra cocina que posea una gran riqueza sensorial, como judías blancas, lentejas, judías pintas, nueces, cacahuets, bolas de algodón, crema de afeitar, guisantes helados y almendras, objetos perfectos, todo ellos, para este tipo de juegos.

### **CLASIFICAR SEMILLAS CON LOS OJOS CERRADOS**

La próxima vez que la lluvia nos obligue a pasar la tarde en casa, podemos abrir la despensa y sacar varias bolsas de legumbres. Servirá, para ello, con un puñado de judías blancas, moradas, frijoles negros o lentejas. También podemos utilizar, si la tenemos en el congelador, una bolsa de guisantes. Colocamos unas cuantas de cada tipo en un tazón, las cubrimos con una servilleta y las ponemos en la mesa junto a varias tazas o vasos vacíos. Ahora ya estamos preparados para jugar. Habitualmente clasificamos las cosas en función de su aspecto pero, en este juego, lo haremos según la sensación que nos producen.

Luego pedimos a nuestros hijos que cierren los ojos o se los cubran con una venda. Una vez cubiertos los ojos, retiramos la tela del tazón y lo colocamos frente a ellos. Ahora les ayudamos a coger, una a una, las judías o guisantes congelados. Juntos, los hacemos girar entre los dedos, comentamos la forma que tienen y colocamos luego las judías o los guisantes en el recipiente que les corresponda (una taza o un vaso para cada categoría como, por ejemplo, judías grandes, pequeñas o alargadas y guisantes fríos). Como los ojos de los niños están vendados, probablemente tengamos que preguntarles de qué tipo de judía se trata para que, de ese modo, puedan introducirla en el recipiente adecuado. Las redondas y frías (es decir, los guisantes congelados), por ejemplo,

van en la taza de la izquierda. Las duras y alargadas (las judías blancas) van en la siguiente y las más pequeñas (es decir, las lentejas) van en una tercera taza. Después de haber clasificado todas las legumbres, preguntamos a nuestros hijos por el tipo de legumbre que, según él, hay en cada taza. Luego les quitamos la venda y hacemos las comprobaciones pertinentes. Ese es un momento idóneo para hablarles de lo mucho que confiamos en el sentido de la vista y de las muchas cosas que podemos aprender, cuando, prescindiendo de él, apelamos a los demás sentidos.

## Herramientas para aumentar nuestra conciencia

Cuando los niños prestan una estrecha atención a la información que reciben a través de los distintos canales sensoriales, pueden decirnos lo que está sucediendo en sus mundos interno y externo. El «Medidor mental» constituye, en este sentido, una forma divertida de transmitir lo que ocurre en su mente y su cuerpo sin que, para ello, tengan que verbalizar lo que perciben.



Fotocopia el siguiente dibujo y colorea los triángulos de tres colores diferentes para el juego del «Medidor mental», en el que los niños responden a las preguntas señalando el triángulo que mejor refleja el modo en que, en ese mismo momento, se sienten. El objetivo del juego consiste en ayudarles a observar y describir su experiencia del momento presente. Como los niños deben describir sencillamente el modo en que se sienten no hay, siempre que sean respetuosos con los demás y consigo mismos, respuestas correctas ni respuestas incorrectas. Cuando trabajo con niños pequeños, mi primera pregunta suele ser si les resulta fácil o difícil permanecer sentados y quietos. Y eso es algo que planteo del siguiente modo:

Voy a haceros una pregunta y tenéis que responder señalando el triángulo coloreado del «Medidor mental» que mejor describa el modo en que ahora

mismo os sentís. Pero tenéis que esperar, para ello, a que diga «¡ya!». Lo único que tenéis que responder es si os resulta fácil o difícil permanecer quietos ahora mismo. Señalad, en el caso de que os parezca difícil, el triángulo rojo; si os resulta fácil, señalad el azul y si no os parece fácil ni difícil, sino algo intermedio, señalad el amarillo. Preparados, listos, ¡ya!

Los niños se distraen con relativa facilidad. No es infrecuente que, antes de señalar, echen un vistazo a lo que hacen sus compañeros, aunque solo sea para asegurarse de que han entendido lo que tienen que hacer. El hecho de decir, al comienzo del juego, «preparados, listos y ya» o «Uno, dos y tres» evitará este problema. Este juego alienta la conciencia que tienen los niños de lo que su cuerpo está tratando de decirles con señales como la rigidez, la fatiga, el dolor y el hambre. Y también nos proporciona la oportunidad de animarles a que escuchen esas señales corporales.

El Medidor mental tiene varias aplicaciones eminentemente prácticas, entre las cuales destaca el hecho de darnos una idea del modo en que se sienten los niños con los que estamos trabajando. Con una pregunta rápida al Medidor mental puedo determinar si tienen dificultades o no en quedarse quietos (y entender, en caso afirmativo, que ha llegado ya el momento de pasar a otro juego más activo). Animar al niño a comprobar, después de que todos hayan señalado su triángulo, lo que han hecho los demás, le permite reconocer que no es el único en sentirse físicamente incómodo o mentalmente aburrido o que, además de las suya, hay otras impresiones.

También utilizo el Medidor mental para alentar la conciencia de los estados tanto mentales como corporales y elijo las preguntas basándome en la cualidad que quiero movilizar o en la experiencia que espero que el niño entienda mejor. Si creyese, por ejemplo, que una niña está enfadada porque tiene hambre, le preguntaría: «¿Se siente tu estómago vacío, lleno o está bien?». Veamos ahora unas cuantas preguntas que suelo formular para alentar las cualidades específicas que desarrolla la atención consciente:

**Para**  
**fomentar la**  
**conciencia**      **Pregunto...**

**de la...**

Atención	<i>¿Te sientes atento y concentrado, distraído o en algún punto intermedio entre ambos extremos?</i>
Atención	<i>¿Prestar atención te resulta sencillo, difícil o en algún punto intermedio entre ambos extremos?</i>
Claridad	<i>¿Te sientes confuso, claro o en algún punto intermedio entre ambos extremos?</i>
Claridad	<i>¿Te resulta, hacer esto (algo que puede ir desde quedarse quieto hasta hacer los deberes de matemáticas), fácil, difícil o en algún punto intermedio entre ambos extremos?</i>
Paciencia	<i>¿Te sientes paciente, impaciente o en algún punto intermedio entre ambos extremos?</i>
Amabilidad	<i>¿Te sientes amistoso, poco amistoso o en algún punto intermedio entre ambos extremos?</i>
Interconexión	<i>¿Te sientes aislado, parte de una comunidad o en algún punto intermedio entre ambos extremos?</i>
Adaptabilidad	<i>¿Te sientes interesado, desinteresado o en algún punto intermedio entre ambos extremos?</i>
Alerta	<i>¿Te sientes pasivo, activo o en algún punto intermedio entre ambos extremos?</i>
Reposo físico o relajación	<i>¿Te resulta, quedarte quieto y sentado, fácil, difícil o en algún punto intermedio entre ambos extremos?</i>
Relajación	<i>¿Te sientes tenso, relajado o en algún punto intermedio entre ambos extremos?</i>

## **La práctica conjunta de la mindfulness: Pulgares hacia arriba, hacia abajo o hacia un lado**

No necesitamos el Medidor mental para jugar en el aula o en casa. Los niños pueden responder a las mismas preguntas utilizando la mano para hacer un gesto con el pulgar apuntando hacia arriba, hacia abajo o hacia un lado. Este tipo de señales, como el Medidor mental, pueden ayudarles a desarrollar la conciencia de lo que sucede en su mente y en su cuerpo y transmitirlo de un modo no verbal. Si la pregunta, por ejemplo, es si les resulta sencillo o difícil permanecer quietos, en lugar de responder girando el dial del Medidor mental hasta que el indicador apunte al triángulo de color que mejor describa el modo en que se sienten, les bastará con levantar el pulgar si les resulta cómodo, apuntar hacia abajo si les resulta incómodo o hacia un lado si les resulta indiferente.

## **Hay mucha confusión en lo que respecta al ahora**

Otro de los objetivos del juego del Medidor mental consiste en ayudar a los niños a entender mejor su experiencia del momento presente, en especial en lo que ahora mismo está ocurriendo en su cuerpo y en su mente. Para ello utilizo también «El juego del Hola».

### **JUEGO DEL HOLA.**

#### **¿QUÉ TE LLEGA AHORA A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS?**

Durante esta versión del «Juego del Hola» nos colocamos en círculo (como, por ejemplo, en torno a una mesa) y luego nos volvemos hacia nuestro vecino para establecer contacto visual con él y decirle «Hola». Cuando quiero enfatizar la conciencia corporal, utilizo un saludo que resalte impresiones sensoriales, como identificar una sensación física sin etiquetarla como buena o mala. En este sentido, por ejemplo, digo: «Hola. Tengo el hombro tenso» u «Hola, tengo los pies fríos». O bien podemos pedir al niño que diga hola y verbalice una impresión que le llegue a través de alguna vía sensorial como, por ejemplo, «Hola. Mis calcetines son muy suaves», «Hola. Veo un globo rojo en un rincón de la habitación», «Hola. Huelo a galletas en el horno», «Hola. Saboreo un chicle de menta» u «Hola. Escucho el funcionamiento del horno en la habitación de al lado».

El objetivo de este juego, como el del «Juego del Medidor mental», consiste en identificar y describir las impresiones sensoriales del momento. Cuando se turnan para decir «Hola», los niños suelen analizar, sin darse cuenta, sus experiencias, como cuando dicen: «Hola, el póster de la pared es muy bonito». Este tipo de comentarios nos proporciona una excelente oportunidad para señalar el modo en que preferencias habitualmente inadvertidas acaban tiñendo lo que decimos y hacemos y también

podemos luego invitar al niño a describir de nuevo el póster con un lenguaje más neutro. Entonces tienen la ocasión de reformular la frase diciendo, por ejemplo, «Veo un póster de rock and roll en la pared».

Aunque pueda parecer algo secundario, considero que estos ejercicios son muy útiles para enseñar a los niños a observar y describir objetivamente su experiencia del momento presente antes de extraer una conclusión. También es una excelente oportunidad para recordarles que el desarrollo del juicio adecuado se basa en la visión clara. Para que niños y adolescentes puedan ver claramente, deben ser conscientes de sus propias opiniones y saber diferenciar las descripciones de las opiniones.

Aunque haya quienes creen que centrarse en el momento presente significa ignorar el pasado y el futuro, la verdad es que las cosas son muy diferentes. Todo lo que nos ha conducido hasta este momento forma parte del presente, así como todas las expectativas, metas y temores sobre el futuro. Yo no puedo desgajar mi infancia de mí misma, como tampoco puedo separar los huesos de mi cuerpo. Mi experiencia pasada forma parte de lo que ahora estoy haciendo y lo que espero (o no) del futuro afecta también a lo que estoy haciendo y escribiendo en este mismo instante.

Pero no quisiera ser malinterpretada. No estoy pensando en el pasado mientras escribo, como tampoco pensaré en el pasado ni en el futuro cuando me siente luego a meditar. Pero ello no significa que mis experiencias pasadas y mis expectativas futuras no influyan en mi experiencia presente. No es necesario que pensemos en algo para que influya en la visión que tenemos de las cosas.

La mayoría de niños y adolescentes entienden de manera intuitiva la interconexión natural existente entre presente, pasado y futuro. Los estudiantes de ciclo medio y superior suelen tener muy claro que lo que están haciendo ahora afectará a lo que ocurrirá después y que tanto su actividad presente



como sus expectativas futuras están ligadas a lo que hicieron o dijeron en el pasado. Los adolescentes no necesitan pensar mucho para admitir esta secuencia porque, en el momento en que llegan al instituto, la mayoría ha aprendido ya, por experiencia propia, que las acciones tienen sus consecuencias. Saben bien, por ejemplo, la importancia de estudiar (presente) si van a tener un examen (futuro) y saben cómo estudiar (presente) porque son muchos los exámenes a los que, a lo largo de su carrera escolar (pasado) se han enfrentado. Saben muy bien, dicho en otras palabras, que, si no estudian hoy bien los apuntes que tomaron ayer en clase, es muy probable que mañana suspendan.

La interpretación inadecuada de la noción del ahora puede ser una pendiente resbaladiza que no tarde en desembocar en la impotencia. Si el niño percibe que lo que ocurre en el momento presente está desvinculado de sus experiencias pasadas y futuras, es comprensible que no entienda la importancia de lo que dice o hace. Por más comprensible, sin embargo, que esto sea, se halla en franca contradicción con dos principios fundamentales de la práctica de mindfulness, a saber, que todo cambia y que toda acción tiene sus consecuencias. En una visión del mundo asentada en la comprensión visceral de la interdependencia y la transitoriedad, todo momento, absolutamente todo momento, importa.

## **La práctica conjunta de la mindfulness: Escuchar lo que nuestro cuerpo trata de decirnos**

La naturaleza de nuestra mente es clara y sensible a toda experiencia que emerge tanto en nuestro entorno como en nosotros mismos. Pero esa claridad y receptividad básicas pueden permanecer ocultas bajo la capa de nuestros pensamientos, emociones y proyecciones. Imaginemos ahora que, en una cálida noche de verano, estamos contemplando un cielo añil cuajado, hasta donde alcanza la vista, de lunas, planetas y estrellas brillantes. Imaginemos ahora que, en una noche nublada, observamos ese mismo cielo. Los planetas y las estrellas siguen estando ahí, pero ahora ya no podemos verlos. También en nuestro interior hay siempre un cielo inmenso y tranquilo. La meditación puede eliminar los estratos de baratijas mentales que ensombrecen la claridad natural de nuestra mente.

Sentarse con las piernas cruzadas sobre un cojín durante periodos más o menos largos es uno de los muchos métodos de meditación existentes. Pero también hay otras formas de meditar no tan formales. Las intuiciones más importantes pueden llegarnos en un fogonazo de comprensión mientras estamos llevando a cabo las tareas más banales y rutinarias. La clave para ejercitar la meditación en medio de las actividades cotidianas consiste en reposar en lo que sucede en el momento presente, sin añadirle ningún pensamiento, lo que alienta, por lo general, un cambio de perspectiva.

Para implementar y llevar eficazmente a cabo las múltiples tareas que los padres debemos realizar, desde viajar en coche para llevar y traer a los niños de clase, citas con el médico, reuniones, trabajos domésticos, actividades extraescolares y la miríada de actividades que constituyen la vida familiar, solemos adoptar una actitud mental semejante a la de los generales que solo se ocupan de cuestiones logísticas, el polo diametralmente opuesto a la actitud mental abierta y receptiva propia de la meditación. Reemplazar esta actitud por otra no conceptual no solo sería pedir demasiado, sino causa también, en los neófitos, de decepción. Afortunadamente, son muchas las formas de tender

puentes y facilitar la transición entre ambos extremos. Lo último que quisiera es que los padres creyeran haber fracasado porque sus mentes no siempre están, cuando meditan, lo tranquilas que deberían. Lo que hago, en ese sentido, es animarles, antes de sentarse a meditar, a escuchar música, beber una taza de té, tomar un baño caliente o dar un paseo. Y, para ello, les digo algo como lo siguiente:

Es muy recomendable que, antes de empezar, consideres el tiempo con que cuentas. No importa que se trate de cinco minutos, de media hora o de más tiempo, porque eso basta para la práctica de la mindfulness. Es una buena idea, si tienes que hacer algo en un determinado momento, cambiar el tono de alarma del teléfono móvil, por un sonido amable como el de los grillos, por ejemplo.

Tómate, antes de meditar, una taza de té caliente. Te sugiero que, mientras esperas a que el agua hierva, te sientes en una silla cómoda y te relajes tratando de no pensar, en ese momento, en cuestiones logísticas, sino dedicando ese tiempo, en cambio, a hacer algo agradable como escuchar música u hojear un libro, una revista o un álbum de fotos. Hagas lo que hagas, sin embargo, *no* emprendas ninguna nueva tarea. Dedícate ese tiempo a ti mismo y descansa. Si acuden a tu mente pensamientos sobre cosas que tienes que hacer o deberías estar haciendo, date cuenta sencillamente de ellos y déjalos a un lado. Ese es un tema al que podrás volver más tarde pero el objetivo, ahora mismo, consiste en cambiar nuestra actitud habitual de pensar y analizar la vida por otra en que la sintamos y experimentemos.

Cuando el agua de la tetera haya hervido y te hayas preparado el té, siéntate en silencio sosteniendo entre tus manos la taza. ¿Sientes cómo calienta tus manos? Respira profundamente y relájate. Trata de tomarte el té lenta y conscientemente, cobrando conciencia de los pensamientos, emociones y sensaciones físicas que, mientras bebes, discurren por tu mente.

Si prestas atención a lo que te llega a través de los canales sensoriales, te darás cuenta de la extraordinaria cantidad de información procedente del exterior que continuamente te bombardea. Trata de entender, mientras bebes el

té, lo que tu cuerpo intenta decirte. ¿Sientes alguna tensión o rigidez? ¿Sientes, cuando te relajas, el cuerpo de manera diferente? ¿Es la sensación agradable, desagradable o neutra? ¿Cambia, el hecho de dedicar un tiempo a sentarte a beber conscientemente una taza de té, alguna cualidad de tu cuerpo o de tu mente?

Trata de beber el té sin mirar el reloj. Te felicito si la alarma suena antes de que tengas la oportunidad de meditar, porque el hecho de beber una taza de té plenamente atento es, en sí misma, una forma de meditación. Desde el punto de vista de la mindfulness, depositar tu atención –mientras bebes, por ejemplo, una taza de té– en las sensaciones de la mente y el cuerpo, tal como suceden y sin necesidad de verbalizarlas, es una práctica de conciencia sensorial. Enlentecer con plena conciencia el acto de beber el té fortalece nuestra capacidad de recibir la información sobre el mundo exterior que, a través de los canales sensoriales de nuestro cuerpo, llega hasta nuestra mente.

Si todavía te queda algo de tiempo, puedes concluir esta práctica de mindfulness con un sencillo ejercicio de conciencia del cuerpo y de la respiración. Deja, para ello, la taza y permanece cómodamente sentado dondequiera estés, con las manos descansando sobre las rodillas, las plantas de los pies apoyadas en el suelo, la espalda recta, la barbilla retraída y los ojos cerrados o apuntando suavemente hacia abajo, del modo que más cómodo te resulte. Barre brevemente con tu atención el cuerpo y, si percibes cualquier sensación de incomodidad o tensión, cambia la postura física hasta que te sientas más cómodo. Si, en ese momento, no te resulta posible sentarte erguido, puedes acostarte de espaldas en el suelo con los ojos cerrados o mirando el pecho. Independientemente, sin embargo, de la postura que elijas (sentado o acostado), dirige exclusivamente tu atención, una vez que estés físicamente cómodo, al movimiento de la respiración a través de tu cuerpo.

Te animo a que dediques cualquier momento libre de que dispongas a descansar con plena conciencia. Inspira y relájate. Espira y libera todas las tensiones de tu mente y de tu cuerpo. Trata de mantener la mente centrada en la sensación del movimiento del aire a través de tu cuerpo. Inhala y exhala,

cobrando plena conciencia de estos actos sencillos que constituyen el fundamento mismo de tu vida.

## **La práctica conjunta de la mindfulness**

Después de haber practicado la conciencia sensorial sosteniendo y bebiendo conscientemente una taza de té, ha llegado ya el momento de practicar algo parecido con nuestros hijos bebiendo juntos, de manera consciente, una taza de chocolate caliente, por ejemplo. Podemos preguntarles si les gusta el modo en que sienten la taza caliente entre las palmas de sus manos y explicarles también cómo la sentimos nosotros. Si está humeante, podemos inclinarnos sobre el vapor para tratar de sentirlo en nuestra nariz, mejillas y frente y animar a nuestros hijos a hacer lo mismo. Si beber juntos una taza de chocolate caliente nos hace sentir más tranquilos y felices, podemos señalarlo y, si queremos, también podemos hablarles de la mindfulness, aunque tampoco es necesario hacer mención alguna al respecto. Lo que menos importa es el nombre con el que nos refiramos a lo que estamos haciendo. Contribuir bondadosamente a que nuestros hijos sean más conscientes de la información que, procedente del mundo exterior, penetra a través de sus puertas sensoriales y dedicar unos momentos a experimentarla, es, independientemente del modo en que la llamemos, una forma excelente de práctica conjunta de la mindfulness.

1. *Shauna L. Shapiro y Linda E. Carlson, The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and Helping Professions (Washington, DC: American Psychological Association, 2009), pp. 53 y 65.*
2. *Correspondencia personal, Michele Mietus-Snyder.*

## La libertad emocional: Libérate de los pensamientos y sentimientos destructivos

*Quisiera no tener problemas.*

*Quisiera volver a la escuela de ciclo medio.*

*Quisiera tener una hermana.*

*Quisiera que todos mis deseos se cumplieran.*

*alumno de sexto grado de primaria*

Cuando Gabe tenía diez años y Allegra doce, pensé que llevarles a ver una ceremonia budista de liberación de vidas sería una excursión familiar muy interesante. El objetivo, no obstante, no era el de inculcarles las creencias y los hábitos budistas. Era un hermoso día de invierno y, aunque había leído al respecto, jamás había asistido a una ceremonia de ese tipo, de modo que Seth y yo teníamos mucha curiosidad al respecto. Con esa intención cogimos el coche y nos dirigimos a Marina del Rey.

