

MARINA LIENBERG

*Atención
plena
para niños
y adolescentes*

PRÁCTICAS DE MINDFULNESS
EN LA CRIANZA, LA SALUD
Y LA EDUCACIÓN

Grijalbo

Marina Lisenberg

Atención plena para niños y adolescentes

Prácticas de mindfulness en la crianza, la salud y la educación

Grijalbo

SÍGUENOS EN
megustaleer



| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

*A Edu,
por su presencia en mi vida.
En cada sello, cada mermelada.*

1. QUÉ ES MINDFULNESS
(O ATENCIÓN PLENA)

EDUCAR LA MENTE PARA CAMBIAR EL MUNDO

*... pero porque pido silencio
No crean que voy a morirme.
Me pasa todo lo contrario:
Sucede que voy a vivirme.
Sucede que soy y que sigo...*

PABLO NERUDA, *Pido silencio*

Estar presentes aquí y ahora, ¿por qué?

Es solo un momento el que hace la diferencia: el instante en que estamos ahí, registrando lo que está sucediendo en nuestras vidas, sea lo que sea. *Si nos distraemos, se nos escurre la experiencia.* Lo viví en carne propia cuando mi hija cumplió dieciocho años. Mientras cantábamos el feliz cumpleaños frente a la torta con las velitas encendidas, busqué con apuro mi teléfono celular para sacarle una foto con la intención de capturar el instante tan emotivo y poder recordarlo. Su rostro me inspiraba emociones entremezcladas. Era un momento muy esperado por todos los que la rodeábamos. Pero, durante los segundos que necesité para tomar el teléfono, activar la función de la cámara, enfocar y mantener mi pulso estable para el clic, la realidad ya era otra: ¡había soplado las velitas! No disfruté en vivo y en directo lo que estábamos compartiendo. Me perdí de estar presente y ser parte de la experiencia real. Tomé distancia de lo que sentía y mi atención se desparramó en cuestiones que ahora me resultan irrelevantes.

Ahora te pido que intentes rescatar entre sus vivencias algún momento en que hayas registrado bienestar, cualquier experiencia agradable, y simplemente la reeditas en tu recuerdo. Te pregunto: ¿dónde estaba focalizada tu atención en ese momento? Imagino que todos acordamos con que estaba apoyada en aquello que estábamos experimentando. Pero no siempre es así, muchas veces está muy lejos de nuestro presente inmediato. La atención anclada en el momento presente nos habilita a captar nuestras sensaciones corporales, nuestras emociones y nuestros pensamientos, en relación íntima y directa con aquello que está sucediendo dentro nuestro o en relación con el mundo que nos rodea. Esta es una razón más que trascendente para tomarnos muy en serio el valor de nuestra capacidad de prestar atención. *Sentimos bienestar en la medida en que logramos contactarnos directamente con la fuente de ese bienestar, dentro o fuera de nuestro cuerpo.* ¿De qué manera? Más adelante veremos que será a través de los sentidos.

Recuerdo una mujer joven que trabajaba en el ámbito corporativo y que cuando se enteró que tendría un día de franco, festejó por anticipado que tendría más tiempo para estar en casa con su pequeño hijo de un año. Pero mientras su hijo estaba cerca de ella, jugando, se le ocurrió “aprovechar” para mandar unos mensajes por *whatsapp* a la tintorería para que le trajeran a domicilio una ropa que había dejado en el negocio. Y luego siguió aprovechando para resolver otras cuestiones domésticas

similares. Al cabo de unos minutos, escuchó una exclamación de alegría por parte de la empleada que trabajaba en su casa y levantó la vista: ¡su hijo estaba dando sus primeros pasos! Fue muy impactante darse cuenta de su distracción. No había notado que el chiquito se había parado y se había apoyado en la mesita ratona que estaba a sus pies. Tan cerca de ella, y ella atrapada en su lista de pendientes, intentando despejarlos. Le pasó aquello que sentenciaba John Lennon, “la vida es aquello que te pasa mientras estás ocupado haciendo otros planes”. ¿Qué vida? La propia.

Seamos felices mientras estemos acá

Una primera definición de mindfulness, y la traducción más difundida de esta palabra de origen anglosajón, es la de “atención plena”. Pero hay una que me gusta mucho, informal, y es la de mantener un “romance” (*love affair*) con el momento presente. Prestarle atención (plena, enfocada) a la vida personal de la manera en que lo hacemos con aquello que nos enamora, con verdadera entrega.