Esa ceremonia mensual de liberación de peces en beneficio de todos los seres estaba patrocinada por el Grupo de Estudios Karma Kagyu de Los Angeles, una organización dirigida por un lama tibetano que vivía en Nueva York. Los participantes se habían citado en la tienda de cebos de pesca deportiva para comprar, a mitad de precio, los peces vivos que emplearían en la ceremonia. Así fue como los cerca de treinta y cinco participantes compraron miles de sardinas y anchoas que, de otro modo, hubiesen acabado convertidos en cebo de pescadores. Nosotros invertimos veinte dólares en la compra de un cazo y un cubo metálico de agua lleno de peces. En comparación con los demás asistentes –que compraron al sorprendido vendedor barriles de peces por un valor de más de mil dólares– nuestro donativo no dejó de ser (y

perdón por el chiste) más que una gota en un cubo de agua.

Esperamos en el muelle la llegada de los lamas que dirigirían la ceremonia y cantarían las plegarias. El entorno era hermoso y los niños, al igual que nosotros, estaban entusiasmados y conmovidos por la acogedora comunidad de formas, tamaños, edades y colores muy diversos congregada esa mañana para una celebración de vida y libertad. Y, como la libertad es un valor fundamental de las tradiciones judeocristianas en las que habíamos sido educados, parecía adecuado que toda la familia participase en la ceremonia budista de liberación de vidas. Mientras reflexionábamos sobre estos conceptos al calor de la familia y de nuestros nuevos amigos, Seth y yo advertimos en el extremo del muelle la presencia de un par de pescadores que, con el cebo en los anzuelos, parecían estar a la espera. Y, aunque no se lo comentamos a los niños, era evidente que estaban al acecho para poder pescar así los grandes peces – fletanes, lubinas y barracudas– que, una vez liberado nuestro cebo, llenarían el muelle.

Pronto llegaron cinco monjes ataviados con túnicas de color azafrán y sandalias que iniciaron la ceremonia cantando, «*Om Mani Peme Hung*», un cántico tibetano de compasión. Allegra, Seth, Gabe y yo nos turnamos para sacar con el cazo el cebo del cubo metálico y liberarlo en las aguas del puerto. Otros participantes, que habían comprado peces por valor de cientos de dólares, sacaban los peces de un enorme depósito ubicado detrás del muelle. Fueron miles los peces que esa mañana se vieron así liberados.

Gabe y Allegra habían advertido ya, a esas alturas, la presencia, al final del muelle, de los pescadores lanzando sus anzuelos para capturar a los grandes peces que acudían desde el océano para devorar a los más pequeños que acabábamos de soltar. Yo esperaba que los niños se dieran cuenta de que la ceremonia que estábamos llevando a cabo era una forma de profundizar nuestra valoración de la vida y de la libertad. Y el toque de ironía de que un par de pescadores utilizasen los peces que habíamos soltado como cebo para atrapar su almuerzo no tenía por qué eclipsar el simbolismo de nuestra ceremonia. En tanto que padres exponemos a nuestros hijos a experiencias



culturales con la esperanza de que esas nuevas experiencias amplíen su horizonte y expandan, en consecuencia, su visión del mundo. A veces, sabemos de inmediato que eso funciona mientras que otras, sin embargo, no estamos tan seguros o bien tememos que nuestro intento fracase estrepitosamente.

Esta fue una de esas ocasiones. Entonces oímos a alguien llamándonos. Era un tipo barbudo, con un lápiz y un cuaderno en la mano, que, subiendo a toda prisa las escaleras, nos pedía que nos parásemos un momento a hablar con él. Se trataba de un periodista del *Los Angeles Times* que estaba haciendo un reportaje sobre la ceremonia de liberación de peces y quería preguntar a Allegra y Gabe sus impresiones al respecto. Mirando a los ojos, con una expresión curiosa, a aquel extraño, Gabe le dijo: «Uno se siente sencillamente bien cuando libera algo», momento en el que Allegra agregó: «Es una especie de segunda oportunidad. Espero que, si alguien me captura, los budistas me liberen».

Con pescadores o sin ellos, los niños habían comprendido el mensaje.

### **LIBERAR MARIQUITAS**

Podemos organizar nuestra propia ceremonia de liberación de vidas con una caja de cartón llena de mariquitas del huerto o grillos de la tienda de animales local. La ceremonia empieza reuniendo a los niños en torno a la caja y hablándoles de las pequeñas criaturas a las que queremos devolver su libertad. Finalmente abrimos la caja, las dejamos libres y nos quedamos mirando cómo se alejan por la hierba en todas direcciones. También podemos enviarles buenos deseos esperando que sean felices, estén sanas y seguras y vivan en paz. Poco importa que, al cabo de unos minutos, la mitad de ellas sean devoradas por los pájaros. Lo importante es que las liberemos.

## **Conciencia de nuestros pensamientos, de nuestras emociones y de nuestra reacción al respecto**

También podemos, al igual que liberamos mariquitas y peces, dejar en libertad nuestras mentes aplicando ciertas técnicas de mindfulness. En nuestra búsqueda de libertad psicológica tenemos que apelar de nuevo al observador amable para cobrar conciencia de nuestros pensamientos y emociones y del modo en que, al respecto, reaccionamos. Pero el interés y el compromiso con esa actividad mental no deben permitir que nos quedemos atrapados por las historias que frecuentemente acompañan a nuestras emociones. Esto puede ser muy complicado, en especial si tendemos a identificarnos demasiado con nuestros pensamientos y nuestras emociones. Esto es algo que, en su libro *Dear Patrick*, el doctor Jeffrey Schwartz explicaba, a finales de los noventa, a un adolescente que practicaba remo y al que entrenaba:

Mírate ahora la mano y, sin dejar de mirarla, cierra el puño. ¿Dirías que eres el puño? Por supuesto que no. Es tu mano la que está apretada. Eres tú el que ha decidido cerrar el puño.

Examina ahora tu estado de ánimo, es decir, toma nota mental de él. Estoy seguro de que inmediatamente pensarás algo así como «Estoy feliz», «Estoy triste», «Me siento inquieto», «Me siento aburrido» o como quiera que te sientas en este momento. Pero tengo buenas noticias para ti, porque el hecho que puedas observar y describir tu estado de ánimo del mismo modo en que lo hacías con tu mano significa que tú no eres eso. Recuerda esto porque es algo esencial: si puedes observarlo y describirlo no eres tú, no es el tú nuclear ni el tú real...<sup>1</sup>

Los pensamientos y las emociones forman parte de lo que somos, pero no son la totalidad, sino el mero reflejo de una actividad dinámica que ocurre de manera natural en nuestra mente, una actividad que experimenta flujos y reflujos y, con el tiempo, acaba desvaneciéndose.

En la medida en que los niños crecen y desarrollan el control atencional necesario para observar lúcidamente sus pensamientos y emociones, empiezan

a hacerse una idea de lo que sucede en su mente. El cultivo de habilidades atencionales fuertes y estables les permite experimentar las emociones en el mismo momento en que afloran y permanecer estables cuando, a lo largo del proceso, aparecen reacciones dolorosas. La postura de un observador amable permite que preadolescentes y adolescentes dejen de identificarse con sus pensamientos y emociones, al tiempo que les alienta a contemplar sus sentimientos desde una perspectiva diferente. En lugar de pensar «Estoy enfadado», el observador amable piensa «Tengo un sentimiento de enfado». En *Dear Patrick*, Schwartz lo describe en términos de llegar a entender la diferencia existente entre «mi cerebro y yo». Establecer una clara distinción entre «mi cerebro y yo» o entre «mi cuerpo y yo» puede ser muy difícil y requerir un nivel de madurez que, aunque quede todavía lejos del alcance de algunos niños, es siempre un ejercicio muy valioso.

## Conciencia de los pensamientos

Veamos ahora algunos juegos y actividades que alientan el desarrollo, en niños mayores y en adolescentes, de una conciencia amable con sus pensamientos. El modo en que observamos nuestra mente, no solo durante la meditación sino durante todo el día, puede ser algo muy difícil de explicar a cualquiera, pero la canción de John Lennon titulada «Watching the wheels» [«Mirando las ruedas»] quizás nos ayude a entender, en este sentido, un poco las cosas. Lennon compuso esa canción durante un periodo de seis años –entre mediados y finales de los setenta– de ruptura con la industria discográfica. En ella escribe que «la gente dice que estoy loco y desperdicio mi vida en sueños» y explica cómo ahora pasa el tiempo viendo girar y girar las ruedas. También dice que ya no sigue montado en el tiovivo y que se ha bajado de él.

Cuando canto la canción de John Lennon con los niños, cambio la última estrofa por «I just watch and let it go» [«Solo miro y lo dejo ir»]. Luego les pregunto si alguna vez han visto un hámster dando vueltas y más vueltas en una noria, pregunta a la que la mayoría responde afirmativamente. Después pregunto si alguna vez se han sentido como si, en su cabeza, tuviesen una rueda de hámster, como si pensamientos y emociones diesen, como el hámster en su noria, vueltas y más vueltas en el interior de su cabeza. La mayoría de los niños también responden afirmativamente y creen que así es como John Lennon se sintió. También hablamos de lo que pudo querer decir cuando cantaba «I love to watch them roll» [«Me gusta verlas girar»] y sobre el hecho de que contemplar el giro de las ruedas no es lo mismo que estar atrapado en el tiovivo de la vida. Esta canción ha sido, en muchas ocasiones, trampolín para muchos debates sobre el estrés, el materialismo, los diferentes tiovivos en que están montados los niños y el modo en que pueden liberarse de ellos. Los niños se dan también cuenta de que la fama y la fortuna pueden esclavizarlos. Hojeando las revistas sensacionalistas del cajero del supermercado con sus madres, los adolescentes se dan cuenta de que las celebridades no pueden disfrutar de algunas libertades básicas que dan por sentadas (como comer

helados o salir a comprar un cartón de leche con el pelo sucio o la ropa desaliñada). Por ello empatizan con facilidad con la vida de John Lennon y otros como él.

## **LOS MONOS ENCADENADOS**

Hay un juego infantil llamado «El barril de los monos» que consiste en un barril de plástico, lleno de monos de juguete, que utilizo cuando practico mindfulness con los niños. Los brazos de los monos de plástico tienen forma de gancho para que los niños puedan encadenarlos unos a otros. Es una forma divertida y animada de demostrar el modo en que nos relacionamos, durante la práctica introspectiva, con nuestros pensamientos y emociones. Después de la práctica de la mindfulness a la respiración o del «Paseo lento y silencioso», pregunto a los niños si hay algo que les haya distraído. Ellos responden por turnos y, cada vez que alguien menciona un pensamiento, una emoción o una sensación física, saco del barril un mono (que representa la distracción) y lo cuelgo de la cadena. Cuando añado un nuevo mono a la cadena señalo que, como ningún mono (es decir, ninguna distracción) es, al practicar la mindfulness a la respiración, más importante que otro, deberíamos tratarlos a todos del mismo modo. Cada pensamiento y cada emoción es, con independencia de su contenido, una distracción. Luego les pregunto, «¿Qué hacemos con las distracciones cuando nos damos cuenta de ellas?». Y los niños responden gritando, «¡Las dejamos estar!» o «¡Las echamos!». Finalmente separo un mono de la cadena y ellos lo vuelven a colocar en el barril antes de empezar de nuevo.

## **JUEGO DEL HOLA: ¿QUÉ ES LO QUE, EN ESTE MISMO INSTANTE, ENTRA Y SALE DE TU MENTE?**

En esta versión del «Juego del Hola», nos colocamos en círculo (en torno, por ejemplo, a la mesa del comedor), nos giramos hacia nuestro vecino para establecer contacto visual con él y le decimos «Hola» y luego decimos algo que estemos pensando en ese instante. Para intensificar nuestra conciencia de las veces que nos distraemos y de la frecuencia con que nuestra mente deriva hacia el pasado o el presente, pido a los niños que ubiquen lo que estén pensando en una de las tres categorías siguientes: pasado, presente o futuro. Podemos, por ejemplo, establecer contacto visual con nuestra hija y decirle: «Buenos días, ahora mismo estaba pensando en tu fiesta de cumpleaños». Y ella podría responder, «Hola mamá. Ahora que lo dices, yo también estaba pensando en mi cumpleaños». El siguiente paso consiste en identificar si nuestro pensamiento está relacionado con el pasado, el presente o el futuro. En este caso, la fiesta de cumpleaños podría ubicarse tanto en el pasado como en el futuro. Podemos repetir el juego tratando de cobrar conciencia de las emociones en lugar de los pensamientos. En este caso, la señal podría ser decir «Hola» y decirle luego a la persona lo que, en ese mismo instante, estamos pensando o sintiendo. Con un poco de imaginación, podemos descubrir y traer a colación un número infinito de versiones del «Juego del Hola» que nos enseñarán lecciones muy interesantes.

## **Conciencia de nuestra conducta automática**

Pocas cosas limitan tanto nuestra libertad física, emocional y mental como los hábitos de pensamiento, palabra y acción cuya existencia ignoramos. Albert Einstein definió la locura como: «Hacer lo mismo una y otra vez esperando resultados diferentes» y, para bien o para mal, todos nosotros tenemos hábitos. Y, aunque algunos de ellos resultan útiles o inocuos, otros crean, en cambio, problemas persistentes en nuestras vidas. Los hábitos profundamente arraigados pueden llegar a provocar, tanto en jóvenes como en adultos, algún tipo de locura. Pero es mucho más sencillo, sin embargo, cambiar los hábitos de los niños que los de las personas adultas. Un modo de empezar a conocer nuestras pautas de conducta consiste en establecer una serie de indicadores externos que nos proporcionen, a lo largo del día, la oportunidad de hacer una pausa y:

- Reflexionar sobre nuestra motivación (¿Es amistosa u hostil?).
- Reflexionar sobre la probabilidad de que las acciones que emanan de esa motivación nos acerquen o alejen de la felicidad.
- Empezar, en el caso de que sea necesario, una acción o asumir un estado mental más proclive a la felicidad.

Veamos ahora algunas actividades que permiten interrumpir amablemente la conducta automática.

### **LA CAMPANA DE LA MINDFULNESS**

El uso de una campana de mindfulness es una práctica muy conocida para interrumpir la rutina cotidiana. El maestro zen vietnamita Thich Nhat Hanh recomienda que las familias utilicen una campana de mindfulness para señalar que ha llegado el momento de tomarse un breve descanso de la actividad que estén llevando a cabo y prestar atención a la respiración. Podemos

emplear como campana cualquier cosa que produzca un sonido agradable y sostenido. La integración de una campana de la mindfulness en nuestra rutina cotidiana suele dar lugar a sorprendentes y divertidas oportunidades para cobrar conciencia.

- *Podemos emplearla para llamar la atención de nuestros hijos sin que destaque por encima del sonido de la televisión, la radio, la música o cualquier otro ruido doméstico.*
- *Podemos emplearla como forma de enlentecer la actividad cuando parece que nuestros hijos se mueven tan rápidamente que no tardarán en hacerse daño física o emocionalmente.*
- *Podemos dejar que nuestros hijos toquen ellos mismos la campana de mindfulness siempre que consideren que la familia tiene que hacer una pausa para reflexionar. La primera vez que el niño utiliza la campana de mindfulness puede resultar sorprendente para sus padres. Varios padres me han descrito la misma escena de verse interrumpidos en mitad de una discusión por el toque de la campana de mindfulness. Y, cuando han descubierto que quien ha tocado la campana ha sido su hijo, ambos rompen a reír. Este es uno de mis ejemplos favoritos del modo en que los padres pueden enseñar a sus hijos a cuidar ellos mismos de las cosas. Se trata de una forma y un modelo muy adecuado de solución de conflictos.*

## **UN NUDO EN EL DEDO**

También podemos crear recordatorios de mindfulness y repartirlos por la casa o incluso llevarlos puestos. He visto a niños atarse cordones en el dedo, hacer pulseras con cintas o abalorios, pegar un pedacito de cinta adhesiva de color en sus teléfonos móviles o colocar un post-it en la nevera o en el monitor del ordenador.



Todos estos recordatorios físicos son formas muy eficaces de integrar amablemente la conciencia en nuestra rutina cotidiana. Siempre que los veamos, hagamos sencillamente una pausa para percibir lo que sucede en nuestra mente y en nuestro cuerpo.

## EL INDICADOR DE LA RESPIRACIÓN

Son muchas las actividades rutinarias, como cepillarse los dientes o ponerse los calcetines, que los niños llevan a cabo diariamente. Podemos sugerirles que elijan una de esas actividades relativamente mundanas y la utilicen como oportunidad para ejercitar la conciencia de la respiración. Podrían, por ejemplo, detenerse unos instantes a respirar cada noche antes de cepillarse los dientes o cuando, al levantarse de la cama, se ponen los zapatos y los calcetines. El indicador de la respiración ayuda a los niños a darse cuenta de las actividades que realizan con el piloto automático. La interrupción de una conducta automática proporciona al niño el tiempo y el espacio mental necesario para establecer conexiones entre lo que hace, lo que piensa y lo que siente. Hasta los niños más pequeños pueden establecer ese tipo de conexiones. Podemos, por ejemplo, preguntarles:

- *Cómo sienten su respiración poco antes de ir a dormir y poco después de despertarse.*
- *Cómo sienten su respiración cuando corren y juegan.*
- *Cómo sienten su respiración cuando van en coche o en autobús camino de la escuela.*
- *Cómo sienten su respiración cuando se ríen o poco después de reírse.*

Si tuviese que elegir una única actividad que los niños practicasen en casa, sería la del indicador de la respiración porque se trata, de todas las técnicas de mindfulness que he enseñado, la que ha provocado cambios más importantes en la conducta de mis alumnos y de sus familias.

## **Conciencia de las emociones y de las reacciones emocionales**

No siempre resulta sencillo, cuando cobran conciencia de las emociones dolorosas, que los niños hablen de ello. Trudy Goodman, maestra de meditación y psicóloga que ha trabajado mucho con niños y sus familias, presenta una forma muy creativa de hablar de las emociones basado en un ejercicio clásico que asimila las emociones difíciles a visitantes que vienen y van. Como los invitados a una casa, algunas emociones son bienvenidas y otras no. Las hay que solo se quedan un tiempo mientras que otras permanecen algo más. Pero hasta los visitantes bienvenidos pueden acabar abusando de nuestra hospitalidad. Y, cuando lo hacen, puede ser útil recordar que las visitas no se quedarán, por definición, toda la vida. Al personificarlas como visitantes, podemos hablar de modo desenfadado con los niños de las emociones, hasta de las más dolorosas. Cuando los niños perciben que la energía de la emoción se despliega –o desenreda–, pueden empezar a reconocer que las emociones dolorosas, como las visitas molestas, acabarán marchándose. Este es un método que me resulta especialmente útil cuando trabajo con niños pequeños.

Sentarse en círculo y hablar de los propios sentimientos con una actitud amable y compasiva puede ser algo revolucionario para niños y adolescentes. En *The Way of Council*, Jack Zimmerman cita a mi colega Tom Nolan, quien dice: «Animar a los niños a que hablen con el corazón es un mensaje poderoso. El hecho de preguntarles cómo se sienten y darles después la oportunidad de esforzarse en expresar una respuesta alienta la educación de sus emociones». <sup>2</sup> Es muy importante para el desarrollo neurológico, social y emocional de los niños que dispongan de un lugar seguro en el que puedan abrir su corazón sin miedo a sentirse avergonzados o juzgados. No todo el mundo, sin embargo, dispone de ese espacio. El doctor Mark Brady, neurocientífico y educador social, ha escrito refiriéndose al impacto neurológico negativo que supone que los niños no dispongan de la libertad necesaria para exponer su verdad:

Mentir es algo en lo que me adiestraron muy bien, desde que era pequeño, padres, maestros y, en general, adultos que no querían escuchar la verdad y castigaban sistemáticamente a quien la expresara sin tapujos. Que nos griten o castiguen por decir la verdad no puede compararse al alivio momentáneo del estrés y de la tensión que proporciona la mentira. Sería mucho mejor brindar un entorno en el que fuese seguro decir las verdades más duras y enseñar también a gestionar más adecuadamente las descargas de adrenalina y cortisona que suelen dispararse en respuesta en personas como Tom Cruise, en la película *Algunos hombres buenos*, que son incapaces de gestionar ese tipo de verdades. Esto obligaría, obviamente, a padres, maestros y similares a convertirse en expertos en la gestión de su propia reactividad emocional. ¿Pero qué probabilidades hay de que eso suceda?<sup>3</sup>

Los comentarios de Nolan y Brady subrayan de nuevo la importancia que, para quien pretenda enseñar mindfulness a los niños, tiene el establecimiento de una buena base práctica personal, la destreza en la gestión de su propia reactividad emocional y mantenerse estable ante la reactividad emocional de los niños.

Es importante no olvidar, cuando establecemos el tono de un círculo de mindfulness, que nuestro papel, en tanto que facilitadores, no consiste en dar consejos ni lecciones, sino en ayudar a que los niños entiendan su experiencia, desde dentro hacia fuera, lo mejor que puedan. Ese puede ser un papel difícil de asumir cuando lo único que queremos es corregir los problemas e impedir que los niños se hagan daño. También recordamos a los facilitadores que su papel no consiste en dar consejos. Todo el mundo –desde niños hasta adolescentes y adultos– es responsable de poner, en el círculo de mindfulness, la misma calidad de atención, bondad y presencia que ponen en la práctica de la meditación.

En los círculos de mindfulness, subrayo que cada momento, aun cuando no haya llegado nuestro turno para hablar, es una oportunidad para observar nuestra mente. En lugar de perdernos, antes de que nos llegue el turno, en ensayos mentales de lo que queremos decir o reprocesando silenciosamente,

después de haber hablado, lo que hemos dicho, esta es una oportunidad extraordinaria para darnos cuenta del modo en que reacciona nuestra mente cuando escuchamos las historias ajenas y cuando contamos la nuestra.

Sentarnos en el círculo, expresar nuestra verdad y contar nuestra historia es algo muy profundo. Más de una vez he sido testigo del modo en que un niño revela tímidamente su secreto más oscuro y recóndito –un secreto al que había estado aferrándose y del que no quería hablar por miedo a lo que los demás pudiesen decir de él– para acabar escuchando que otro niño del círculo apostilla: «Ah sí, yo también me he sentido igual». El alivio que experimentan los niños al compartir sus historias y escuchar los comentarios de los demás resulta tan liberador para ellos como inspirador para el resto de nosotros.

## **Las acciones tienen consecuencias**

Permanecer sentados en el círculo hablando con los niños es una oportunidad excelente para recordar que toda acción tiene su consecuencia, una verdad sencilla y directa que, en el lenguaje de la mindfulness, se conoce como ley del karma. Muchos niños y adolescentes poseen una comprensión práctica del karma que rivaliza con la de los contemplativos. Entienden perfectamente, por ejemplo, que es muy probable que las palabras desagradables que emplean para referirse a alguien o los atajos que toman para prepararse para un examen o escribir un trabajo vuelvan para pedirles cuentas. Y también advierten que, en ocasiones, las consecuencias de una acción o de una serie de acontecimientos son imprevisibles. Existe, este sentido, una historia tan hermosa como ilustrativa sobre un agricultor y su hijo.

### **FÁBULA DEL GRANJERO Y SU HIJO**

Érase una vez un anciano que vivía con su hijo en una granja cercana a una pequeña aldea. Cuando, un buen día, el caballo del campesino se escapó, los vecinos se acercaron para expresarle su pesar por su mala suerte. Parco en palabras, el campesino respondió: «Ya veremos».

Cuando, al día siguiente, el caballo volvió a casa, trajo consigo dos hermosos potros salvajes. Y, cuando se enteraron de la noticia, los vecinos decidieron hacer otra visita al campesino para felicitarle por su buena suerte, pero este se limitó a responder: «Ya veremos».

Al día siguiente, el hijo del campesino cayó derribado por uno de los caballos salvajes y se fracturó la pierna. Entonces, los vecinos volvieron a visitar al campesino para mostrarle su pesar, pero este replicó de nuevo: «Ya veremos».

Un día después, llegó a la aldea un banderín de enganche que

reclutó y se llevó a todos los jóvenes exceptuando al hijo de nuestro campesino, que tenía la pierna rota. Y, cuando los vecinos felicitaron al granjero por la suerte que había tenido, se encontraron de nuevo con la consabida respuesta: «Ya veremos».

Cada acción de cuerpo, palabra y mente tiene el poder de originar pequeñas y grandes consecuencias. Los niños no pueden controlar todas las consecuencias derivadas de sus acciones y hay veces en que (al igual que los adultos) lastiman a otras personas por razones que no pueden anticipar. Pero pueden esforzarse en tratar de entender las razones que les llevan a actuar de un determinado modo. Si reconocen, antes de actuar, que su motivación es mezquina, siempre tienen la oportunidad de cambiar de dirección y hacer algo más positivo. En su serie de audio sobre las aplicaciones de la mindfulness,<sup>4</sup> el maestro de meditación Joseph Goldstein subraya un momento, al que denomina «a punto de», en el que se establece la intención de actuar. Muchos niños, por su parte, afirman que, una fracción de segundo antes de hacer algo de lo que posteriormente se arrepintieron, experimentaron una extraña sensación en el pecho o en el estómago. Dándose cuenta de esa curiosa sensación, el niño puede efectuar entonces una pausa antes de actuar –¿Por qué he *decidido* hacer eso? ¿Cómo me hace *sentir*? ¿Es mi *motivación* amable u hostil?– y si, después de esa reflexión, le parece que la acción que están a punto de emprender no es la adecuada, siempre pueden decidir comportarse de otro modo.

No es extraño que, cuando se da cuenta de que su motivación no es positiva, el niño se sienta culpable. Esta es una de las muchas ocasiones en que se pone de manifiesto la utilidad del apoyo que puede proporcionar un círculo de mindfulness. Ese entorno bondadoso y compasivo permite que el niño recuerde que todo el mundo alberga sentimientos negativos y que es perfectamente normal equivocarse. Gracias al apoyo y aliento proporcionado, dentro del círculo de mindfulness, por amigos y familiares, el niño tiene la oportunidad de aprender a actuar, cada vez con menos frecuencia, motivado

por sus errores.

El carácter, la inteligencia y la personalidad se desarrollan a lo largo de un proceso cambiante de acciones repetidas tanto grandes como pequeñas. Independientemente del talento musical que el niño tenga, el desarrollo de ese talento requiere práctica. Y lo mismo podríamos decir con respecto al cultivo de los valores sociales y personales positivos. La naturaleza verdadera del niño es amable, compasiva y paciente y el cultivo de esas cualidades positivas no hará sino fortalecerlas. Cuando el niño es amable con sus amigos, está ejercitando la bondad; cuando guarda el turno que le corresponde, está ejercitando la paciencia y, cuando dice la verdad, ejercita la sinceridad. El momento previo a la acción, ese momento en que está «a punto de» actuar, es una oportunidad para reconocer la cualidad que están poniendo en práctica y preguntarse a sí mismo si le ayudará a convertirse en el tipo de persona que le gustaría ser: ¿Aumentarán esas cualidades la probabilidad de que sea más feliz. Esa es precisamente la esencia del desarrollo del carácter.



## **Los antídotos de la tristeza**

Mi padre falleció el viernes previo al Día de Acción de Gracias. Un día después, Seth, Allegra, Gabe y yo tomamos un vuelo desde nuestra casa en Los Angeles hasta la casa de mis padres, ubicada en la península inferior de Michigan, para asistir al velatorio el domingo, al funeral el lunes y a su entierro el martes por la tarde. Como el cementerio está casi a mil kilómetros de la iglesia, apenas concluyó el funeral cogimos el coche y emprendimos el largo viaje de once horas –un viaje que había temido, por cierto, durante toda mi vida adulta– que debía conducirnos hasta la península superior de Michigan.

Antes de que su salud empeorase, mi padre había comprado un monovolumen para poder llevar a sus nietos de camping, algo que, no obstante, nunca llegó a hacer. Ese día, sin embargo, comiendo sándwiches y cantando las canciones favoritas de mi padre, me sentí muy agradecida por contar con ese vehículo que tan agradable nos estaba haciendo ese difícil trayecto. Durante aquel viaje lloramos, reímos y me sentí agradecida de que, puesto que mi padre tenía que fallecer, lo hubiese hecho antes del fin de semana, de modo que los niños no perdiesen demasiadas clases y Seth y yo no nos viésemos obligados, en nuestros respectivos trabajos, a pedir permisos excesivamente largos. Mi padre era ingeniero de caminos y tenía una ética de trabajo tan estricta que no pude evitar preguntarme si no habría planificado su muerte para que ocurriese en el momento menos inoportuno. También me sentí agradecida por el pragmatismo que, junto a su ética de trabajo, había sabido transmitirme.

A la mañana siguiente mañana tuvo lugar el funeral, y el pastor, a quien nunca antes había visto, rezó por mi padre junto a nosotros. Pero, en lugar de romper a llorar, me vi obligada a reprimir la risa cada vez que el pastor confundía nuestros nombres. Y, cuando pronunció las palabras «Te damos gracias, Señor» en una cadencia arrítmica, tuve que morderme las mejillas para no reír y vi que Seth estaba haciendo lo mismo. Solo esperaba que aquel

bondadoso pastor creyese que estábamos llorando, no riéndonos.

Agotados, salimos hacia el cementerio cuando la nieve empezaba a caer. Una docena de desconocidos había formado una guardia militar en honor de mi padre, que era veterano de la Segunda Guerra Mundial. El tiempo fue empeorando a medida que discurría la ceremonia y, cuando llegó el turno a la guardia militar de honor y el pelotón empezó a disparar las salvas, la nevada era tan copiosa que la visibilidad era ya muy baja. Pero todos escuchamos, por encima las hermosas notas de la música de la película *Más allá del honor* que sonaban en la distancia, el disparo de las salvas. Entonces sentí un profundo agradecimiento por toda esa gente que, pese a no haber visto ni volver a ver probablemente jamás, se habían congregado en esa fría y húmeda tarde de invierno para honrar la memoria de mi padre.

Mi padre murió después una agotadora lucha contra la enfermedad de Parkinson. Poco antes de fallecer, su calidad de vida se había deteriorado tanto que fueron muchas las personas que me dijeron que casi podíamos considerar una bendición que hubiese fallecido en ese momento. Todos insistieron en que debía sentirme aliviada y, aunque sabía que tenían las mejores intenciones, sus consejos no nos ayudaron a mí ni a mi familia. Sus acciones, sin embargo, sí lo hicieron. Aunque resultaba difícil experimentar otra cosa que no fuese dolor, sentí oleadas de agradecimiento en los momentos de conexión con mi familia y con quienes nos apoyaban. De formas y desde perspectivas diferentes, siempre existe la posibilidad de descubrir un atisbo de libertad valorando los pequeños momentos de felicidad que nos proporciona la vida cotidiana.

Hace algunos años, una de mis maestras de meditación, Yvonne Rand, me enseñó una práctica de mindfulness para mitigar la tristeza, una práctica que sirve para que la gente, en lugar de contemplar su vida como un vaso medio vacío, la vea como un vaso medio lleno y a la que los niños y yo seguimos apelando cuando ocurre algo negativo o nos sentimos mal. La práctica consiste en que, cuando uno cobra conciencia de la cuestión (los problemas provocados, por ejemplo, por una avería del lavavajillas), da rápidamente las

gracias por tres cosas, sin importar cuáles sean. La clave de esta práctica reside en la inmediatez. No se trata de analizar las cosas que me hacen o deberían hacerme sentir feliz, sino de dar sencillamente las gracias por las tres primeras cosas positivas que acudan a mi mente. Mientras estoy escribiendo estas palabras, por ejemplo, estoy agradecida a Seth, que está durmiendo en el sofá de la sala de estar; a las rosas que florecen en el patio y al hecho de que Gabe se sienta a gusto con el nuevo papel que le ha tocado desempeñar en el patio de recreo de la escuela. Y, como no puedo excluir, en conciencia, a Allegra de ninguna de las listas de cosas que me producen felicidad, añadiré una cuarta, el profundo agradecimiento que siento por sus sabios consejos sobre mi vestuario. Su sensibilidad estética es mucho más refinada de lo que nunca ha sido ni será la mía.

Sentir agradecimiento por tres cosas es algo que, pese a parecer aparentemente insignificante, puede tener un impacto muy positivo sobre nuestra salud y nuestras emociones. Son varios los experimentos que han puesto de relieve que el reconocimiento de que las cosas siempre podrían ir peor hace que ahora nos sintamos más satisfechos. En su libro, *El arte de la felicidad*, el Dalai Lama y el doctor Howard. C. Cutler citan un estudio realizado en la University of Wisconsin Milwaukee en el que los participantes recibían la instrucción de evaluar la calidad de su propia vida antes y poco después de ver fotografías que reflejaban condiciones de vida muy duras. No debemos sorprendernos de que el estado de ánimo de los participantes fuese más positivo después de ver las fotografías impactantes.<sup>5</sup> Quiero subrayar también que esta práctica no aspira a lavarnos el cerebro para inducirnos a creer que las dificultades de la vida no existen o carecen de importancia, sino que solo nos ayuda a ponderar adecuadamente las cosas agradables y desagradables que rodean nuestra vida. Y, aunque esta práctica no tenga la profundidad de los ejercicios de mindfulness destinados al cultivo de las emociones positivas, no es un mal comienzo, especialmente cuando trabajamos con niños.

Otro ejercicio clásico que sirve también como antídoto para la tristeza,

consiste en reflexionar acerca de la secuencia de eventos afortunados que propiciaron nuestro nacimiento. Aunque esta práctica puede resultar un poco más difícil para los niños más pequeños y, por otro lado, preguntar a los adolescentes sobre las circunstancias que determinaron su nacimiento no siempre nos encamina hacia el tipo de debate que esperamos, puede ser reformulada de modo que resulte atractivo para niños de todas las edades. Se trata de un ejercicio muy parecido a pronunciar, antes de las comidas, una oración de agradecimiento o bendición a todas las personas, lugares y circunstancias que han permitido que los alimentos que estamos a punto de comer hayan llegado a nuestra mesa. Cuando reparamos en todos esos detalles —como si el lector piensa en la secuencia entera de circunstancias que han acabado conduciéndole a la lectura de este libro—, concretamos la idea, un tanto abstracta, de que *siempre podemos encontrar algo por lo que estar agradecidos*. Y eso también recuerda a los niños que todos estamos conectados, de un modo frecuentemente inadvertido, con muchas personas, lugares y cosas

Dar las gracias y escribir notas de agradecimiento son prácticas importantes que permiten a los niños percibir el impacto positivo que estos simples actos de bondad tienen tanto en los demás como en uno mismo. Podemos pedir a nuestros hijos que escriban notas o envíen regalos a alguien que, en algún momento, haya sido amable con ellos. El regalo en cuestión puede ser una carta, unos dibujos, un cuadro, un collage, comida o cualquier otra cosa que ellos consideren una muestra de agradecimiento. Pueden enviarlo por correo o llevarlo personalmente y experimentar así de primera mano lo bien que se siente uno cuando un acto sencillo y bondadoso hace feliz a otra persona.

También es muy interesante animar deliberadamente a los demás, algo que puede tener, sin proponérselo, mucha importancia en su vida. Una vez enseñé en una escuela que tenía un patio cubierto de hierba rodeado de una acera, un lugar perfecto para la práctica del «Paseo lento y silencioso». Una mañana, mientras los niños y yo caminábamos por la acera, vi a una monja anciana y vestida a la antigua usanza caminando también por el patio. No había visto a

una monja con un hábito como aquel desde que era niña en el Medio Oeste y me recordó al grupo de monjas que vivía en el convento que había junto a nuestra escuela. Una semana después la monja, acompañada esa vez de una amiga, estaba practicando su propio «Paseo lento y silencioso». Y, aunque ellas caminaban por la acera y nosotros lo hacíamos por la hierba, su presencia fortalecía nuestra sensación de comunidad. Era como si su paseo por el perímetro del patio escolar enmarcase el espacio en el que nosotros nos movíamos. Tiempo después, una de esas monjas me dijo que esperaban con ganas la hora de su meditación ambulante con los niños. Pasar un tiempo cerca de ellos era un descanso bienvenido que las aliviaba de su rutina cotidiana.

### *Subrayar lo positivo*

Me gusta la música de Johnny Mercer que escribió, con Harold Arlen, una canción llamada «Subraya lo positivo», cuya letra dice así: «Has conseguido resaltar lo positivo y eliminar lo negativo».

En esa época, todavía no se había llevado a cabo ninguna investigación científica sobre la psicología positiva, pero Mercer y Arlen sabían intuitivamente que centrarse en las cosas buenas de la vida puede llevar a las personas a transformar su actitud negativa por otra más positiva. Hay muchas formas de subrayar los aspectos positivos, pero una muy divertida y llena de colorido consiste en decorar nuestra casa o nuestra clase con cadenas de deseos amistosos y agradecimientos o, en el caso de los niños más pequeños, hacerlas y regalarlas a modo de obsequio.

Las cadenas de agradecimientos y buenos deseos son fáciles de confeccionar, aun para los niños que se encuentran en edad preescolar. Lo único que necesitamos para ello es una cartulina, un tubo de pegamento, unas tijeras y un lápiz, una pluma o un rotulador. Primero, cortamos la cartulina a tiras, que colocamos dentro de un cesto. Luego pedimos a los niños que escriban, en cada una de las tiras, un deseo positivo o algo por lo que estén agradecidos. Si todavía no saben escribir, podemos ayudarles a hacerlo. También pueden decorar las tiras con pegatinas, colores y dibujos. Cada tira constituye un eslabón de la cadena de agradecimientos y buenos deseos. Luego

unimos los distintos eslabones con pegamento hasta conseguir una vistosa cadena que podemos colgar de puertas y ventanas y decorar con ella nuestra casa o nuestra clase.

Podemos construir una cadena de agradecimientos y buenos deseos de una sola sentada o a lo largo del tiempo. Y también podemos dedicarlas a una persona o a un grupo. Quizás a tus hijos les gustaría escribir algo a sus abuelos y enviarles una cadena de buenos deseos.

### *Eliminar lo negativo*

La otra cara de subrayar lo positivo consiste en desprendernos de lo negativo. Una forma divertida de hacerlo con niños más mayores, adolescentes y adultos consiste en escribir las cualidades negativas de las que nos gustaría desprendernos en tiras de papel que acabamos quemando ritualmente en una hoguera.

Nuestra familia practica un ritual de Año Nuevo en el que quemamos todas las cualidades de las que queremos liberarnos. Para ello encendemos un gran fuego en la chimenea, cogemos papeles y bolígrafo y todo el mundo escribe en pedazos de papel las cualidades negativas que, durante el año que está a punto de concluir, han dificultado su camino a la felicidad como, por ejemplo, el orgullo, la frustración, el enfado, la impaciencia, etcétera. Luego ponemos los distintos trozos de papel dentro de una cesta en una mesa y, uno tras otro, vamos sacándolos de la cesta, los leemos en voz alta y acabamos arrojándolos al fuego. No es infrecuente que la misma cualidad aparezca varias veces porque más de uno quiera liberarse de ella. Es muy reconfortante empezar cada nuevo año renovando la intención de purificarnos de las emociones, estados mentales y cualidades negativas, sabiendo que contamos, para ello, con el apoyo de nuestros seres queridos.

1. Jeffrey M. Schwartz, *Dear Patrick: Life Is Tough-Here's Some Advice* (Nueva York: Harper Perennial, 2003), p. 116.

2. Jack Zimmerman y Virginia Coyle, *The Way of Council* (Las Vegas: Bramble Books, 1996), p. 144.
3. Mark Brody, «Food-Rehabbing My Big Fat Brain, *The Committed Parent. Food-Rehabbing My Big Fat Brain*», consultado en internet el 2 de agosto de 2009.  
<http://committedparent.wordpress.com/2009/08/02/food-rehabbing-my-big-fat-brain/>
4. Joseph Goldstein, *Abiding in Mindfulness*, grabación de audio (Louisville, CO: Sounds True, 2007).
5. Su Santidad el Dalai Lama y Howard C. Cutler, *The Art of Happiness. A Handbook for Living* (Nueva York: Riverhead Books, 1998), p. 23.

## Sintonizar con los demás: El desarrollo de la conexión entre padres e hijos

*Deseo hacer feliz a mi abuelita.  
Deseo llevarme bien con mis familiares.  
Deseo sentirme querido.  
Deseo ser feliz  
y que mis deseos se hagan realidad.*

*estudiante de ciclo medio*

El trabajo con los niños que piensan de un modo no convencional puede resultar más difícil, pero también más gratificante. Grandes pensadores como Madame Curie, Einstein y Picasso fueron, en algún momento de su infancia, niños que pensaban de manera diferente. Y también es muy probable que, en una clase de quinto de primaria, Galileo no fuese el más dócil de los alumnos.

Sirva a modo de ilustración la siguiente historia. Un estudiante de quinto de primaria estaba en clase de arte en una escuela activa con una profesora suplente. Los niños pintaban con acuarelas y lo mismo estaba haciendo el niño en cuestión cuando la profesora, echando un vistazo a su trabajo, le dijo que estaba utilizando demasiado verde. Este episodio me recuerda aquella escena de la película *Amadeus* en la que el emperador, al escuchar por vez primera una composición de Mozart, exclama: «¡Demasiadas notas!». Después de semejante amonestación, el joven artista dio por concluida la pintura con «demasiado verde» y la clase se reunió para revisar el trabajo del día. Cogiendo el dibujo de uno de los alumnos, que representaba a una figura humana con las manos levantadas, la profesora pidió a los muchachos que comentaran lo que, en su opinión, estaba tratando de alcanzar la persona del



dibujo. Uno de ellos respondió que el cielo, otro dijo que las estrellas y un tercero que trataba de alcanzar sus sueños. Cuando el chico que se había pasado de verde dijo «Lo que quiere alcanzar es un sándwich», toda la clase rompió a reír y la profesora, expulsándole de clase, le mandó a ver al director. Cuando el chico entró en el despacho del director temiendo una reprimenda se sorprendió al descubrir que este, fiel a la misión de la escuela progresista que dirigía, se puso de su parte. ¿Había acaso alguna razón por la que la figura en cuestión no pudiese estar tratando de alcanzar un sándwich?

El cielo, las estrellas y los sueños no son, desde esta perspectiva, más que estereotipos. El comentario de que la figura trataba de coger un sándwich no solo podía ser cierto (y, puesto que así era como el alumno lo veía, era verdad para él) sino que tenía además la virtud de ser una idea completamente original. Ese niño constituye un claro ejemplo de pensamiento a contracorriente y la reacción de enfado de la profesora suplente fue simplemente inadecuada.