La práctica de mindfulness (o atención plena) nos invita a “saborear” nuestra jornada vital en el sentido más amplio de esta palabra. Y digo “saborear” porque *saber* y *sabor* tienen la misma raíz etimológica. Solo podemos conocer aquello que experimentamos por intermedio de los sentidos y solo captamos vívidamente la experiencia si cultivamos una presencia atenta. El pasado ya no está y el futuro aún no llegó. *El momento presente requiere de nuestra disponibilidad para ser “saboreado”, vivido.* Si no estamos ahí, pasa sin dejar rastros, el tiempo transcurre y no rescatamos un registro consciente del único tiempo que tenemos para saborear, este.

Es muy probable que aquellos que conducimos en auto desde el trabajo a casa, nos hayamos sorprendido en otro “viaje” paralelo y superpuesto al vial. En numerosas ocasiones llegamos a algún lugar sin siquiera darnos cuenta del recorrido que tomamos. En la calle y en la vida: ¿cómo llegué a tal situación?, ¿qué fue lo que estaba pasando que no me di cuenta? No podemos disfrutar un paisaje si vamos a una velocidad que no nos permite distinguir su belleza. Tampoco llegamos a leer los carteles en una ruta cuando pasamos muy rápido. Y estamos, sin lugar a dudas, viviendo en forma acelerada, privándonos de disfrutar el camino.

Aprender a habitar el momento a momento involucra todos nuestros sentidos: ver, escuchar, oler, masticar, saborear, también respirar. Respiramos desde el primer instante de nuestras vidas y, mientras vivimos, la respiración está presente. Es una compañera permanente, ¡aun mientras dormimos! Saborear cada inhalación, cada exhalación. Saborear los hijos. Saborearnos. Mindfulness nos brinda la oportunidad de aprender a observar cómo funciona nuestra mente y cuál es nuestra actitud hacia lo que nos está sucediendo en la vida. Porque no siempre estamos atentos. ¿Cuántos de nosotros lamentamos haber contestado con un exabrupto o haber enviado alguna foto o unas palabras en un *chat* por un impulso o una distracción? Elegir hacer un alto para observar, una pausa, requiere por nuestra parte de una intención de conectarnos

conscientemente con la realidad. Si la vorágine cotidiana nos arrasa, corremos el riesgo de continuar viviendo en piloto automático y de perder contacto con lo real. No cabe la posibilidad de elegir si no disponemos de un tiempo de pausa y conexión. De pausar un momento o de ir aminorando el ritmo. Al recorrer un paisaje de manera lenta, podemos percibir mejor los detalles y observar, incluso, la danza de nuestra mente.

Si bien cada uno de nosotros cuenta con las mismas veinticuatro horas cada día, la forma en que habitamos nuestra jornada está directamente relacionada con nuestra capacidad de prestar atención. Prestar atención no es juzgar ni criticar. No es analizar ni conceptualizar. Es la capacidad de poder apoyarnos en la percepción y en el registro consciente de lo que sentimos en el cuerpo. Además de darnos cuenta de la irrupción de los pensamientos y las emociones que van presentándose en nuestra mente. Se trata de volver a estar con la mente puesta en nuestra propia piel, la vista, los oídos, el olfato, el gusto y las sensaciones corporales internas. Volver a la casa original, al propio cuerpo. Como se dice en francés, *chez moi*, con el doble sentido de “en mí” y “en casa”.

Uno de mis maestros más queridos, con quien hice varios entrenamientos, es el doctor Jon Kabat-Zinn, profesor emérito de medicina, fundador del Center for Mindfulness y primer director de la clínica para reducción del estrés en la Universidad de Medicina en Massachusetts. Kabat-Zinn dice que practicar mindfulness es un reto que dura toda la vida. Afrontar el instante y darnos cuenta de lo que nos depara como experiencia continúa sucediendo mientras estemos vivos. Entre muchos otros, escribió un libro cuyo título en inglés es *Everywhere you go, there you are*, que en español podría traducirse como: *Dondequiera que vayas, allí estarás*. Nuestra mente puede volar a kilómetros de distancia hacia tiempos pasados o futuros, mientras se nos escurre aquello que sucede donde estamos físicamente. Incluso en los tiempos de ocio nos distraemos. Varias veces he escuchado el relato de personas que en sus vacaciones, sentados en la playa frente al mar, se pierden en la marea mental de sus preocupaciones laborales y no disfrutan del paisaje que tanto esfuerzo les costó conseguir. Si bien contamos con una gran capacidad de recordar y de anticipar, que nos permite “viajar” hacia el pasado y el futuro, muchas veces caemos en un remolino mental que nos produce insatisfacción, ansiedad, mal humor y bajo nivel de presencia en general.