Aunque la educación y crianza de un niño así pueda suponer, para sus padres y maestros, todo un desafío, también puede ayudarles a contemplar las cosas desde una perspectiva diferente.

Los pensadores que, como ese niño, van a contracorriente suelen tener una gran capacidad para ver claramente las cosas y sus comentarios son, cuando se sienten lo suficientemente cómodos como para decirnos lo que ven, sorprendentes. Pero ello no implica que su visión coincida con la de los miembros de su familia o con la perspectiva que, al respecto, sostengan sus compañeros, entrenadores, jefes u otras figuras de autoridad. No siempre resulta sencillo ver con claridad que alguien, especialmente una figura de autoridad, «no nos entiende», como tampoco lo es aceptar que el hecho de que alguien no nos entienda no necesariamente significa que le desagrademos. Aceptar que no todo el mundo tiene que ver las cosas como nosotros es una habilidad vital para quienes piensan a contracorriente y también para sus padres, profesores y otros adultos con los que deban relacionarse. Los niños que piensan a contracorriente son, a la hora de trabajar, mis favoritos... pero

también, a decir verdad, los que más veces están a punto de hacerme perder los nervios. Por más divertidos, creativos y dotados que puedan llegar a ser, hay ocasiones en que resulta difícil verlos claramente. Pero siempre podemos, a pesar de ello, aceptarlos y quererlos tal cual son, una forma de amor que puede convertirse en compasión... y la compasión hace que todo resulte mucho más sencillo.

La práctica de la atención a la respiración ayuda a los padres a ver, por más difícil que sea, con más objetividad a sus hijos. La secuencia clásica empieza recomendando al practicante que observe su propia respiración, su cuerpo y su mente, para pasar luego a observar las manifestaciones externas del cuerpo y la mente de otras personas. La clave de la práctica clásica consiste en aprender a observar la experiencia tanto externa como interna sin confundirlas. Hay ocasiones, en la dinámica familiar, en las que resulta difícil conservar la estabilidad emocional necesaria para no identificarnos con nuestros hijos. Pero la práctica de la conciencia de la respiración durante las situaciones más difíciles permite a los padres establecerse, antes de que valoren lo que ocurre y se ocupen de ello, en un estado mental abierto y no reactivo.

Eso está en consonancia con la visión moderna de que, para estar completamente presentes y conectados con sus hijos, los padres deben estar antes completamente presentes y conectados consigo mismos. Combinando las comprensiones proporcionadas por el adiestramiento tradicional con las modernas comprensiones derivadas de la neurobiología interpersonal, el psiquiatra infantil Daniel Siegel señala que la atención consciente es una forma de armonización interna y externa, un proceso que nos permite conectar y sintonizarnos con nosotros mismos y con los demás. «Cuando centramos concretamente nuestra atención, estamos activando determinados circuitos cerebrales, una activación que consolida las conexiones sinápticas de dichas regiones [cerebrales]. Explorar, sin embargo, la idea de que la mindfulness constituye una forma de relación con uno mismo no solo implica a los circuitos atencionales sino también a los circuitos sociales...»

## Sintonización

Cuando los padres centran su atención en el mundo interno de sus hijos establecen, con ellos, una relación más armónica. La sintonía entre padres e hijos, entre el yo y el otro, es la forma más directa en que la actividad cerebral de los padres influye en la de sus hijos. El doctor Siegel está especialmente interesado en la relación existente entre la mindfulness y la neurobiología del proceso de sintonización entre padres e hijos. En su libro *The Mindful Brain*<sup>1</sup> describe la armonización como un método de co-regulación en el que el niño en desarrollo se apoya en el estado mental de sus padres para organizar el suyo. Al prestar una atención detenida a sus hijos, los padres conectados contribuyen a que el cerebro de sus hijos se desarrolle de un modo sano. Siegel explica que, cuando padres e hijos mantienen una relación conectada y el estado mental de los padres está bien integrado, la mente de estos estimula, en la de sus hijos, una integración similar.<sup>2</sup>

La práctica de la mindfulness promueve la armonización con los demás gracias a la observación detenida de las manifestaciones de su experiencia emocional y sensorial. Existen varios ejercicios de mindfulness basados en la imitación que estimulan, de manera divertida, el desarrollo de la conciencia que tenemos de los demás. «Sigue al líder» es uno de los que más me gusta jugar con padres y sus hijos.

## **Sigue al líder**

Era un bello día primaveral en Santa Monica (California), donde enseñaba un programa familiar en un parque local al que habíamos llevado a padres e hijos a jugar el juego de «Sigue al líder» pero, en esta ocasión, las reglas eran más difíciles que de costumbre. En esta versión, los niños ignoraban que estaban jugando y eran *siempre*, independientemente de su edad, los líderes. La idea era que, sin que sus hijos lo supieran, los padres debían apoyar cualquier cosa que los niños decidiesen hacer y participar en todas las conversaciones que iniciasen, respetando siempre su ritmo. El objetivo, por tanto, era que los padres conectasen total y completamente con los intereses, actividades y ritmo establecido por sus hijos.

Esa mañana en particular, un padre tipo-A había desconectado su omnipresente teléfono móvil para sentarse con su hijo que, mientras los demás niños corrían y jugaban, estaba, como el toro Ferdinando, disfrutando de la sombra de un roble y comunicándose con la hierba. El esfuerzo que le suponía entrar en el mundo de su hijo provocaba, en ese padre, más estrés que el generado por una reunión de negocios al más alto nivel. Luego el niño fue acercándose a una roca en la que un caracol se abría paso lenta pero decididamente a lo largo de la superficie moteada, en una actividad que, como bromeó posteriormente el padre, parecía destinada a atormentarle. A regañadientes se puso en pie y siguió a su hijo, para ponerse de inmediato a su lado en cuclillas en lo que debieron parecerle horas de observación del caracol. Al otro lado del parque, una madre cuya dosis de cafeína de Starbucks debía haberse terminado a eso de las diez de la mañana, corría velozmente de un lado a otro siguiendo el vuelo imaginario de una nave de *La guerra de las galaxias*. Otros padres permanecían frente a un tablero esperando lo que les parecía una eternidad a que su hija moviera pieza. Este tipo de intercambio de roles puede proporcionar a los padres una visión sorprendente sobre la naturaleza de sus hijos, el modo en que se desenvuelven en su mundo y lo que *se siente* al ponerse en su lugar.

Hablando en términos generales, el papel de los padres se limita a domesticar los cuerpos y las mentes errantes de sus hijos y guiarlos a través de un laberinto de actividades orientadas hacia un objetivo y establecidas por el programa escolar, la familia y las obligaciones sociales, ateniéndose a horarios muy apretados. Dejar a un lado este rol, que nos convierte en una especie de cruce entre un general y un criado, y asumir otro en el que son los niños quienes asumen el control, puede resultar difícil, agotador y hasta aburrido. «Aburrimento» es una palabra que, utilizada en el contexto de la educación de nuestros hijos, suele despertar, en muchos de nosotros, una sensación de culpabilidad pero, a decir verdad, seguir los deseos de nuestros hijos puede resultar muy, pero que muy aburrido. La mindfulness, sin embargo, nos ayuda a convertir esos momentos monótonos y frustrantes en una experiencia diferente, muy interesante y satisfactoria.

El juego al que estábamos jugando en el parque es, en esencia, un ejercicio diseñado por el psiquiatra infantil Stanley Greenspan y llamado «Tiempo de suelo», que alienta el desarrollo emocional de los niños. En su libro *Playground Politics*, Greenspan escribe que el objetivo de la terapia de suelo consiste en conectar con el mundo de nuestros hijos a través de la charla o el juego espontáneo y no estructurado e interactuar con ellos en sus propios términos. Greenspan afirma, en este sentido, que:

La idea subyacente al «tiempo de suelo» consiste en forjar una relación cordial y confiada en la que la atención compartida, la interacción y la comunicación se atengan a los deseos de los niños. El «tiempo de suelo» es la forma más eficaz de alcanzar ese objetivo. El florecimiento de esa relación cordial y confiada asienta los cimientos para abordar todos y cada uno de los retos a los que nuestros hijos deben enfrentarse.<sup>3</sup>

Juegos como el «Tiempo de suelo» de Greenspan y «Sigue al líder» brindan también a los padres la oportunidad de observar la actividad de su propia mente mientras tiene lugar un intercambio de roles, a veces desagradable y a veces encantador, con sus hijos. La relación que establece el trabajo de Siegel entre la práctica de la atención consciente y la teoría de la armonización pone

de relieve la conexión existente entre las actividades «espejo» y una relación más armónica tanto entre padres e hijos (armonización interpersonal), como de los padres consigo mismos (armonización intrapersonal).<sup>4</sup>

Ver el modo en que los niños se imitan unos a otros proporciona a padres (y profesores) una imagen clara de sus hijos y de su dinámica interpersonal. Pero los padres también pueden llegar a sentir cómo viven sus hijos en sus cuerpos. ¿Se sienten físicamente a gusto? ¿Están conectados con su cuerpo? ¿Son capaces de controlarlo? Al requerir un trabajo en equipo, los juegos espejo constituyen también una oportunidad excelente para que los adultos observen la dinámica grupal como una totalidad. ¿Quién tiende a ser el líder? ¿Quién tiende a ser un seguidor? ¿Cuál es el grado de cooperación mutua entre los alumnos? ¿Hay algún niño que se vea frecuentemente marginado? «Imitar los movimientos de otro» es un juego que proporciona a padres y maestros mucha información sobre los niños.

### **IMITAR LOS MOVIMIENTOS DE OTRO**

Hay que elegir, antes de comenzar el juego, un lugar apartado en el que los niños puedan dejar los zapatos y no puedan volver, una vez iniciado, a ponérselos. Cuando todos los participantes se han descalzado y dejado los zapatos en el lugar elegido, les pido que se coloquen en círculo y elijan a un líder. El objetivo es que el líder se mueva de manera divertida y creativa en torno al círculo mientras los demás tratan de seguir sus pasos e imitar sus movimientos. Mientras los niños desfilan en torno al círculo dando vueltas, saltando o bailando, golpeamos un tambor con un ritmo que trata de seguir el tono y sentimiento del movimiento del líder. Cuando llega el momento de que otro participante encabece el desfile, podemos marcar el cambio con un golpe más fuerte de tambor. Al escuchar la señal de cambio, los participantes se detienen y dejan de moverse, esperando ver quién será el siguiente líder, al que elegimos tocándole en la cabeza o el hombro.

Entonces el nuevo líder empieza a moverse a su modo por el círculo. La secuencia se repite hasta que todo el mundo haya desempeñado el papel de líder.

## **Devolver el reflejo**

Para alentar la conciencia de las experiencias de los demás, he tomado prestados algunos elementos procedentes de la teoría del movimiento de la danza y del teatro. La combinación de esos elementos con la práctica de la mindfulness ha dado lugar a algunos de los juegos favoritos de mis alumnos.

### **LA CASA DE LA RISA**

En este juego, los niños eligen a un compañero y cada par elige también a un líder para la primera ronda. Luego se sientan o permanecen de pie, frente a frente, con las manos abiertas a la altura del pecho, palmas hacia delante y a la misma altura que las palmas de las manos de su compañero. Entonces el líder se mueve muy despacio y su compañero trata de imitar su movimiento. Ambos deben asegurarse de que sus palmas estén lo más cerca posible sin llegar, no obstante, a tocarse. Eso les permitirá experimentar el movimiento coordinado con otra persona. Luego la pareja intercambia los roles y repite la misma actividad. Una variante divertida de este juego consiste en hacer que cada pareja vaya desfilando por el centro de un círculo mientras los demás observan y tratan de adivinar quién es el líder. Una tercera versión consiste en hacer que los niños se coloquen un círculo mirando hacia el centro y elegir luego un niño que dirige los movimientos mientras el resto trata de reproducirlos.

### **LA OLA**

Mientras enseñaba segundo y cuarto curso en la escuela primaria de Toluca Lake, Annaka Harris adaptó el movimiento típico de la



ola que se hace en los estadios de fútbol y lo transformó en un ejercicio de imitación consciente. Mientras los niños permanecen sentados en círculo, el líder se pone de pie y levanta las manos por encima de su cabeza. Cuando baja los brazos y procede a sentarse, el siguiente niño debe seguir la ola poniéndose en pie y levantando las manos por encima de su cabeza. Cuando este niño baja los brazos y empieza a sentarse, le toca el turno al niño de al lado... y así sucesivamente hasta que todos los integrantes del círculo hayan participado.

### **LLAMADA Y REPETICIÓN**

El objetivo de este juego –que carece de instrucción verbal– consiste en imitar el latido rítmico de un tambor. El líder golpea el tambor con un ritmo sencillo y reproduce seguidamente la misma secuencia con las palmas de las manos. Sin mediar palabra alguna, lo reproduce de nuevo y, en poco tiempo, los niños tienen que captarlo y reproducir con las manos la secuencia que el líder acaba de interpretar con el tambor. Una vez que todos los participantes han entendido la dinámica del juego, el líder pasa el tambor a uno de los niños, que reproduce entonces una determinada secuencia mientras los demás le siguen batiendo palmas. Adultos y niños se turnan con el tambor hasta que todo el mundo haya tenido oportunidad de dirigir el movimiento. Podemos utilizar todas las combinaciones de toques de tambor, batir de palmas o zapateado que consideremos oportunas para elaborar versiones diferentes del mismo juego.

## **GRANDE Y PEQUEÑO**

La doctora Suzi Tortora, especialista en movimiento y danzaterapia, ha creado un divertido y acertado juego de imitación en el que los niños tratan de reproducir con su cuerpo el ascenso y descenso de un sonido. Todo el mundo se pone en cuclillas en el piso con el cuerpo relajado y plegado como una pelota. En esa postura, los participantes esperan que suene un diapasón de soplo. Cuando escuchan el sonido, los niños lo imitan estirando el cuerpo mientras asciende la intensidad del sonido sube y replegándolo cuando se desvanece. También podemos añadir voz a este ejercicio, algo que resulta especialmente eficaz cuando los niños se sienten agitados e inquietos por estar demasiado tiempo en clase. En este caso, los niños gritan de alegría y estiran su cuerpo cuando suena el diapasón y se quedan callados y en cuclillas cuando el sonido se apaga.

## **EL JUEGO DE LOS SALTOS**

Este juego combina la imitación con la concentración y la conciencia de la respiración. Los niños se ubican uno tras otro como vagones de un tren en un círculo en el que cada niño mira la espalda del compañero que tienen delante. También colocamos un cojín en el suelo entre los distintos niños que componen el tren. Todos los participantes adoptan la postura de la montaña y prestan atención a la sensación de la respiración. Cuando el líder toca el tambor, todos saltan por encima del cojín. Las instrucciones son las siguientes: «En pie, respira, atento, salta» (en donde cada palabra va acompañada de un golpe de tambor). En la medida en que los niños van adquiriendo mayor experiencia, el líder puede aumentar la dificultad del juego omitiendo poco a poco las instrucciones

verbales. Cuantas menos indicaciones haya, mayor será la velocidad del juego. De ese modo, las instrucciones van de «En pie, respira, atento, salta», a «respira, atento, salta», «atento, salta», «salta», hasta que finalmente los participantes solo se ven dirigidos por uno a más golpes consecutivos de tambor. Al poco, todo el mundo está prestando atención y saltando sin mediar instrucción verbal alguna. Se trata de un juego que alienta la conciencia que tenemos de los demás. Si algún participante no presta la debida atención a los demás niños, es muy probable que choque con el que le precede u obstaculice el paso del que le sigue.

## **MUÉVELO**

En este juego, los niños se mueven al ritmo del tambor, tratando de imitar, con el movimiento de sus cuerpos, el sonido del tambor. Colocándose en la postura de la montaña, los niños se preparan para escuchar el sonido. Cuando el líder golpea el tambor, sacuden sus cuerpos, manteniendo las plantas de los pies pegadas al suelo, el cuerpo relajado y las rodillas flexionadas. Los niños dejan de moverse cuando cesa el ritmo del tambor. Hay que tener mucho cuidado con los pequeños a los que resulta difícil tolerar el sonido fuerte del tambor. Cuando practico el juego con niños muy pequeños les digo que imaginen que tienen los pies pegados al suelo. Luego tratamos de levantar un pie y después el otro, moviendo las rodillas y manteniendo las plantas de los pies pegadas al suelo. Es posible modificar el juego para alentar el desarrollo del sentido del equilibrio haciendo que los niños adopten, cuando cesa el sonido, una postura corporal de equilibrio y la mantengan todo el tiempo que les resulte posible. Estas posturas de equilibrio van desde permanecer sobre un pie hasta hacer el pino apoyado en las manos, acostarse de espalda con los

pies en el aire o cualquier otra versión intermedia.

## Apúntalo

Llevar un diario ayuda a niños y adolescentes a darse cuenta de las cosas que suelen pensar, decir y hacer ofreciéndoles, al mismo tiempo, la oportunidad de reflexionar sobre su motivación, sus acciones y sus consecuencias. Llevar un diario se asemeja, en este sentido, al proceso que los niños y los adolescentes siguen en un círculo de mindfulness, en el que reflexionan y hablan de sus experiencias para tratar de entenderlas mejor y sopesan el modo de aplicar lo aprendido a las situaciones de su vida cotidiana. Ya sea en hojas de papel o en un diario al uso, los niños anotan sus impresiones después de meditar, asegurándose de describir la experiencia desde la perspectiva de un observador amable. Luego escriben sobre el significado que, para ellos, tiene la experiencia, teniendo en cuenta sus experiencias pasadas, sus metas futuras y su sentido de lo que está bien y lo que está mal. Los diarios de meditación no pretenden ser una de entre tantas tareas escolares u otro ítem que el adolescente deba añadir a una lista muy cargada de tareas. De manera parecida a cuando nos sentamos en círculo a hablar con los amigos después de meditar, los diarios son una herramienta que contribuye a que los adolescentes entiendan mejor su experiencia cuando practican la mindfulness, escriben sobre ella y ven su proceso en el papel. También tenemos que asegurarnos de que saben que sus diarios (o, si lo prefieren, sus formularios) son privados y nadie más los leerá. Veamos ahora, a modo de ilustración, el siguiente ejemplo hipotético.

<i>Qué he advertido</i>	<i>Darle sentido</i>	<i>He aprendido algo valioso que me gustaría integrar</i>
Tengo muchas cosas que hacer	Siempre postergo las cosas	No postergar
Estoy nervioso y preocupado	Si postergo, me perderé la fiesta	Cuando me distraiga, pararme, respirar y cambiar de ritmo
No sé si podré hacerlo	Lo intentaré	Ya veremos

## **El testigo atento**

El testigo atento formaliza el proceso a través del cual expandimos nuestro campo de conciencia hasta que no solo incluya nuestras experiencias sino también, sin confundirlas, las experiencias de los demás. Para ubicarse en el estado de testigo atento, los padres deben empezar observando y percibiendo su experiencia desde la perspectiva de un observador amable. Después de tener en cuenta sus pensamientos, emociones e impresiones sensoriales, se vuelven hacia sus hijos y observan las manifestaciones de las experiencias de estos atendiendo no solo a lo que dicen o hacen, sino también a su tono de voz, expresión facial, lenguaje corporal y otros indicios no verbales. Gracias a este proceso, los padres aumentan la conciencia que tienen tanto de sí mismos como de los procesos externos e internos de sus hijos, al tiempo que ejemplifican la mindfulness y establecen los fundamentos de una comunicación sana y armónica.

El objetivo del ejercicio del testigo atento consiste en el cultivo de la conciencia del momento presente sin reaccionar automáticamente. El primer factor del testigo atento es la observación de uno mismo con la intención de cobrar conciencia del modo en que nuestras propias reacciones ante las experiencias (incluso ante aquellas en las que no participamos) pueden afectarnos a nosotros, a nuestros hijos y a otras personas. El diario permite rastrear los tres elementos –introspección, comprensión y aplicación de lo aprendido a la vida cotidiana– en los que me concentro mientras ejercito la conciencia atenta con los niños y sus familias. También podemos tomar nota mentalmente mientras observamos a los niños jugar en el patio con otros niños o en cualquier otra ocasión en que niños y adolescentes interactúan con sus amigos u otros miembros de la familia. Pero no estoy diciendo, con ello, que debemos ponernos a tomar notas delante de nuestros hijos, sino una vez que se hayan ido a la escuela o a la cama y dispongamos de un poco de tiempo para nosotros mismos. Veamos ahora algunas sugerencias que el lector quizás quiera tener en cuenta y utilizar como trampolín para su propio diario de

testigo consciente. El objetivo de este diario consiste en consignar en él las cosas que, cuando observamos a nuestros hijos, más nos llaman la atención.

### **El observador amable:**

- ¿Han dicho o hecho algo que me haya provocado?
- ¿Han dicho o hecho algo que resuene en mí?
- ¿Cómo he sentido mi cuerpo?
- ¿Qué he pensado?
- ¿Ha aparecido alguna emoción?
- ¿Ha despertado en mí alguna reacción?

### **Establecer conexiones:**

- ¿Existe alguna relación entre lo que he observado y mi experiencia pasada?
- ¿Existe alguna relación entre lo que he observado y mis objetivos, aspiraciones, expectativas o intereses futuros?
- ¿Existe algún tema o temas recurrentes que me susciten este niño o esta clase?

### **Aplicaciones:**

- ¿Cómo podría actuar, la próxima vez, de manera diferente?
- ¿Qué me gustaría responder?

Luego tomamos nota de todo lo que hayamos advertido sobre las acciones, relaciones, tono de voz, lenguaje corporal y otros mensajes verbales y no verbales del niño. El maestro que está trabajando con un grupo no necesitará llevar un diario de cada alumno, sino tan solo de los que destacan en esa clase. Veamos ahora algunos consejos adicionales que ayudan a asumir la posición de observador amable.

- Indicios no verbales: ¿Parecía el niño tranquilo, nervioso, aburrido o implicado?
- Indicios verbales: ¿Dijo algo que tocó, en nuestro interior, una fibra o resonó, de algún modo, en nosotros?
- ¿Qué relaciones mantiene con los demás?

- ¿Presenta este niño temas o hábitos recurrentes?
- ¿Cuál es mi impresión general sobre las habilidades sociales y emocionales de este niño?
- ¿Cuál es mi impresión general sobre sus habilidades atencionales?
- ¿Cuál es mi impresión general sobre su autocontrol y reactividad?
- ¿Cuál es mi impresión general sobre la relación que el niño mantiene...
  - con otros niños
  - con sus padres o profesores
  - conmigo
- ¿Tiene sentido de su cuerpo en el espacio?

Los profesores también han de tener en cuenta la dinámica de la clase como una totalidad, la cual puede incluir tanto al maestro como a cualquier padre. En lo que respecta a los padres, estos no solo deben considerar la dinámica familiar, sino también la dinámica de la relación entre su hijo y sus amigos. Veamos algunas cosas más a tener en cuenta:

- ¿Existe alguna cualidad de esta clase concreta que resuene conmigo?
- ¿Existen temas o conductas que aparezcan repetidamente?
- ¿Cuál es mi impresión general sobre las habilidades sociales y emocionales de la clase?
- ¿Cuál es mi impresión general sobre las habilidades atencionales de la clase?
- ¿Cuál es mi impresión general sobre la reactividad y la dinámica grupal?
- ¿Cuál es mi impresión general sobre la conexión existente
  - entre los distintos miembros de la clase
  - conmigo
  - con maestros y/o padres?
- ¿Hizo o dijo algo el padre/maestro que resonase en mí?
- ¿Existe algún tema o conducta que, en este padre/maestro, aparezca reiteradamente?
- ¿Cuál es mi impresión general de las habilidades sociales y emocionales



del padre /maestro?

- ¿Cuál es mi impresión general sobre las habilidades atencionales del padre/maestro?
- ¿Cuál es mi impresión general sobre la reactividad del padre/maestro?
- ¿Cuál es mi impresión general sobre el nivel de conexión del padre/maestro
  - con los estudiantes
  - conmigo

Empeñarse en llevar un diario minucioso que testimonie cada clase de mindfulness o cada actividad con nuestros hijos es una actividad tan absorbente como poco realista. Es por ello que anotar de vez en cuando las reflexiones conscientes en un formulario constituye una buena alternativa. Veamos un ejemplo al respecto que puede resultar muy útil.

<i>Lo que sucedía en mi interior (yo)</i>	<i>Lo que sucedía fuera (él, ella o ellos)</i>	<i>Lo que sucedía tanto fuera como dentro (yo, él, ella o ellos)</i>
Observación amable	Observación amable	Observación amable
Establecer conexiones	Establecer conexiones	Establecer conexiones
Aplicaciones	Aplicaciones	Aplicaciones

No conviene olvidar, cuando llevamos un diario o rellenamos un formulario que recoge nuestras observaciones como testigo amable, que el objetivo de este ejercicio consiste en favorecer el proceso de toma de conciencia de nuestra experiencia externa e interna. Se trata, dicho en otras palabras, de un instrumento que nos ayuda a ver y entender mejor el modo en que respondemos a los demás. El testigo atento, pues, no tiene tanto que ver con lo testificado como con nosotros, es decir, con el testigo. Esto, que inicialmente puede parecer contraintuitivo, constituye un punto crucial. Si el testigo no tiene claro el objetivo de su práctica, el proceso de testificación puede convertirse en un método con el que padres y maestros juzgan a los niños y entre sí, lo que desemboca en una lista de problemas que el testigo considera que deben corregirse. Y esto no solo es muy probable que repercuta negativamente en el

testigo que trata de utilizar estas listas para que cambien sus hijos, sus alumnos, su esposa o su pareja, sino que también se halla en abierta contradicción con el objetivo del testigo atento.

## **La práctica conjunta de la mindfulness: Contemplar a las personas difíciles como si alguna vez hubiesen sido nuestros hijos**

Probablemente haya personas que, independientemente de lo compasivos que seamos, nos molesten. ¿Cómo podemos gestionar adecuadamente, cuando se presentan, este tipo de situaciones? El abordaje tradicional considera que todo el mundo ha sido, en alguna ocasión, nuestra madre o nuestro padre. Todos, desde la perspectiva budista, renacemos una y otra vez hasta que finalmente alcanzamos la iluminación. Por ello es muy probable, desde esta perspectiva, que todas las personas del mundo hayan sido, alguna que otra vez, nuestra madre o nuestro padre. Cuando nos encontramos, pues, con una persona difícil, conviene pensar que, en alguna vida anterior, ha sido nuestro padre o nuestra madre. Esa imagen favorece la emergencia natural del amor y de la compasión. Y lo mismo ocurre cuando, trabajando con niños difíciles, imaginamos que se trata de nuestros propios hijos. Y, aunque ello no implica que milagrosamente dejen de ser difíciles, sí que podemos, en cambio, sentir compasión por ellos.

- 1. Daniel J. Siegel, [The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-being](#) (Nueva York: W.W. Norton, 2007).*
- 2. El trabajo de Dan Siegel se basa en la investigación sobre el apego y la interacción de un tipo concreto de actividad cerebral conocido como neuronas espejo. El tema de las neuronas espejo y el vínculo sano entre padres e hijos queda fuera del alcance del presente libro, pero se aborda extensamente en los libros de Siegel, [The Developing Mind](#) y [The Mindful Brain](#).*
- 3. Stanley I. Greenspan, [Playground Politics: Understanding the Emotional Life of the School Age Child](#) (Nueva York: Perseus Books, 1994), p. 26.*
- 4. Siegel, [The Mindful Brain](#), p. 697.*

*E Pluribus Unum:*

De muchos, uno: La vida como parte de una comunidad

*Deseo que no haya terrorismo.*

*Deseo que toda la gente de Pakistán y Afganistán estén a salvo.*

*Deseo que la policía encuentre a Osama bin Laden.*

*Deseo que el mundo esté lleno de felicidad.*

*Deseo que haya más escuelas para los niños.*

*Deseo que todo el mundo se preocupe por la gente de Pakistán y Afganistán.*

*alumno de ciclo medio de primaria*

La historia de la princesa soñadora que vivió hace mucho tiempo en un reino mágico y de la que ya hemos hablado de este libro está basada en un personaje clásico. Cuando la dejamos en el Capítulo 3, sus maestros pensaban que podrían curar su tendencia a soñar pidiéndole que diese una charla.<sup>1</sup> Aquella gentil princesa era muy inteligente. Flotando en un alto trono enjoyado que se elevaba en el patio de la Academia de la Sabiduría, se dirigió a la multitud de ciudadanos y estudiantes que se habían congregado en el patio. Entonces les dijo que el primer paso para convertir al mundo en un lugar más feliz empieza imaginando que somos amables y pacíficos.

Aunque había quienes no creían que el mero hecho de desear que la gente fuese feliz supusiera alguna diferencia, la princesa soñadora acabó demostrándoles que estaban muy equivocados.

Hay veces en que, en los talleres que dirijo para adultos, doy a cada participante una piedra pequeña y suave del tamaño aproximado de la palma de la mano y les animo a que la adornen con palabras e imágenes que reflejen

la cualidad que, en su opinión, más contribuye a la felicidad como, por ejemplo, el amor, la valentía, la compasión, la bondad, la alegría, el coraje, la paciencia y la ecuanimidad. Luego los participantes utilizan esas piedras decoradas en los juegos y actividades que llevan a cabo a lo largo de todo el día. En esos talleres alternamos periodos de introspección con periodos de instrucción, debate y consolidación del grupo. Y no es de extrañar que, al finalizar cada jornada, muchos de ellos se sientan sorprendidos por la conexión emocional que han acabado estableciendo con sus piedras que muy a menudo asumen un significado personal muy especial.

En esos talleres, dedicamos gran parte de la tarde al ejercicio silencioso, sentados, caminando o acostados, de la introspección. La última parte del taller está dedicada al diálogo, parte del cual gira en torno a una práctica de generosidad dirigida a poner de relieve lo que sentimos tanto al dar como al recibir.

En uno de esos talleres ocurrió algo que reforzó el valor profundo de esta práctica. Un caluroso día de verano, después de comer y poco antes de sumirnos en el silencio, pedimos a todos los presentes que considerasen la idea de desprenderse, durante el periodo de silencio, de sus piedras. También hicimos saber a los participantes que no debían sentirse obligados a regalar sus piedras ni a aceptar la piedra de nadie. Eran libres, pues, mientras estaban en silencio, de intercambiar o no sus piedras.

Nos sentamos en silencio dentro de casa y luego practicamos en el exterior «El paseo lento y silencioso». Poco antes de que sonase la campana que señalaba el momento de volver adentro, vi a uno de los participantes sentado en una silla en el vestíbulo. Y, como me pareció que estaba reflexionando en una experiencia difícil, procesando una emoción complicada o ambas cosas a la vez, sentí el impulso de regalarle mi piedra de concentración. Pero, como no quería perturbar su introspección, la dejé sencillamente en el suelo frente a él y me fui sin darle tiempo para que pudiese, si lo deseaba, corresponderme. Entonces sonó la campana que señalaba el inicio de la sesión de preguntas y respuestas dedicada a la práctica de dar y recibir. Aunque a algunos les había

resultado más fácil que a otros desprenderse de sus piedras, todos coincidieron en que la práctica les había resultado muy interesante. Todo el mundo estaba sorprendido por la cantidad de emociones suscitadas por un acto aparentemente tan nimio como desprenderse de la piedra. En ese momento, el hombre a quien había entregado la mía levantó la mano.

Entonces nos dijo que había pensado mucho antes de elegir la palabra «amor» para escribirla en la piedra. Había pasado el taller reflexionando sobre el amor y la traición y en la persona que hacía poco había roto su corazón. La piedra asumió entonces un significado imprevisto, como también lo hizo la palabra que había escrito en ella. También se sintió sorprendido cuando sugerí la posibilidad de desprenderse de las piedras. Y aunque, durante el periodo de silencio, hubo quienes trataron de regalarle su piedra, él no aceptó esas invitaciones, porque quería conservar la suya. Y, como rechazar esas ofertas le hacía sentir incómodo, se ocultó, para evitar situaciones embarazosas, en la casa, lejos de todo el mundo. En ese momento aparecí yo. El hombre dijo al grupo que, cuando me vio, se aferró a la piedra con todas sus fuerzas. No sabía qué hacer. No quería desprenderse de su piedra, pero tampoco quería rechazar la mía... y, mientras se debatía entre esos sentimientos, llegué yo, dejé mi piedra en el suelo y me fui, sin saber lo que estaba pasando en su mente.

Concluido el taller, algunos de los participantes, incluido ese hombre que se debatía entre el amor y la traición, emprendimos una conversación. Y, cuando en medio de esa charla, el hombre en cuestión se vio abordado por una participante que le pidió su piedra, se tensó. Por un momento temí que ese movimiento no fuese el más adecuado pero, para no interrumpir el proceso, no dije nada. Entonces el hombre se metió la mano en el bolsillo, sacó la piedra y se la dio a la otra persona, momento en el cual la mujer en cuestión le dio a él otra piedra... en la que también estaba escrita la palabra «amor».

Aproximadamente un año después, ese mismo hombre asistió a otro taller que yo estaba dirigiendo. Me alegré de verle y, cuando le pregunté cómo le iban las cosas, me respondió que aquel intercambio de piedras había supuesto,

en su vida, un punto de inflexión y que la piedra en cuestión todavía se hallaba sobre su mesilla de noche.

## **Cuando los deseos se hacen realidad**

Quienes acompañan a los niños que se enfrentan a un dolor crónico y prolongado saben muy bien la importancia que tiene el simple hecho de desear o imaginar que uno sea feliz, esté bien, se sienta seguro o viva en paz. La imaginación guiada permite a los niños apartar su atención de su historia vital real (en ocasiones muy dolorosa) y reorientarla hacia otra que tenga un final feliz. La activación de la región cerebral destinada a la creación de imágenes o formas mentales cambia la percepción que los niños tienen del dolor. Y, si bien el dolor no desaparece del todo, sí que permite –como vemos que ocurre con otras aplicaciones de la mindfulness– que pase a un segundo plano. En su libro *Conquering Your Child's Chronic Pain*, la doctora Lonnie Zeltzer, pediatra y directora de la clínica pediátrica del dolor en UCLA, explica que el efecto de la imaginación guiada y la autosugestión se asemeja a los efectos producidos por fármacos como la morfina u otros opiáceos prescritos para mitigar el dolor.<sup>2</sup> Cuando se utiliza con pacientes que luchan contra el dolor crónico, la imaginación guiada es una aplicación clínica del arte de contar cuentos.

Contar cuentos puede ser una actividad muy eficaz cuando practicamos la mindfulness con niños. Existen muchas historias que trascienden el tiempo, el espacio, el idioma y la cultura. Los relatos bien contados forjan cualidades sociales positivas que contribuyen al establecimiento de relaciones sanas, la libertad psicológica y la felicidad. Cuando ejercitamos este arte con los niños, no solo debemos recordar las fábulas e historias que escuchamos en nuestra infancia, sino que también podemos crear las nuestras propias. Veamos ahora una historia que suelo contar, basada en un relato clásico de la mindfulness.

### **EL BARQUERO Y SUS SEIS BARCAS**

En cierta ocasión oí hablar de un barquero que, atravesando una



serie de peligrosos y tumultuosos rápidos, transportaba a los viajeros de una a otra orilla del río para que pudiesen ver a través de un telescopio único en el mundo, que permitía observar con claridad diáfana todo el universo. Aunque eran muy pocos los que acopiaban el valor necesario para cruzar el caudaloso río, los que se atrevían a ello jamás volvían a ver el mundo como antes. Su vida, después de haber sido contemplada, aunque solo fuese una vez, desde una perspectiva infinita, se veía transformada para siempre.

Solo seis barcas, con nombres tan extraños como *generosidad*, *ética*, *paciencia*, *perseverancia*, *concentración* y *sabiduría* eran lo suficientemente robustas como para superar los rápidos y el barquero era el único que, gracias a su práctica de la mindfulness, tenía la claridad suficiente para atravesar, pese al viento y la lluvia, las turbulentas aguas y llegar a la otra orilla.

Veamos ahora otra historia de buenos deseos que he extraído de un cuento que mi marido relató a Allegra y Gabe sobre un ciervo imaginario que hablaba y vivía en el bosque que hay detrás de nuestra casa.

### **EL CIERVO PARLANCHÍN**

Había una vez un ciervo que llevaba una mochila de colores brillantes llena de buenos deseos. Cada vez que alguien, en algún lugar, deseaba que algo se hiciese realidad, el ciervo parlanchín se enteraba de ello y metía el deseo en su mochila. El ciervo vivía justo en el bosque que hay detrás de nuestra casa y una noche, después de que Seth y yo nos fuésemos a dormir, despertó a los niños dando golpecitos con su hocico en la ventana de su habitación. Allegra se despertó la primera, luego se despertó Gabe y poco después ambos estaban dispuestos a salir.

¿He mencionado que el ciervo podía volar?

Con los niños montados sobre su lomo, el ciervo parlanchín dio una vuelta en torno a nuestra casa mientras Allegra y Gabe registraban la mochila en busca de deseos que soltar sobre Seth y sobre mí mientras dormíamos. Como, en su interior, había todos los deseos imaginables, Allegra y Gabe acabaron encontrando los más adecuados para nosotros y, después de lanzarlos sobre nuestra casa, acompañaron al ciervo parlanchín en su viaje de reparto de deseos personales por todo el mundo. Encontrar el deseo adecuado para cada habitante del planeta resultaba agotador, pero se pusieron manos a la obra. Una lluvia de buenos deseos se derramó entonces sobre escuelas, ciudades, estados, países, continentes, océanos, lagos, ríos, arroyos, montañas, colinas y valles, hasta cubrir toda la tierra. Satisfechos por el trabajo bien hecho, el ciervo parlanchín emprendió el camino de regreso a tiempo para dejar en casa a sus viajeros cuando el sol asomaba ya por el horizonte. Luego se quedó mirando por la ventana mientras los niños volvían a sus camas. También él estaba cansado y dispuesto a dormir pero, antes de emprender el vuelo, el ciervo parlanchín sacó de su mochila un último puñado de buenos deseos que dedicó personalmente a Allegra y Gabe.

Aunque las historias de buenos deseos son una modalidad de imaginación guiada que gusta mucho a los niños, no agotan todas las formas de enviar buenos deseos.

## **LAS BANDERAS DE BUENOS DESEOS**

Las coloridas banderas de oraciones que adornan el exterior de casas y templos a lo largo y ancho de todo el Tíbet llevan mensajes de amor, compasión, bondad y paz a quienes las ven y mucho más

allá todavía. Las banderas se cuelgan de los aleros de casas y templos o se cosen a cuerdas que luego se atan a los árboles. Cada cuerda tiene cinco banderas en las que hay impresos símbolos que representan las cualidades positivas desarrolladas gracias a la práctica de la mindfulness. Las banderas son de color amarillo, verde, rojo, blanco y azul, colores que representan a cada uno de los cinco elementos clásicos, tierra, agua, fuego, aire y espacio, respectivamente. Se cree que el aire transmite por todo el mundo las oraciones de quienes cuelgan las banderas, llevando a todos los seres felicidad, larga vida y prosperidad. Todo el mundo puede hacer en su casa este tipo de banderas despojándolas, si lo deseamos, de toda connotación religiosa. Para ello, tenemos que hablar a nuestros hijos de los valores positivos que les gustaría ver reflejados en el mundo y de los buenos deseos que les gustaría enviar a sus amigos, parientes, mascotas y otros seres vivos. Podemos emplear, para ello, pañuelos y pinturas para tela y pedir a los niños que escriban, en ellos, palabras y dibujos que representen sus esperanzas para todos los seres vivos. Luego colgamos esas banderas caseras en el exterior e imaginamos que, con cada soplo de brisa, los buenos deseos se ven transportados desde nuestra casa a todas las personas, lugares y cosas del mundo.

## **IMITAR LOS BUENOS DESEOS**

Cuando la maestra de meditación Trudy Goodman me enseñó este juego, dedicamos una mañana extraordinaria a jugar, con una clase de segundo de primaria de escuela de Toluca Lake (California), a tener superpoderes. El juego me pareció tan divertido que, desde entonces, lo he jugado en numerosas ocasiones. En este juego los niños deben imitar o representar los buenos deseos como si de superpoderes se tratara. Los alumnos confeccionan una baraja con imágenes que ilustran los superpoderes que más les impresionan y

más les gustaría tener. En uno de los lados de la carta dibujan una imagen y, en el otro, escriben el nombre de la cualidad en cuestión como, por ejemplo, coraje, reflexión, paciencia, tolerancia, bondad, entusiasmo, sensibilidad o aprecio. Cuando la baraja ha sido completada, jugamos a que cada alumno, después de extraer una carta de la baraja, trate de representar el superpoder correspondiente mientras los demás se esmeran en adivinar de qué se trata.

### **HACER GIRAR LOS BUENOS DESEOS**

Como las banderas tibetanas de oración, las ruedas Mani transmiten simbólicamente a todos los seres del universo los buenos deseos de quienes las hacen girar. Hacer girar la rueda inspira, según se cree, compasión en la gente de todo el mundo. En el Tíbet, se erigen ruedas Mani especiales en determinados lugares que el aire o las corrientes de agua hacen girar como si de molinos de viento o norias se tratara. El uso seglar de las ruedas Mani consiste en imaginar que, en los pequeños rollos de papel de su interior y grabadas en torno al eje de la rueda, hay escritas las cualidades que, para nosotros u nuestra familia, son más importantes y que, al girar la rueda, se esparcen por todo el mundo.