Tomemos de ejemplo alguna conducta diaria, como el habitual cepillado de dientes: ¿en qué te concentras cuando te lavas los dientes? ¿Puedes enfocarte en las

sensaciones físicas que produce el cepillo en las distintas partes de tu boca? ¿Cuál es el sabor de la pasta? ¿Con qué parte de la lengua lo registras? ¿Qué sientes en las partes de tu mano que están en contacto con el cepillo? ¿Cómo es el movimiento que realizas? ¿Estás eligiendo cepillar con esa velocidad, con tal presión? ¿Calibras la cantidad de tiempo en cada pieza dental? ¿Tienes los ojos abiertos? ¿Qué miras mientras te cepillas, adónde se posan tus ojos? ¿Y tus pensamientos? ¿Registras el aroma de la pasta dental? ¿Puedes darte cuenta de si te produce sensaciones o algún recuerdo? Me imagino tu sorpresa y la cascada de planteos que disparan estas preguntas.

Es por defecto que focalizamos la atención en el presente. Nuestra mente es inquieta, traviesa, saltarina. Cabalga en la línea del tiempo entre pasado y futuro, incesantemente. Como si fuésemos jinetes de un caballo revoltoso, deberíamos poder tomar las riendas y elegir cómo conducir. *Mindfulness es elegir tomar las riendas, afinar nuestro instrumento mental con atención consciente.*

Fue un salto evolutivo muy significativo poder economizar nuestra atención en aquello que no la requiere en forma plena y estar más disponibles para aquello que sí requiere intención y foco. Pero la calesita mental de cada uno no para de dar vueltas y vueltas, y algunos pagan un precio demasiado caro por ese mareo. La buena noticia es que también podemos parar y anclar en el presente. ¡Y el presente es la sortija!

Vivir atentos al momento

La idea es empezar a zambullirse en el presente tal como es. Desacelerar y registrar conscientemente cómo estamos, y hacerlo desde los sentidos y el cuerpo. Observar la mente. Observar el propio cuerpo. Los avances de las neurociencias ahora nos permiten conocer la interacción mente-cerebro y saber lo que sucede en el cerebro cuando nos detenemos. No es algo mágico ni *light*. *La decisión de pausar y elegir observar cómo estamos transitando cada momento requiere de una intención personal irreemplazable y determinante.* ¡El resto es entrenamiento!

Aunque la palabra “mindfulness” suene cada vez más seguido y esté en boca de muchos, es probable que el común de la gente tenga poca claridad en cuanto a lo que significa. Intentemos echar un poco de luz al respecto. Oriente y Occidente se influyen mutuamente en este mundo globalizado, y dentro de esa influencia se ha producido la propagación de algunos aspectos de las tradiciones meditativas, principalmente hacia la psicología cognitiva, relacionada con el entrenamiento de la atención consciente. Aunque la atención plena, o *mind-fulness*, no es un fenómeno exclusivamente cognitivo, se caracteriza por el cultivo de la atención y de la concentración, y es original de las prácticas contemplativas de meditación.

Empecemos aclarando lo que *mindfulness* no es:

- *Mindfulness* no es una práctica que requiere pensar o analizar. No se trata de pensar sobre lo que nos pasa, más bien se trata de registrar las sensaciones, por ejemplo, de la respiración, y de sentir el cuerpo (no tratando de pensarlo). *Mindfulness* favorece que nos despeguemos de los pensamientos, pero no que dejemos de pensar. Si bien la tendencia natural de nuestra mente es producir pensamientos, la intención de esta práctica es justamente aprender a distinguir los pensamientos como tales y a escuchar los movimientos mentales sin quedar atrapados en nuestras ideas de turno, sean estas agradables o desagradables.
- *Mindfulness* no supone una curación para todos los males ni sustituye un tratamiento de salud física o mental. No se trata de escapar del malestar. Requiere disciplina y motivación, sin falso optimismo, para cultivar una mayor claridad respecto de los propios valores, necesidades y elecciones. Encara la realidad con todo lo que implica, incluido el entusiasmo, el aburrimiento o el dolor. No es una salida de emergencia para cuando estamos desesperados. En

poblaciones que sostienen su práctica regular y son asistidas por los profesionales correspondientes, está demostrado científicamente que es útil como complemento en tratamientos integrativos, que incluyen el alivio del dolor y el manejo del estrés y de la enfermedad.