### **ESCRIBIR POEMAS DE BUENOS DESEOS**

No es necesario, para escribir poemas de buenos deseos, respetar cuestiones formales como rima, métrica, estructura, gramática, puntuación u ortografía. Lo más importante es que la imaginación pueda volar libremente. Seguidamente incluimos algunos poemas

de buenos deseos que los niños han escrito a lo largo de los años en las clases de mindfulness. Estos son mis tres favoritos:

*Que pueda alcanzar mis objetivos,  
valiente,  
fuerte  
y dispuesto a encontrar  
lo que necesito  
para superar los problemas y los fracasos.*

*Deseo que mi vida sea tranquila.*

*Deseo que mi vida sea exitosa.*

*Deseo que mi hermana se tranquilice.*

*Deseo sentirme seguro  
y que mi vida esté llena de emociones.*

*Deseo terminar pronto los deberes.*

*Deseo tener una mascota  
y no meterme nunca en problemas.*

## **Cuando no basta con los deseos: La importancia del servicio a la comunidad**

La primera idea que tuve al ver al septuagenario educador doctor Paul Cummins fue que, si el compromiso profundo con la ayuda a los demás te hace parecer en tan buena forma como este hombre, que cuenten conmigo. Hablé con él en su despacho, repleto de libros, de la New Visions Foundation, sita en Santa Mónica (California), sobre la forja del carácter a través del servicio a la comunidad cuando me contó el cuento de «El lanzador de estrellas», de Loren Eiseley. Cummins se inclinó hacia delante sobre su escritorio cubierto de papeles y me habló de un poeta que, un día de marea baja, paseaba por la playa. El poeta vio sobre la orilla miles de estrellas de mar secándose al sol que, si se quedaban en la playa, estaban condenadas a morir. Entonces vio, en la distancia, a un niño rebuscando entre la arena. El niño se agachó, cogió una estrella de mar y la arrojó al agua. Cuando el poeta llegó a donde estaba el pequeño, le preguntó: «¿Qué estás haciendo? ¡No ves que no puedes salvarlas a todas!». Entonces el niño, que había vuelto a arrodillarse a coger otra estrella, la lanzó al mar diciendo: «Al menos, he salvado a esta». Y, repitiendo la misma escena, dijo: «Y a esta otra». De ese modo, el poeta se unió al chico y juntos salvaron muchas estrellas de mar.<sup>3</sup>

Así es como actúan las personas cuya manera de pensar o de vivir marca la diferencia. El trabajador social de Nueva York Bernie Glassman, con otras palabras, el mismo sentimiento cuando dijo: «Aunque sé que la pobreza no tiene remedio, no, por ello, renunciaré a intentarlo».

Entonces el doctor Cummins compartió conmigo, para ilustrar ese punto, el siguiente fragmento del poema «Abedules» de Robert Frost:

*Nada hay, para el amor, como la tierra:  
no sé de otro lugar en que mejor afínque.*

Y, reclinándose en su asiento, Cummins me observó tratando de evaluar el efecto de sus palabras. Luego añadió:

No creo que sea posible enseñar de un modo exclusivamente intelectual el desarrollo del carácter –aunque siempre, obviamente, es posible intentarlo–, porque eso es algo más emocional y, si me permite, experiencial. Por ello son tan importantes el servicio y la acción comunitaria. Y, cuando los padres advierten el desarrollo que alienta en sus hijos el servicio a la comunidad, les recuerda que la verdadera educación no tiene tanto que ver tanto con la notas de selectividad ni con la universidad en la que vayas a estudiar como con el tipo de ser humano que acabará emergiendo del proceso que se pone en marcha cuando se despiden de sus hijos y los envían a la universidad.

El doctor Cummins pareció triste por un momento. Como educador, se había despedido de muchos jóvenes. Luego siguió diciendo:

Los chicos sienten que su futuro está radicalmente empobrecido. El horizonte que se extendía ante mí cuando yo era pequeño y miraba al océano era ilimitado pero, cuando ahora lo miro, solo veo contaminación y un mar lleno de plástico y basura. Cuando cumplió los veinticinco años y mi hija me dijo que quería graduarse en estudios medioambientales, le respondí que mis sentimientos al respecto eran ambiguos. Por una parte, me sentía evidentemente muy orgulloso de ella pero, por la otra, me sentía también triste porque sabía que estaba a punto de adentrarse en un territorio en el que la esperaban muchas decepciones. Entonces mi hija me dijo: «Papá, ya sé que estamos condenados, pero quiero hacer todo lo que esté en mi mano». Dios mío –pensé yo–, menuda frase para que la diga alguien de veinticinco años. Sé que, en tanto que especie y planeta, estamos condenados, pero quiero hacer todo esté en mi mano por repararlo.

Este es el valor del servicio comunitario. Te produce la sensación de que puedes hacer algo y, de hecho, puedes hacerlo. Lo paradójico es que, cuanto más sabe sobre el deprimente estado en que se encuentra nuestro planeta, mi hija se siente cada vez menos deprimida. ¿Por qué? Porque ahora sabe los lugares en los que su trabajo puede ser más provechoso. El problema que supone ser un estudiante de primaria o secundaria es que uno cree que no puede hacer nada al respecto. Las cosas, para los chicos que tienen una conciencia social, parecen estar empeorando, pero aquí hay otro

adulto diciéndome lo mal que están las cosas y tratando de enseñarme, a través de un texto, servicio a la comunidad y estudios medioambientales. Pero lo que realmente está enseñándome gira en torno a la avaricia y la rapacidad humana y el modo en que el ser humano ha esquilado irremediablemente este planeta hasta el punto de que hay muchas cosas que ya no tienen vuelta atrás... Mi hija prefiere dedicarse a los estudios medioambientales antes que quedarse sentada pensando «¡Qué terrible es todo esto!» y sumirse en la depresión.

Luego hizo una pausa, aspiró profundamente y continuó:

Ya sé que me he apartado del tema, pero ha sido para poder decir que la acción es el principal antídoto contra la depresión y la alienación. Los chicos corren el riesgo de deprimirse tanto por el estado del mundo que acaben alienándose de sí mismos y de los demás. Pero, cuando se movilizan, ven que pueden hacer algo al respecto. [Y, cuando intervengan en la comunidad y hagan realmente algo], es casi seguro que conocerán a personas normales y corrientes que trabajen en cosas interesantes y que se conviertan, para ellos, en héroes. Porque, aunque se enfrentan a situaciones que son, en cierto modo, deprimentes, su trabajo les resulta inspirador y les hace sentir que realmente están haciendo algo importante.

Mientras volvía al coche, pensé en los niños que tienen problemas de aprendizaje y dificultades para enfrentarse a grandes problemas porque carecen de la habilidad de fragmentarlos en unidades más pequeñas. Se parecen a los lanzadores de estrellas de la historia que me había contado el doctor Cummins. No hay mayor problema que el de la vida en nuestro planeta. Y, si bien ese problema parece insoluble, si lo fragmentásemos en tareas pequeñas y cambiásemos las cosas a nivel local, tendríamos la posibilidad de empezar a abordar ese problema aparentemente irresoluble. La probabilidad de que un niño se sienta alienado disminuye cuando está cambiando el mundo lanzando, una a una, las estrellas de mar y empieza a hacer pequeños actos de bondad en casa.



## **EL AMIGO INVISIBLE**

En el juego típico de vacaciones llamado «El amigo invisible», todo el mundo escribe su nombre en un trozo de papel y lo coloca dentro de una cesta o un sombrero. Luego cada persona del grupo extrae un nombre y le hace en secreto un regalo a la persona cuyo nombre ha elegido al azar. Podemos adaptar el juego del amigo invisible para convertirlo en un juego de mindfulness para poner en práctica en casa, en clase o con cualquier grupo de niños o adolescentes. El objetivo del juego consiste en que todo el mundo lleve a cabo una buena acción hacia la persona cuyo nombre ha salido de la cesta. La buena acción puede ser tan simple como darle a alguien unas palabras de aliento, ayudarlo en un proyecto o hacerle un dibujo. Cuando jugamos con niños más pequeños, también les pedimos que, una vez las lleven a cabo, nos hablen de sus buenas acciones, porque los niños pequeños se benefician mucho del reconocimiento y las alabanzas. Cuando jugamos con niños mayores, adolescentes o adultos, la persona que lleva a cabo una buena acción la comparte con el grupo, aunque no está obligada a hacerlo. Puede darse incluso el caso de que, en esta última versión, el beneficiario nunca sepa quien ha sido el artífice de la buena acción. Este quizás sea, entre adolescentes, el mejor regalo que un amigo puede hacer a otro.

## **Educación cívica**

La mayor de las confusiones, desde la perspectiva de la mindfulness, es la creencia de que estamos separados de los demás seres que habitan en este planeta y del planeta mismo. El antídoto para esta confusión es la comprensión visceral de la interconexión y la interdependencia que, una vez más, solo puede ser el fruto de una clara comprensión. Este es, en última instancia, el significado del lema que podemos leer en el gran sello de los Estados Unidos que dice *E pluribus unum*, es decir, «De muchos, uno».

Varios de los juegos y actividades presentados en los diferentes capítulos de este libro tienen como objetivo el desarrollo de una comprensión profunda de la interconexión. Comer una pasa atentamente, liberar mariposas y dar gracias por todo lo que nos llega son tan solo tres de las muchas prácticas que permiten al niño profundizar en esta verdad. Cuando el niño aprende a percibir por sí mismo las conexiones existentes entre personas, lugares y cosas, empieza a desarrollarse también en él su comprensión de otras verdades sencillas. Entonces aprende a ver por sí mismo la naturaleza cambiante de la vida y a entender la transitoriedad. También aprende a contemplar la experiencia teniendo en cuenta las consecuencias de sus acciones sopesando la importancia que, desde la perspectiva de la interdependencia, tienen la bondad y la compasión. Cuando empieza a percibir claramente la relación existente entre estas sencillas verdades y reconoce el modo en que, como los hilos de seda de un tapiz, se hallan entreteladas en su propia experiencia, está mejor preparado para entender la dependencia mutua que nos une a los demás.

El servicio a la comunidad nos enseña lecciones mucho más profundas que las que puede proporcionarnos un libro o una conferencia. Como decían, cada uno a su modo, el doctor Cummins y la princesa amable y soñadora, la verdadera educación cívica ocurre cuando el niño tiene la oportunidad de hacer algo por un miembro de su comunidad. El aprendizaje del servicio constituye una versión renovada de la vieja idea de que los alumnos necesitan

algo más que meras lecturas o charlas sobre el servicio comunitario para poder incorporar ese concepto en lo que dicen y hacen. El aprendizaje del servicio va más allá del aula escolar y más allá también del trabajo de campo al integrarlos a ambos en una misma actividad. Parafraseando al escritor J.B. Priestly: «No es lo que enseñamos, sino aquello a lo que damos importancia» y, en lo que respecta al aprendizaje del servicio, arremangarse y ponerse manos a la obra se subraya ya desde la misma escuela. Es a través del ejemplo como se transmite el aprendizaje de la importancia del servicio. Pero, por más importante que la escuela sea, no hay ejemplo, en lo que respecta al compromiso con la comunidad, más poderoso que el que proporcionan las figuras parentales.

El compromiso con el servicio y con la comunidad que subyace a la práctica de la mindfulness, es también fundamental en muchas otras tradiciones contemplativas. El Dalai Lama ha escrito muchas veces y de formas muy distintas que el camino que conduce a la paz y la felicidad interior pasa por el amor, la compasión y la felicidad que nos produce el bienestar ajeno.<sup>4</sup> Y las investigaciones realizadas al respecto evidencian que esas cualidades alientan también la felicidad y el bienestar de uno mismo. No resulta sorprendente que el doctor Stephen Post, un investigador que ha dedicado su vida profesional a estudiar la relación existente entre el altruismo y la salud corrobore, como las investigaciones realizadas sobre la mindfulness, lo que los padres, las familias, las comunidades y los contemplativos saben, por experiencia propia, desde hace mucho tiempo. En su amplia investigación sobre el altruismo y la salud, el doctor Post escribía, sobre el impacto positivo que, sobre la salud y bienestar en la vida posterior, tienen las motivaciones y conductas altruistas de los adolescentes, lo siguiente:

La capacidad creativa del adolescente (que se mide con tres subescalas: entrega, competencia prosocial y perspectiva social)<sup>5</sup> está relacionada, al final de la madurez, con los tres coeficientes de salud psicológica. Los adolescentes más creativos tienden a informar, cincuenta años después, que se sienten más satisfechos con la vida, más tranquilos, más felices y también más en paz (es decir, que tienen una buena salud mental) y que no

están tan deprimidos como otros adultos mayores. Y, si bien cada una de las tres subescalas [de capacidad creativa] está estrechamente ligada a la satisfacción vital, solamente la competencia prosocial y la perspectiva social presentan una correlación positiva con la salud mental, mientras que la competencia prosocial mantiene, por su parte, una correlación negativa con la depresión.<sup>6</sup>

## **Y llegar al lugar del que partimos**

En tiempos tan difíciles como los que nos ha tocado vivir, la acción comunitaria nos obliga a gestionar experiencias externas cada vez más complejas y, para conseguirlo, no nos queda más remedio que apelar a nuestra fortaleza interior. En su libro titulado *En defensa de la felicidad*, el doctor Matthieu Ricard refiere varios estudios que demuestran que «las personas que gestionan mejor sus emociones suelen actuar de un modo más desinteresado que quienes son más emotivas». Cuando se enfrentan a situaciones estresantes, esas personas gastan su energía tratando de controlar su propia mente, lo que consume más energía física y mental que no está, en consecuencia, disponible para ayudar a los demás.<sup>7</sup> Ese tipo de estudios nos sirven de amable recordatorio de que el camino del servicio nos conduce de vuelta a la introspección y al lugar en que habíamos empezado. Como si de un círculo se tratara, poco importa si es el servicio, la ciencia, la inteligencia emocional, el cuidado de la salud, la regulación de la atención, la educación, la salud mental o, sencillamente, el deseo de ayudar a nuestros hijos, el que nos inspira y dirige hasta la práctica de la atención consciente con los niños y sus familias.

Independientemente de cuál sea nuestra inspiración, solo es una de las muchas entradas que conducen a la misma vía de alta velocidad. Nadie ha escrito al respecto de un modo más elocuente que T.S. Eliot en *Cuatro cuartetos*:

*No cesaremos en la exploración  
y el fin de nuestro explorar  
será llegar a donde empezamos  
y conocer el lugar por vez primera.*<sup>8</sup>

## **LA PRINCESA AMABLE Y BONDADOSA (CONTINUACIÓN)**

Volvamos ahora a la princesa amable y bondadosa de la que

hablábamos en el Capítulo 3, que se dirigió a una muchedumbre embelesada de estudiantes y ciudadanos desde el trono dorado y enjoyado de la Academia de la Sabiduría. Ella les enseñó que todo, absolutamente todo –desde nuestros amigos hasta nuestro pueblo y nuestro país– es más grande de lo que creemos. También las montañas, los mares y los cielos son más grandes. Todo es tan grande que jamás podremos, de hecho, verlo en su totalidad. Lo único que podemos ver son las costuras, los puntos de encuentro, los lugares en que unas cosas conectan con otras. Y es cobrando conciencia de esos lugares, de las zonas en que las cosas confluyen, como podemos empezar a desarrollar una comprensión de la totalidad.

La princesa amable y soñadora les habló también de lo que había aprendido mientras sus maestros y compañeros creían que solo estaba soñando despierta. Ella les recordó la importancia del servicio a la comunidad: «La Tierra se mueve en círculos, la marea viene y va y el mismo Sol brilla sobre todos nosotros, de modo que tiene mucho sentido que cuidemos de nuestro planeta y de quienes viven en él».

Entonces compartió con la multitud un secreto importante, un secreto que habían olvidado incluso aquellos que una vez lo conocieron, que el secreto de la felicidad consiste en ser amable con los demás y con uno mismo: «Cuando somos amables y ayudamos a los demás, también estamos cuidando de nosotros mismos y, cuando te cuidas y eres amable contigo, también lo eres con los demás».

El último día de su charla, cuando llegó el momento de enviar buenos deseos, ocurrió una cosa asombrosa. Resulta que el tiempo que la amable princesa había dedicado a soñar despierta le había permitido desarrollar superpoderes que le permitieron elevarse sobre su trono enjoyado y empezar a volar. Después de compartir con sus amigos y todos los moradores del reino mágico el secreto de felicidad, la princesa amable y soñadora desapareció y nadie volvió nunca a saber nada más de ella. En mi imaginación, sin

embargo, la veo cada noche surcando el firmamento cargada, como el ciervo parlanchín de nuestro cuento, de buenos deseos que va lanzando por doquier. Y esos buenos deseos caen flotando hasta posarse sobre la escuela, su familia, sus amigos y todo el mundo, los pájaros, las ardillas, los insectos y todos los seres vivos de nuestro inmenso mundo. Puedan todos ellos ser felices, puedan estar seguros y puedan vivir en paz con sus familias y las personas a las que aman.

Y los buenos deseos de la princesa amable y soñadora caen también flotando, en mi imaginación, sobre ti y sobre mí.

1. Hay un libro precioso y muy accesible para niños sobre la vida de Shantideva (sobre el que está basada la historia de la princesa mágica), ver *Shantideva's Way of the Bodhisattva*, de Dominique Townsend (Nueva York, Tibet House, 2009). Y también hay una traducción extraordinaria, realizada por Stephen Batchelor de las enseñanzas de Shantideva, titulada *A Guide to the Bodhisattva Way of Life* (Nueva Delhi: Library of Tibetan Works and Archives, 2007).
2. Lonnie K. Zeltzer y Christina Blackett Schlank, *Conquering Your Child's Chronic Pain: A Pediatrician's Guide for Reclaiming a Normal Childhood* (Nueva York: Collins, 2005), p. 221.
3. «El lanzador de estrellas» pertenece a una recopilación de ensayos de Loren Eiseley. Aunque los detalles de la historia difieren un poco del modo en que Paul la contó, el espíritu del ensayo de Eiseley, no obstante, se mantiene intacto.
4. Ver *Su Santidad el Dalai y Howard C. Cutler, The Art of Happiness: An Handbook for Living* (Nueva York: Riverhead Books, 1998) [Versión castellana: *El arte de la felicidad*, Editorial Grijalbo, Barcelona, 1999]; *Clint Willis, A Lifetime de Wisdom Essential Writings by and about the Dalai Lama* (Boston: Marlowe and Company, 2002) y *Bstan-*

*dzin-rgya-mtsho, XIV Dalai Lama, An Open Heart. Practicing Compassion in Everyday Life (Boston: Little, Brown, 2001).*

5. *Las tres subescalas del cuestionario para adultos de California son la entrega, la competencia prosocial y la perspectiva social. Ver Stephen G. Post, Altruism and Health Perspectives from Empirical Research (Nueva York: Oxford University Press, 2007), p. 46.*

6. *Ibíd., 46-49.*

7. *Matthieu Ricard, Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill (Nueva York: Little, Brown, 2006), p. 208. [Versión castellana: En defensa de la felicidad: Un auténtico tratado de la felicidad, a la vez que una convincente guía para nuestros individualismos carentes de puntos de referencia, Ediciones Urano, Barcelona, 2005.]*

8. *T.S. Eliot, Complete Poems and Plays, 1909-1950 (San Diego: Harcourt Brace Jovanovich, 1952), p. 145. [Versión castellana: T.S. Eliot, Cuatro cuartetos, Seix Barral, Barcelona 1971.]*



## Epílogo

### Más allá de este punto hay dragones

*Pueda la luz reemplazar siempre a la oscuridad.*

*Pueda el amor vencer siempre al odio.*

*Pueda mi redacción merecer la nota más alta,*

*aunque tarde tres días en terminarla.*

*poema de buenos deseos de un alumno*

*de secundaria de Inner Kids*

Siglos atrás, los cartógrafos señalaban los territorios que todavía quedaba por explorar escribiendo, en sus mapas el lema: «Más allá de este punto hay dragones». Ese era también el lugar en que, para algunas personas, concluía el conocimiento empírico y el sitio, para otras, se iniciaba la aventura. En la medida, sin embargo, en que se cartografió la totalidad del planeta, esa expresión acabó perdiendo sentido... al menos en lo que respecta a los mapas del mundo material.

Pero la mente humana todavía es, en buena medida, un territorio sin cartografiar. Es por ello que laboratorios, aulas, hospitales, campamentos de verano y escuelas dominicales repartidas por todo el mundo han emprendido una nueva exploración. Pero los exploradores no portan, en esta ocasión, espadas ni deben luchar contra piratas, sino que se descalzan y se sientan con las piernas cruzadas en el suelo a meditar con los niños, los adolescentes y sus familias. Este nuevo mundo está poblado de bebés, rodillas lastimadas, risas y leche derramada que, con toda probabilidad, hubiesen hecho replegarse hasta su barco pirata al mismísimo John Silver el Largo.

La práctica de la atención consciente con niños sigue siendo un territorio inexplorado, pero lo he recorrido y he participado en suficientes investigaciones pioneras como para estar plenamente convencida de que todavía nos quedan nuevos mundos por descubrir. El viaje apenas acaba de empezar y espero que el lector nos acompañe. He aquí, si decide hacerlo, una lista del equipaje que le recomiendo llevar:

- Busca a un amigo que se una a ti y trata de ampliar tu círculo de amigos conscientes.
- Invita a participar también a otros miembros de tu familia.
- Busca a un guía nativo que conozca el territorio que, en este caso, se trata de un maestro de meditación.
- No te olvides de los mapas que, en este caso, son las enseñanzas tradicionales de la mindfulness.
- Y no apartes, por encima de todo, tu mirada de la brújula, que siempre se halla en tu interior, para descubrir el nuevo mundo que siempre ha estado ahí.

## Agradecimientos

Sería imposible citar a todas las personas que han participado en la elaboración de este libro, porque ello supondría nombrar literalmente a todas las personas que, durante la pasada década, han formado parte de mi vida. Gracias de corazón a todos, pero muy especialmente a:

Mi familia: Seth, Allegra y Gabe Greenland. Mi difuntos padres, Bette y Paul Kaiser; mi hermana Catey Bolton y su familia; mi difunto hermano Bill Kaiser y mis parientes políticos, la difunta Rita Greenland, Leo Greenland y su esposa Eileen Greenland.

Mis maestros formales: Ken McLeod, Ruth Gilbert e Yvonne Rand.

Mis maestros no tan formales: Trudy Goodman, Suzi Tortora, Janaki Symon, Marjorie Schuman, Gay Macdonald, Sue Ballentine y Paula Daschiel.

Mis verdaderos maestros: mis alumnos y mis hijos.

Los miembros del Kids Inner Board y el Advisory Board: Lisa Henson, Sue Smalley, Charles Stanford, Ken McLeod, Seth Greenland, Alan Wallace, Suzi Tortora, Adam Engle, Lonnie Zeltzer, Gay Macdonald, Paul Cummins, Jeffrey Schwartz, Daniel Siegel, Trudy Goodman, Theo Koffler, Jay Gordon y Miles Braun.

Las personas con las que he compartido tareas de enseñanza: Suzi Tortora, Trudy Goodman, Tom Nolan, Jeffrey Khoo, Tricia Lim, Diana Winston, Annaka Harris, Marv Belzer.

Quienes hicieron posible este libro: mi agente Susan Rabiner, mi editora Leslie Meredith y mi editora asistente Donna Loffredo.

No puedo dejar de mencionar a Lisa Henson y a los maestros Steve Reidman, Dan Murphy, Jenny Manriquez y Annaka Harris.

Los investigadores que, inspirados por la práctica de la atención consciente con niños, se sintieron interesados por el programa Inner Kids: Sue Smalley, Lisa Flook, Michele Mietrus-Snyder, Jean Kristeller, Lonnie Zeltzer, Lidia Zylowska, Jenny Kitil y Brian Galla.

Todas las personas que, leyendo los borradores o charlando al respecto, me han ayudado en la redacción de este libro, desde Seth Greenland (cuyos cuentos se hallan entretnejidos en todo el libro) hasta Gil Fronsedale, Sumi Loudon, Annaka Harris, Alan Wallace, Gioconda Belli, Lisa Flook, Antoine Lutz, Daniel Siegel, Jeffrey Schwartz, Trudy Goodman, Marjorie Schuman, Michele Mietrus-Snyder, Jean Kristeller, Jack Kornfield y Jon Kabat-Zinn.

Sería imposible, por último, citar a todas las mujeres trabajadoras que me han ayudado y siguen ayudándome incondicionalmente, como Anna McDonnell, Judy Rothman Rofe, Lori Mozilo, Judy Meyers, Laurie Levit, Lauren White, Amy Spies-Gans, Nancy Kanter, Jane Wald, Alex Rockwell, Nancy Romano, Kristie Hubbard, Melissa Bacharach, Leslie Glatter, Liz Dublemann, Carol Moss, Laura Baker, Jennifer Gray y Mary Gwynn.

## Índice analítico

La paginación corresponde a la edición impresa. Para realizar las búsquedas en el libro electrónico utilice el buscador propio del lector

ABC Television 14

Analayo 137

Ansiedad 37, 41, 46, 134, 141

Aristóteles 23

Arlen, Harold 199, 200

*Attention Revolution, The* 15, 111, 112

Aversión 48, 154

Bishop, doctor Scott 132

Bodhi, Bhikku 15, 108, 135, 136

Boy and Girls Club 18

Brady, doctor Mark 191, 192

Brown, Kirk Warren 111, 235, 236

Cabeza de familia 15

Cambio de perspectiva 46, 47, 144, 177

Castaneda, Carlos 40

Ceremonia budista de liberación de vidas 181, 182

Clínica pediátrica del dolor 224

Comida atenta 152

conciencia de la respiración 12, 13, 18, 25, 68, 77, 87, 91, 93, 95, 103, 108, 113, 114, 115, 116, 126, 190, 205, 212

Conciencia del tacto 163

*Conquering Your Child's Chronic Pain* 224  
Creswell, J. David 111  
Cualquiera puede silbar 81  
Cuatro comprensiones 41, 48, 49  
*Cuatro cuartetos* 236  
Cummins, doctor Paul 66, 229, 230, 232, 234, 241  
Cutler doctor Howard C. 198, 235  
  
Dalai Lama 31, 198, 234, 235  
Dear Patrick 184, 185  
Depresión 37, 74, 231, 232, 235  
Deseo 36, 47, 48, 53, 74, 151, 154, 200, 226, 236  
Diamond, doctora Adele 67  
Distracción 45, 60, 123, 186, 187  
Distracciones 15, 20, 35, 60, 115, 124, 126, 187  
*Distracted* 109, 110  
Diversión 129  
  
Einstein, Albert 140, 188, 203  
*El arte de la felicidad* 198, 235  
*El camino del Tao* 104  
Eliot, T.S. 236  
*En defensa de la felicidad* 235, 236  
Entorno de apoyo 22  
Entusiasmo 22, 28, 59, 60, 228  
Enviar buenos deseos 86, 226, 237  
Escuelas Crossroads y New Roads 66  
Estiramiento estrella de mar 93, 94  
Estrés 12, 14, 27, 30, 36, 37, 42, 44, 45, 48, 51, 54, 58, 65, 108, 143, 152,  
154, 186, 192, 207, 245

Fábula: El granjero y su hijo 193  
Flook, doctora Lisa 125, 126, 128, 242  
Gandhi, Mahatma 31  
Glassman, Bernie 230  
Goldstein, Joseph 15, 194  
Goodman, Trudy 19, 121, 190, 227, 241, 242  
Greenspan, doctor Stanley 208  
Grupo de estudio Karma Kagyu, 181  
Habilidades vitales 20, 23, 47  
Hábitos mentales 27  
Harris, Annaka 132, 210, 242  
Herramientas para la mente 67  
Historias de buenos deseos 226  
Ideas preconcebidas 17, 48, 80, 109, 132, 135  
Indiana State University 154  
Indiferencia 48, 154  
Inquietud mental 79  
Jackson, Maggie 109, 110  
James, William 111  
Jorge el Curioso 131, 137  
Juegos 208  
Kabat-Zinn 18, 35, 36, 54, 108, 143, 152, 242  
Kennedy, Robert 31  
King, Martin Luther Jr. 31  
Kornfield, Jack 15, 40, 48, 49, 152, 242  
Kristeller, doctora Jean, 154, 242  
Kyi, Aung San Suu 31

La bella y la bestia 26  
La princesa amable y bondadosa 83  
Las tres puertas 138, 139  
Leach, Penelope 65  
Lehrer, Jonah 39  
Lennon, John 185, 186  
*Los Angeles Times* 39, 183  
Lushtak, Gene 109  
  
Macdonald, Gay 241  
Madre Teresa, 31  
Mandela, Nelson 31  
MARC *Ver* Mindful Awareness Research Center 125  
MBSR *Ver* programa para adultos de reducción del estrés basado en la  
mindfulness 36, 143  
McLeod, Ken 55, 241  
Medidor mental 62, 171, 172, 174, 175  
Mente de principiante 80, 81, 82, 86  
*Mente zen, mente de principiante* 80  
Mercer, Johnny 199, 200  
Metaconciencia 108  
Mietus-Snyder, doctora Michele 154, 155  
Mindful Awareness Research Center 125, 245  
*Mindful Brain* 206, 209  
Mirando las ruedas 185  
Movimientos rítmicos y repetidos 97  
Moyers, Bill 54  
Mudra 107  
  
Neurociencia 29, 39, 110, 128  
Neuroplasticidad 118, 119, 120



New Vision Fundation  
Nolan, Tom 139, 191, 192, 242  
Ojai Foundation 137  
Om Mani Peme Hung 182  
Pascal, Blaise 63  
Paseo lento y silencioso 98, 99, 100, 186, 199  
Pautas insanas de pensamiento 17  
PBS 54  
Perfeccionismo 143  
Perseverancia 31, 59, 60, 225  
Playground Politics 208  
Poder transformador de la respiración 12  
*Por qué las cebras no tienen úlcera* 42  
Posner, doctor Michael 110, 111, 124, 125  
Post, doctor Stephen 234, 235  
Postura del loto 103  
Práctica de meditación budista 15  
Prácticas de visualización 145  
Procesos automáticos de pensamiento 28  
Programa Council 136, 137, 139  
Programa Inner Kids 125, 134, 139, 242  
Psicología 29, 35, 49, 111, 200  
Rand, Yvonne, 197, 239  
Reed, Lou 72  
Reidman, Steve 18, 19, 242  
Respiración atenta 87  
Rey 131, 140, 181  
Rica, Hans Augustord 231, 232

Rosenberg, Larry 15, 41  
Roshi, Suzuki 80  
Ryan, Richard M. 111  
  
Saboteadores 141, 144, 145  
Sapolsky, doctor Robert M. 42  
Schwartz, doctor Jeffrey 26, 118, 119, 184, 185, 241, 242  
*Science*, revista 67, 132, 149, 154  
Semel Institute 125  
Sensorial, conciencia, 151  
Señal de «silencio» 70  
Shamatha 111  
Siegel, doctor Daniel 205, 206, 208, 209, 241, 242  
Sistema propioceptivo 97  
Sistema vestibular 97  
Smalley, doctora Sue 62, 125, 126, 127, 128, 241, 242  
Sondheim, Stephen 81  
Subrayar lo positivo 201  
  
Tamm, doctor Leanne 109  
TDAH, trastorno de déficit de atención e hiperactividad 128  
TDI. *Ver* trastorno de déficit de imaginación 66  
Tekeshita, doctor Bill 133  
Testigo atento 214, 218  
Thoreau, Henry David 63  
Tic-tac 102  
Tiempo de suelo 208  
TOC. *Ver* trastorno obsesivo-compulsivo 118, 119  
Toluca Lake, escuela de primaria de 134, 210  
Tortora, doctora Suzi 18, 97, 101, 211, 241, 242  
Toyota Motor Company 55

*Un camino con corazón* 40

University of British Columbia 67

University of Toronto 132

Wallace, doctor Alan 15, 108, 111, 112, 115, 135, 136, 241, 242

Watts, Alan 104, 129

Wavy Gravy 68

Zeltzer, doctora Lonnie 224, 241, 242

Zimmerman, Jack 137, 191

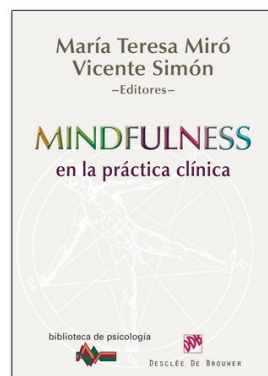
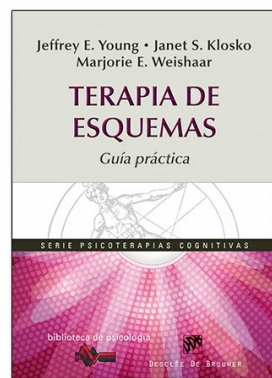
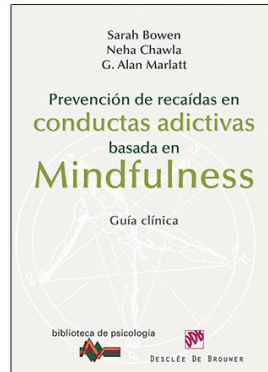
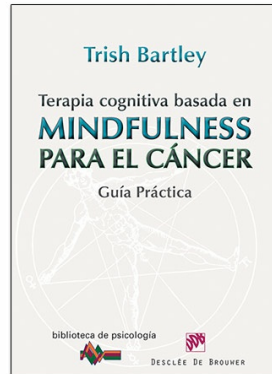
Zylowska, doctora Lidia 128, 242

## Acerca de la autora

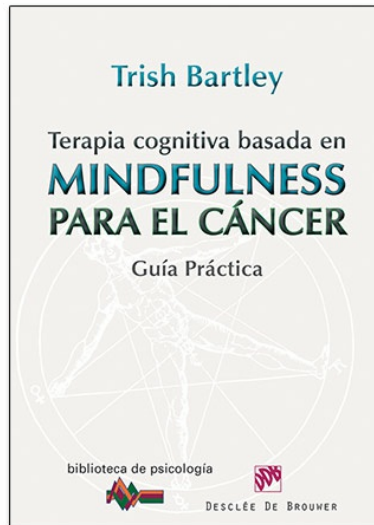


*Susan Kaiser Greenland*, fundadora del aclamado programa *Inner Kids*, asociado al *Mindful Awareness Research Center* de UCLA, se ha convertido en una reconocida líder de la enseñanza de la atención consciente a niños y adolescentes.

## Otros libros



Adquiera todos nuestros ebooks en  
[www.ebooks.edesclée.com](http://www.ebooks.edesclée.com)



# **Terapia cognitiva basada en Mindfulness para el cáncer**

Guía práctica

Trish Bartley

ISBN: 978-84-330-2656-9

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

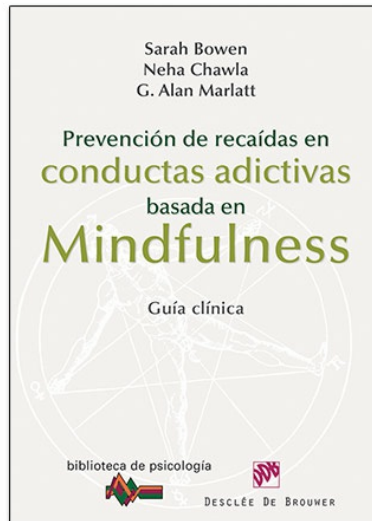
Un regalo profundamente compasivo de afirmación y posibilidad ante las dificultades. Debemos felicitar a Trish Bartley por su extraordinaria contribución al campo de la mindfulness y el tratamiento del cáncer. Ojalá este libro llegue a las manos de los millones de personas que pueden beneficiarse de él.

Jon Kabat-Zinn

Terapia cognitiva basada en mindfulness para el cáncer es un manual profesional que presenta un curso de ocho semanas de duración, desarrollado y probado a lo largo de diez años de experiencia clínica y dirigido especialmente a personas que padecen cáncer.

En él se incluyen también las experiencias de personas con cáncer que utilizan mindfulness en su vida cotidiana, para informar e inspirar a quienes trabajan o aspiran a trabajar en este campo. La intención es hacer que la voz de los pacientes de cáncer influya en la práctica profesional de la psico-oncología.

La TCBM para el cáncer ha sido desarrollada a partir de la evaluación, adaptación y perfeccionamiento de la experiencia docente de la autora y de su propia experiencia en el uso de mindfulness para enfrentarse a los problemas relacionados con el cáncer y su tratamiento.



# **Preención de recaídas en conductas adictivas basada en Mindfulness**

Guía clínica

Sarah Bowen - Neha Chawla - G. Alan Marlatt

ISBN: 978-84-330-3654-4

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

Preención de recaídas en conductas adictivas basada en Mindfulness es una obra clara, directa y sencilla que ofrece, sin embargo, diversos niveles de lectura que se entretelen para formar una obra más rica y completa.

Desde el punto de vista formal, este libro ofrece la guía de un programa para conducir grupos de recuperación de alcoholismo y drogadicciones, detallando materiales, tareas y objetivos al tiempo que proporciona ejemplos claros del estilo de intervención en este tipo de grupos.

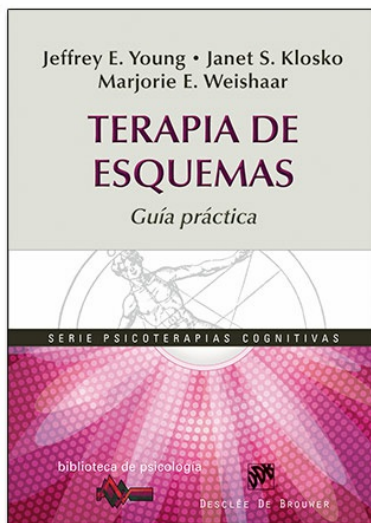
Temáticamente, el libro se centra en la terapia de conductas



adictivas. Pero, al mismo tiempo, aborda continuamente el tema del control de los impulsos aplicado no solo a la adicción y a las recaídas sino a todo tipo de comportamiento individual y a las conductas interpersonales, por lo que la obra es, también, un verdadero tratado de autocontrol.

Atendiendo a la teoría que sirve de sustento al programa, el propio G. Alan Marlatt explica en el prefacio su periplo ideológico que, desde sus inicios con terapia aversiva, evolucionó hasta desembocar en el enfoque mindfulness que aporta a la psicoterapia las notas de compasión, aceptación realista de las propias limitaciones y obstáculos y coraje para trazar, a pesar de todo, el propio camino vital.

En definitiva, la principal aportación de este libro –y de los enfoques basados en la “atención consciente”- consiste en estar desplazando el foco de atención de la psicología desde los estímulos y las respuestas al propio sujeto humano, a su capacidad de iniciativa, de superación y a su responsabilidad vital.



# Terapia de esquemas

## Guía clínica

Jeffrey E. Young - Janet S. Klosko - Marjorie E. Weishaar

ISBN: 978-84-330-2652-1

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

Un compendio de ejemplos útiles para el tratamiento de múltiples tipos de pacientes... Muy buen libro y muy recomendable tanto para los terapeutas noveles como para los veteranos.

-Psychiatric Times

Un manual muy completo e ilustrativo que subraya los principios del modelo de esquemas, el diagnóstico y evaluación de esquemas y los principales componentes de la terapia de esquemas... Un enfoque innovador, completo y global del tratamiento de la patología de la personalidad.

-Journal of Psychosomatic Research

Este es un manual extraordinario que refleja muchos años de experiencia clínica y un sagaz trabajo teórico realizado por

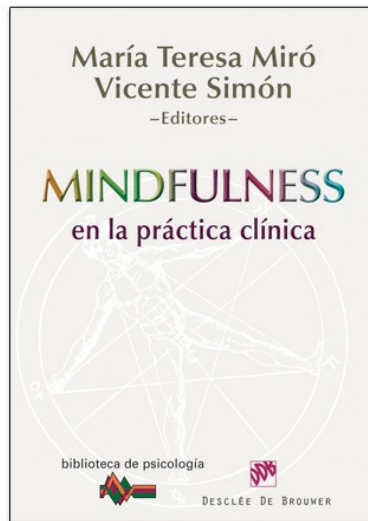
profesionales muy expertos...  
-Psychotherapy Research

El trabajo de Young y sus colaboradores constituye una contribución fundamental a la evolución de la terapia cognitivo-conductual y un avance importante para la integración de la terapia cognitiva con otros enfoques, particularmente con el psicoanálisis.

-Paul L. Wachtel

Diseñado para satisfacer los formidables retos a los que nos enfrenta el tratamiento de los trastornos y otras dificultades complejas de la personalidad, la terapia de esquemas combina técnicas cognitivo-conductuales de demostrada eficacia con elementos de otras terapias. Este libro -escrito por el creador del modelo y dos de las terapeutas líderes- es el manual fundamental para los terapeutas que deseen aprender y hacer uso de este enfoque.

Se describen formas alternativas de conceptualizar con rapidez casos difíciles, de explorar la historia de la vida del paciente, identificar y modificar los patrones contraproducentes, usar la imaginación y otras técnicas experienciales y maximizar el valor de la relación terapéutica. Así mismo, se ilustran numerosos ejemplos clínicos.



# Mindfulness en la práctica clínica

M<sup>a</sup> Teresa Miró - Vicente Simón –Editores–

ISBN: 978-84-330-2551-7

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

A la par que el ritmo de nuestras vidas se ha ido acelerando con la incorporación de nuevas tecnologías en la información y en la comunicación, la práctica de mindfulness (o atención plena) se ha ido incorporando, como componente principal o coadyuvante, a todos los modelos de tratamiento psicológico.

La investigación de resultados ha puesto de manifiesto que la práctica de mindfulness no solo resulta eficaz, sino también eficiente en el alivio de problemas relacionados con el estrés, así como en otras condiciones clínicas y contribuye, además, a mejorar la salud, el bienestar y el funcionamiento cognitivo. En este texto, se ofrecen principios generales y guías prácticas para integrar mindfulness en el tratamiento de los trastornos psicológicos más frecuentes en la práctica clínica, tales como la ansiedad, la depresión, el TOC, los

trastornos de la conducta alimentaria, el dolor y el trauma, así como el trastorno límite de la personalidad. En cada uno de estos temas se revisan los programas de tratamiento, la investigación, los consejos prácticos y las precauciones que hay que conocer a la hora de utilizar mindfulness en el manejo terapéutico de un trastorno específico.

En cuanto al libro en su conjunto, la intención que anima cada capítulo es la de crear un texto que facilite la tarea de aquellos profesionales de la salud mental (terapeutas o investigadores) que comienzan a introducirse en el mundo novedoso y prometedor de mindfulness.