- Mindfulness no es una religión. Es una práctica que entrena la atención y es secular. Hay personas religiosas y también ateos y agnósticos que practican mindfulness. Jon Kabat-Zinn nos invita a “devenir plenamente humanos”. No hay un ser humano que haya inventado la práctica de prestar atención. Distintas tradiciones, culturas y filosofías orientales incluyeron el entrenamiento de la atención desde hace más de 2500 años, y el término llegó a Occidente de la mano del budismo, en tanto filosofía práctica y contemplativa. Cada uno puede entrenar su capacidad humana de prestar atención sin perjuicio (más bien, en beneficio) de su vida espiritual.
- Mindfulness no es para gente habilidosa ni requiere poses físicas especiales. No es una condición necesaria estar en el suelo con las piernas cruzadas si nuestro cuerpo no está en condiciones. Podemos usar una silla para tomar una postura sentada. Se puede practicar en cualquier lugar mientras estemos allí plenamente presentes, ya sea en un transporte público, caminando o parados en una fila. No se trata de lograr varias cosas a la vez, en piloto automático.
- Mindfulness no es una disciplina glamorosa ni se rige por modas. Es una práctica individual y diaria, de bajo perfil. No hay nada más que la propia presencia como requisito. No hay monasterio, ni incienso ni instrumentos sonoros indispensables. No se trata de aislarse de la vida ni de desconectarse de la experiencia, muy por el contrario. Una moda es pasajera, la práctica de mindfulness ya atravesó miles de años. ¡Estar prestando atención a lo que hacemos no caracteriza justamente los tiempos actuales!
- Mindfulness no es control mental. No es reestructuración cognitiva ni emocional, no elimina pensamientos negativos ni genera positivos, no pone la mente en blanco ni reemplaza pensamientos. Aun cuando favorezca los cambios, incluso conductuales. No se trata del contenido. Es imposible no pensar, pensar es como respirar. Algunos expertos plantearon que tenemos unos ¡cincuenta mil pensamientos por día! En el abanico de pensamientos que abarcan desde los más agradables a los más desagradables justamente la

práctica de mindfulness nos invita a descubrir nuestros patrones condicionados, nuestras formas personales de “filtrar” la realidad, y cómo despejar nuestros filtros para poder conectarnos con las cosas tal como son.

- Mindfulness no es un conjunto novedoso de técnicas. Las técnicas se usan para obtener un resultado. Y la práctica de mindfulness requiere de una dedicación comprometida para “no hacer”. Si bien hay prácticas formales, estas son apenas como el dedo que señala la luna y es muy importante no confundirnos al respecto. No se trata de la búsqueda de la felicidad suprema. Si se considera solamente como un conjunto de técnicas, estas dejarán de usarse apenas aparezcan otras más novedosas.

Mindfulness es una forma de vivir la vida.

Muchacha piel de rayón, no corras más. Tu tiempo es hoy.

LUIS ALBERTO SPINETTA, “Muchacha (ojos de papel)”

Somos más que nuestros pensamientos

Mindfulness es un modo de aprender a relacionarse directamente con aquello que está sucediendo en nuestras vidas, y en esto nadie puede reemplazarnos. Implica trabajar con los propios desafíos y demandas de la vida cotidiana, en forma consciente y sistemática, e involucra una capacidad humana universal que se desarrolla con compromiso, dedicación y práctica. En este proceso educativo vivencial, que incrementa la capacidad de estar atento y de concentrarse, el cultivo de la pausa es fundamental porque nos permite aumentar la comprensión de la realidad interna y externa y, por ende, percibirla con mayor nitidez. Dicho entrenamiento en prestar atención nos enriquece desde la experiencia, al facilitarnos más calma mental y mejor control de las reacciones, así como también un aprendizaje para manejar los desafíos y el estrés. De esta forma, podremos tanto desarrollar la aceptación como cultivar un cambio, si fuera necesario.