# **BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA**

## **Dirigida por Vicente Simón Pérez y Manuel Gómez Beneyto**

2. PSICOTERAPIA POR INHIBICIÓN RECÍPROCA, por Joseph Wolpe.
3. MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN, por Charles N. Cofer.
4. PERSONALIDAD Y PSICOTERAPIA, por John Dollard y Neal E. Miller.
5. AUTOCONSISTENCIA: UNA TEORÍA DE LA PERSONALIDAD. por Prescott Lecky.
9. OBEDIENCIA A LA AUTORIDAD. Un punto de vista experimental, por Stanley Milgram.
10. RAZÓN Y EMOCIÓN EN PSICOTERAPIA, por Alberto Ellis.
12. GENERALIZACIÓN Y TRANSFER EN PSICOTERAPIA, por A. P. Goldstein y F. H. Kanfer.
13. LA PSICOLOGÍA MODERNA. Textos, por José M. Gondra.
16. MANUAL DE TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por A. Ellis y R. Grieger.
17. EL BEHAVIORISMO Y LOS LÍMITES DEL MÉTODO CIENTÍFICO, por B. D. Mackenzie.
18. CONDICIONAMIENTO ENCUBIERTO, por Upper-Cautela.
19. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN PROGRESIVA, por Berstein-Berkovec.
20. HISTORIA DE LA MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA, por A. E. Kazdin.
21. TERAPIA COGNITIVA DE LA DEPRESIÓN, por A. T. Beck, A. J. Rush y B. F. Shawn.
22. LOS MODELOS FACTORIALES-BIOLÓGICOS EN EL ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD, por F. J. Labrador.
24. EL CAMBIO A TRAVÉS DE LA INTERACCIÓN, por S. R. Strong y Ch. D. Claiborn.
27. EVALUACIÓN NEUROPSICOLÓGICA, por M.<sup>a</sup> Jesús Benedet.
28. TERAPÉUTICA DEL HOMBRE. EL PROCESO RADICAL DE CAMBIO, por J. Rof Carballo y J. del Amo.
29. LECCIONES SOBRE PSICOANÁLISIS Y PSICOLOGÍA DINÁMICA, por Enrique Freijo.
30. CÓMO AYUDAR AL CAMBIO EN PSICOTERAPIA, por F. Kanfer y A. Goldstein.
31. FORMAS BREVES DE CONSEJO, por Irving L. Janis.
32. PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS, por Donald Meichenbaum y Matt E. Jaremko.
33. ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES, por Jeffrey A. Kelly.
34. MANUAL DE TERAPIA DE PAREJA, por R. P. Liberman, E. G. Wheeler, L. A. J. M. de visser.
35. PSICOLOGÍA DE LOS CONSTRUCTOS PERSONALES. Psicoterapia y personalidad, por Alvin W. Landfield y Larry M. Leiner.
37. PSICOTERAPIAS CONTEMPORÁNEAS. Modelos y métodos, por S. Lynn y J. P. Garske.
38. LIBERTAD Y DESTINO EN PSICOTERAPIA, por Rollo May.
39. LA TERAPIA FAMILIAR EN LA PRÁCTICA CLÍNICA, Vol. I. Fundamentos teóricos, por Murray Bowen.
40. LA TERAPIA FAMILIAR EN LA PRÁCTICA CLÍNICA, Vol. II. Aplicaciones, por Murray Bowen.
41. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, por Bellack y Harsen.
42. CASOS DE TERAPIA DE CONSTRUCTOS PERSONALES, por R. A. Neimeyer y G. J. Neimeyer. BIOLOGÍA Y PSICOANÁLISIS, por J. Rof Carballo.
43. PRÁCTICA DE LA TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por A. Ellis y W. Dryden.
44. APLICACIONES CLÍNICAS DE LA TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por Albert Ellis y Michael E. Bernard.

45. ÁMBITOS DE APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA MOTIVACIONAL, por L. Mayor y F. Tortosa.
46. MÁS ALLÁ DEL COCIENTE INTELECTUAL, por Robert. J. Sternberg.
47. EXPLORACIÓN DEL DETERIORO ORGÁNICO CEREBRAL, por R. Berg, M. Franzen yD. Wedding.
48. MANUAL DE TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, Volumen II, por Albert Ellis y Russell M. Grieger.
49. EL COMPORTAMIENTO AGRESIVO. Evaluación e intervención, por A. P. Goldstein y H. R. Keller.
50. CÓMO FACILITAR EL SEGUIMIENTO DE LOS TRATAMIENTOS TERAPÉUTICOS. Guía práctica para los profesionales de la salud, por Donald Meichenbaum y Dennis C. Turk.
51. ENVEJECIMIENTO CEREBRAL, por Gene D. Cohen.
52. PSICOLOGÍA SOCIAL SOCIOCOGNITIVA, por Agustín Echebarría Echabe.
53. ENTRENAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA LA RELAJACIÓN, por J. C. Smith.
54. EXPLORACIONES EN TERAPIA FAMILIAR Y MATRIMONIAL, por James L. Framo.
55. TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA CON ALCOHÓLICOS Y TOXICÓMANOS, por Albert Ellis y otros.
56. LA EMPATÍA Y SU DESARROLLO, por N. Eisenberg y J. Strayer.
57. PSICOSOCIOLOGÍA DE LA VIOLENCIA EN EL HOGAR, por S. M. Stith, M. B. Williams y K. Rosen.
58. PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO MORAL, por Lawrence Kohlberg.
59. TERAPIA DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, por Thomas J. D'Zurilla.
60. UNA NUEVA PERSPECTIVA EN PSICOTERAPIA. Guía para la psicoterapia psicodinámica de tiempo limitado, por Hans H. Strupp y Jeffrey L. Binder.
61. MANUAL DE CASOS DE TERAPIA DE CONDUCTA, por Michel Hersen y Cynthia G. Last.
62. MANUAL DEL TERAPEUTA PARA LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL EN GRUPOS, por Lawrence I. Sank y Carolyn S. Shaffer.
63. TRATAMIENTO DEL COMPORTAMIENTO CONTRA EL INSOMNIO PERSISTENTE, por Patricia Lacks.
64. ENTRENAMIENTO EN MANEJO DE ANSIEDAD, por Richard M. Suinn.
65. MANUAL PRÁCTICO DE EVALUACIÓN DE CONDUCTA, por Aland S. Bellak y Michael Hersen.
66. LA SABIDURÍA. Su naturaleza, orígenes y desarrollo, por Robert J. Sternberg.
67. CONDUCTISMO Y POSITIVISMO LÓGICO, por Laurence D. Smith.
68. ESTRATEGIAS DE ENTREVISTA PARA TERAPEUTAS, por W. H. Cormier y L. S. Cormier.
69. PSICOLOGÍA APLICADA AL TRABAJO, por Paul M. Muchinsky.
70. MÉTODOS PSICOLÓGICOS EN LA INVESTIGACIÓN Y PRUEBAS CRIMINALES, por David L. Raskin.
71. TERAPIA COGNITIVA APLICADA A LA CONDUCTA SUICIDA, por A. Freemann y M. A. Reinecke.
72. MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE Y EL EJERCICIO, por Glynn C. Roberts.
73. TERAPIA COGNITIVA CON PAREJAS, por Frank M. Datillio y Christine A. Padesky.
74. DESARROLLO DE LA TEORÍA DEL PENSAMIENTO EN LOS NIÑOS, por Henry M. Wellman.
75. PSICOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA COOPERACIÓN Y DE LA CREATIVIDAD, por Maite Garaigordobil.
76. TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA TERAPIA GRUPAL, por Gerald Corey.

77. TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO. Los hechos, por Padmal de Silva y Stanley Rachman.
78. PRINCIPIOS COMUNES EN PSICOTERAPIA, por Chris L. Kleinke.
79. PSICOLOGÍA Y SALUD, por Donald A. Bakal.
80. AGRESIÓN. Causas, consecuencias y control, por Leonard Berkowitz.
81. ÉTICA PARA PSICÓLOGOS. Introducción a la psicoética, por Omar França-Tarragó.
82. LA COMUNICACIÓN TERAPÉUTICA. Principios y práctica eficaz, por Paul L. Wachtel.
83. DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL A LA PSICOTERAPIA DE INTEGRACIÓN, por Marvin R. Goldfried.
84. MANUAL PARA LA PRÁCTICA DE LA INVESTIGACIÓN SOCIAL, por Earl Babbie.
85. PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL Y FOCUSING. La aportación de E.T. Gendlin, por Carlos Alemany (Ed.).
86. LA PREOCUPACIÓN POR LOS DEMÁS. Una nueva psicología de la conciencia y la moralidad, por Tom Kitwood.
87. MÁS ALLÁ DE CARL ROGERS, por David Brazier (Ed.).
88. PSICOTERAPIAS COGNITIVAS Y CONSTRUCTIVISTAS. Teoría, Investigación y Práctica, por Michael J. Mahoney (Ed.).
89. GUÍA PRÁCTICA PARA UNA NUEVA TERAPIA DE TIEMPO LIMITADO, por Hanna Levenson.
90. PSICOLOGÍA. Mente y conducta, por M<sup>a</sup> Luisa Sanz de Acedo.
91. CONDUCTA Y PERSONALIDAD, por Arthur W. Staats.
92. AUTO-ESTIMA. Investigación, teoría y práctica, por Chris Mruk.
93. LOGOTERAPIA PARA PROFESIONALES. Trabajo social significativo, por David Guttman.
94. EXPERIENCIA ÓPTIMA. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia, por Mihaly Csikszentmihalyi e Isabella Selega Csikszentmihalyi.
95. LA PRÁCTICA DE LA TERAPIA DE FAMILIA. Elementos clave en diferentes modelos, por Suzanne Midori Hanna y Joseph H. Brown.
96. NUEVAS PERSPECTIVAS SOBRE LA RELAJACIÓN, por Alberto Amutio Kareaga.
97. INTELIGENCIA Y PERSONALIDAD EN LAS INTERFASES EDUCATIVAS, por M<sup>a</sup> Luisa Sanz de Acedo Lizarraga.
98. TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO. Una perspectiva cognitiva y neuropsicológica, por Frank Tallis.
99. EXPRESIÓN FACIAL HUMANA. Una visión evolucionista, por Alan J. Fridlund.
100. CÓMO VENCER LA ANSIEDAD. Un programa revolucionario para eliminarla definitivamente, por Reneau Z. Peurifoy.
101. AUTO-EFICACIA: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual, por Albert Bandura (Ed.).
102. EL ENFOQUE MULTIMODAL. Una psicoterapia breve pero completa, por Arnold A. Lazarus.
103. TERAPIA CONDUCTUAL RACIONAL EMOTIVA (REBT). Casos ilustrativos, por Joseph Yankura y Windy Dryden.
104. TRATAMIENTO DEL DOLOR MEDIANTE HIPNOSIS Y SUGESTIÓN. Una guía clínica, por Joseph Barber.
105. CONSTRUCTIVISMO Y PSICOTERAPIA, por Guillem Feixas Viaplana y Manuel Villegas Besora.
106. ESTRÉS Y EMOCIÓN. Manejo e implicaciones en nuestra salud, por Richard S. Lazarus.
107. INTERVENCIÓN EN CRISIS Y RESPUESTA AL TRAUMA. Teoría y práctica, por Barbara Rubin Wainrib y Ellin L. Bloch.
108. LA PRÁCTICA DE LA PSICOTERAPIA. La construcción de narrativas terapéuticas, por Alberto



Fernández Liria y Beatriz Rodríguez Vega.

109. ENFOQUES TEÓRICOS DEL TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO, por Ian Jakes.

110. LA PSICOTERA DE CARL ROGERS. Casos y comentarios, por Barry A. Farber, Debora C. Brink y Patricia M. Raskin.

111. APEGO ADULTO, por Judith Feeney y Patricia Noller.

112. ENTRENAMIENTO ABC EN RELAJACIÓN. Una guía práctica para los profesionales de la salud, por Jonathan C. Smith.

113. EL MODELO COGNITIVO POSTRACIONALISTA. Hacia una reconceptualización teórica y clínica, por Vittorio F. Guidano, compilación y notas por Álvaro Quiñones Bergeret.

114. TERAPIA FAMILIAR DE LOS TRASTORNOS NEUROCONDUCTUALES. Integración de la neuropsicología y la terapia familiar, por Judith Johnson y William McCown.

115. PSICOTERAPIA COGNITIVA NARRATIVA. Manual de terapia breve, por Óscar F. Gonçalves.

116. INTRODUCCIÓN A LA PSICOTERAPIA DE APOYO, por Henry Pinsky.

117. EL CONSTRUCTIVISMO EN LA PSICOLOGÍA EDUCATIVA, por Tom Revenette.

118. HABILIDADES DE ENTREVISTA PARA PSICOTERAPEUTAS VOL 1. Con ejercicios del profesor Vol 2. Cuaderno de ejercicios para el alumno, por Alberto Fernández Liria y Beatriz Rodríguez Vega.

119. GUIONES Y ESTRATEGIAS EN HIPNOTERAPIA, por Roger P. Allen.

120. PSICOTERAPIA COGNITIVA DEL PACIENTE GRAVE. Metacognición y relación terapéutica, por Antonio Semerari (Ed.).

121. DOLOR CRÓNICO. Procedimientos de evaluación e intervención psicológica, por Jordi Miró.

122. DESBORDADOS. Cómo afrontar las exigencias de la vida contemporánea, por Robert Kegan.

123. PREVENCIÓN DE LOS CONFLICTOS DE PAREJA, por José Díaz Morfa.

124. EL PSICÓLOGO EN EL ÁMBITO HOSPITALARIO, por Eduardo Remor, Pilar Arranz y Sara Ulla.

125. MECANISMOS PSICO-BIOLÓGICOS DE LA CREATIVIDAD ARTÍSTICA, por José Guimón.

126. PSICOLOGÍA MÉDICO-FORENSE. La investigación del delito, por Javier Burón (Ed.).

127. TERAPIA BREVE INTEGRADORA. Enfoques cognitivo, psicodinámico, humanista y neuroconductual, por John Preston (Ed.).

128. COGNICIÓN Y EMOCIÓN, por E. Eich, J. F. Kihlstrom, G. H. Bower, J. P. Forgas y P. M. Niedenthal.

129. TERAPIA SISTÉMICA DE PAREJA Y DEPRESIÓN, por Elsa Jones y Eia Asen.

130. PSICOTERAPIA COGNITIVA PARA LOS TRASTORNOS PSICÓTICOS Y DE PERSONALIDAD, Manual teórico-práctico, por Carlo Perris y Patrick D. Mc.Gorry (Eds.).

131. PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA TRANSCULTURAL. Bases prácticas para la acción, por Pau Pérez Sales.

132. TRATAMIENTOS COMBINADOS DE LOS TRASTORNOS MENTALES. Una guía de intervenciones psicológicas y farmacológicas, por Morgan T. Sammons y Norman B. Schmid.

133. INTRODUCCIÓN A LA PSICOTERAPIA. El saber clínico compartido, por Randolph B. Pipes y Donna S. Davenport.

134. TRASTORNOS DELIRANTES EN LA VEJEZ, por Miguel Krassoievitch.

135. EFICACIA DE LAS TERAPIAS EN SALUD MENTAL, por José Guimón.

136. LOS PROCESOS DE LA RELACIÓN DE AYUDA, por Jesús Madrid Soriano.

137. LA ALIANZA TERAPÉUTICA. Una guía para el tratamiento relacional, por Jeremy D. Safran y J. Christopher Muran.

138. INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EN LA PSICOSIS TEMPRANA. Un manual de

- tratamiento, por John F.M. Gleeson y Patrick D. McGorry (Coords.).
139. TRAUMA, CULPA Y DUELO. Hacia una psicoterapia integradora. Programa de autoformación en psicoterapia de respuestas traumáticas, por Pau Pérez Sales.
140. PSICOTERAPIA COGNITIVA ANALÍTICA (PCA). Teoría y práctica, por Anthony Ryle e Ian B. Kerr.
141. TERAPIA COGNITIVA DE LA DEPRESIÓN BASADA EN LA CONSCIENCIA PLENA. Un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas, por Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams y John D. Teasdale.
142. MANUAL TEÓRICO-PRÁCTICO DE PSICOTERAPIAS COGNITIVAS, por Isabel Caro Gabalda.
143. TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DEL TRASTORNO DE PÁNICO Y LA AGORAFOBIA. Manual para terapeutas, por Pedro Moreno y Julio C. Martín.
144. MANUAL PRÁCTICO DEL FOCUSING DE GENDLIN, por Carlos Alemany (Ed.).
145. EL VALOR DEL SUFRIMIENTO. Apuntes sobre el padecer y sus sentidos, la creatividad y la psicoterapia, por Javier Castillo Colomer.
146. CONCIENCIA, LIBERTAD Y ALIENACIÓN, por Fabricio de Potestad Menéndez y Ana Isabel Zuazu Castellano.
147. HIPNOSIS Y ESTRÉS. Guía para profesionales, por Peter J. Hawkins.
148. MECANISMOS ASOCIATIVOS DEL PENSAMIENTO. La “obra magna” inacabada de Clark L. Hull, por José M<sup>a</sup> Gondra.
149. LA MENTE EN DESARROLLO. Cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser, por Daniel J. Siegel.
150. HIPNOSIS SEGURA. Guía para el control de riesgos, por Roger Hambleton.
151. LOS TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD. Modelos y tratamiento, por Giancarlo Dimaggio y Antonio Semerari.
152. El yo atormentado. La disociación estructural y el tratamiento de la traumatización crónica, por Onno van der Hart, Ellert R.S. Nijenhuis y Kathy Steele.
153. Psicología positiva aplicada, por Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás.
154. INTEGRACIÓN Y SALUD MENTAL. El proyecto Aiglé 1977-2008, por Héctor Fernández-Álvarez.
155. MANUAL PRÁCTICO DEL TRASTORNO BIPOLAR. Claves para autocontrolar las oscilaciones del estado de ánimo, por Mónica Ramírez Basco.
156. PSICOLOGÍA Y EMERGENCIA. Habilidades psicológicas en las profesiones de socorro y emergencia, por Enrique Parada Torres (coord.)
157. VOLVER A LA NORMALIDAD DESPUÉS DE UN TRASTORNO PSICÓTICO. Un modelo cognitivo-relacional para la recuperación y la prevención de recaídas, por Andrew Gumley y Matthias Schwannauer.
158. AYUDA PARA EL PROFESIONAL DE LA AYUDA. Psicofisiología de la fatiga por compasión y del trauma vicario, por Babette Rothschild.
159. TEORÍA DEL APEGO Y PSICOTERAPIA. En busca de la base segura, por Jeremy Holmes.
160. EL TRAUMA Y EL CUERPO. Un modelo sensoriomotriz de psicoterapia, por Pat Ogden, Kekuni Minton y Clare Pain.
161. INSOMNIO. Una guía cognitivo-conductual de tratamiento, por Michael L. Perlis, Carla Jungquist, Michael T. Smith y Donn Posner.
162. PSICOTERAPIA PARA ENFERMOS EN RIESGO VITAL, por Kenneth J. Doka.
163. MANUAL DE PSICODRAMA DIÁDICO. Bipersonal, individual, de la relación, por Pablo

Población Knappe.

164. MANUAL BÁSICO DE EMDR. Desensibilización y reprocesamiento mediante el movimiento de los ojos, por Barbara J. Hensley.

165. TRASTORNO BIPOLAR: EL ENEMIGO INVISIBLE. Manual de tratamiento psicológico, por Ana González Isasi.

166. HACIA UNA PRÁCTICA EFICAZ DE LAS PSICOTERAPIAS COGNITIVAS. Modelos y técnicas principales, por Isabel Caro Gabalda.

167. PSICOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN COMUNITARIA, por Itziar Fernández (Ed.).

168. LA SOLUCIÓN MINDFULNESS. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos, por Roland D. Siegel.

169. MANUAL CLÍNICO DE MINDFULNESS, por Fabrizio Didonna (Ed.).

170. MANUAL DE TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUALES, por M<sup>a</sup> Ángeles Ruiz Fernández, Marta Isabel Díaz García, Arabella Villalobos Crespo.

172. EL APEGO EN PSICOTERAPIA, por David J. Wallin.

173. MINDFULNESS EN LA PRÁCTICA CLÍNICA, por M<sup>a</sup> Teresa Miró Barrachina - Vicente Simón Pérez (Eds.).

174. LA COMPARTICIÓN SOCIAL DE LAS EMOCIONES, por Bernard Rimé.

175. PSICOLOGÍA. Individuo y medio social, por M<sup>a</sup> Luisa Sanz de Acedo.

176. TERAPIA NARRATIVA BASADA EN ATENCIÓN PLENA PARA LA DEPRESIÓN, por Beatriz Rodríguez Vega – Alberto Fernández Liria

177. MANUAL DE PSICOÉTICA. ÉTICA PARA PSICÓLOGOS Y PSIQUIATRAS, por Omar França

178. GUÍA DE PROTOCOLOS ESTÁNDAR DE EMDR. Para terapeutas, supervisores y consultores, por Andrew M. Leeds, Ph.d

179. INTERVENCIÓN EN CRISIS EN LAS CONDUCTAS SUICIDAS, por Alejandro Rocamora Bonilla.

180. EL SÍNDROME DE LA MUJER MALTRATADA, por Lenore E. A. Walker y asociados a la investigación.

182. ACTIVACIÓN CONDUCTUAL PARA LA DEPRESIÓN. Una guía clínica, por Christopher R. Martell, Sona Dimidjian y Ruth Herman-Dunn

183. PREVENCIÓN DE RECAÍDAS EN CONDUCTAS ADICTIVAS BASADA EN MINDFULNESS. Guía clínica, por Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt

185. TERAPIA COGNITIVA BASADA EN MINDFULNESS PARA EL CÁNCER, por Trish Bartley

186. EL NIÑO ATENTO. Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo, por Susan Kaiser Greenland

## **Serie PSICOTERAPIAS COGNITIVAS**

### **Dirigida por Isabel Caro Gabalda**

171. TERAPIA COGNITIVA PARA TRASTORNOS DE ANSIEDAD. Ciencia y práctica, por David A. Clark y Aaron T. Beck.

181. PSICOTERAPIA CONSTRUCTIVISTA Rasgos distintivos, por Robert A. Neimeyer.

184. TERAPIA DE ESQUEMAS Guía práctica, por Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko, Marjorie E. Weishaar.