Las palabras a veces no alcanzan y a veces están de más. Recuerdo los cuadros de Renée Magritte, como el de la imagen de una pipa y el epígrafe en francés “*Ceci n’est pas une pipe*”: las palabras no son la experiencia, sino solamente su representante simbólico. Imagen y palabra, palabra y pensamiento o sensación física no son lo mismo. Es importante aclarar, entonces, que si bien intentamos explicar de qué se trata mindfulness, nada, absolutamente nada, reemplazará a la experiencia en sí misma. Recordemos también a otro pintor, el chileno Matta, y cómo se dedicó a percibir, para luego simbolizar, lo que aún no tenía nombre, sus paisajes internos. Matta intentaba captar la manera en que él mismo formaba parte de una realidad que cambiaba sin cesar (una realidad que no cesa de transformarse en lo microscópico), y tomó el neologismo “vitreur” para dar cuenta de ese proceso entre la naturaleza y él mismo, una palabra que connotaría esa función de filtro para entender la mutua influencia entre el entorno y cada uno de nosotros.

Daré un ejemplo del mundo del deporte. Hay manuales enteros sobre la disciplina olímpica de la natación. Podemos leer en detalle sobre las características técnicas de cada estilo de nado, las dimensiones de las piscinas, la temperatura del agua y la cantidad de cloro correspondiente. Aun así, hasta que no nos zambullamos en primera persona del singular, en forma integrada cuerpo/mente, no vamos a conocer lo que nos sucede a nosotros al nadar: la natación no es conceptual.

La práctica de mindfulness nos invita a aprender acerca de la atención, más allá

de nuestros razonamientos, ajenos a los juicios que podamos producir y favoreciendo que nuestra conciencia se experimente a sí misma. Ocorre que pasamos inadvertidamente por alto los procesos sutiles, sumidos en una cultura que tiende a cosificar incluso lo no cosificable. ¿Somos una entidad absoluta e incuestionable? Todos necesitamos reconocernos, velar por nuestra dignidad y ser vistos. Pero nuestra misteriosa naturaleza es mucho más que nuestro nombre, nuestras creaciones mentales y las historias que intentamos armar para dar cuenta de quienes creemos ser.

En su obra *La práctica de la atención plena*, Jon Kabat-Zinn, lo fundamenta así:

¿Cómo explicar, de otro modo, que sintamos la existencia de un yo, que somos un yo, que lo que sucede me sucede a mí, que lo que hago lo he iniciado yo, que lo que siento lo siento yo y que cuando me despierto sea el mismo yo el que se despierta y se reconoce en el espejo? La biología moderna (la neurociencia cognitiva) y el budismo coinciden en que esa es una percepción equivocada que ha acabado convirtiéndose en un hábito individual y cultural.

Considero que es relevante informarnos lo más posible, sobre todo cuando se trata de poner el cuerpo y animarnos a experimentar. Y, en cierto sentido, practicar mindfulness nos invita a investigar en nuestro ser más profundo. Somos capaces de ser conscientes de nosotros mismos y de pensar (lo que llamamos metacognición). Nuestra mente es nuestro instrumento y la calibramos con la práctica. Al practicar atención plena, tomamos nuestro cuerpo como el laboratorio donde se despliega la investigación y, además, somos el experimento resultante: un conjunto fenomenal de interconexión se despliega en nuestro mundo interior y en relación con el mundo circundante. Como si fuese un holograma, una configuración emergente, nuestro “yo” se arma y se desarma y está sujeto al cambio, a la impermanencia. Así es que tenemos una capacidad de autoobservarnos y de darnos cuenta de lo que pensamos, decimos y hacemos. También sabemos que no somos lo que pensamos. Aun así nos preguntamos por quién doblan las campanas...

Ninguna persona es una isla; la muerte de cualquiera me afecta, porque me encuentro unido a toda la humanidad; por eso, nunca preguntes por quién doblan las campanas; doblan por ti.

JOHN DONNE, *Las campanas doblan por ti*

Despertar a la propia naturaleza

Mindfulness nos invita, entonces, a anclar la atención en el cuerpo, en las sensaciones. A ser conscientes de nuestra capacidad de estar presentes: *ser* dónde estamos y *estar* donde somos. Nuestra perspectiva se apoya en nuestros cinco sentidos y, según la cosmovisión oriental, el sexto sentido es la conciencia de los anteriores. Nuestra experiencia está centrada en el cuerpo. Todo lo que percibimos depende del registro sensorial consciente.

La voz inglesa “mindfulness” no puede traducirse al español en una sola palabra. A la vez, es una traducción del original “sati”, que proviene del idioma pali, la lengua antigua en que fueron registradas las enseñanzas búdicas. “Sati” no distingue entre mente y corazón, la misma voz denomina a ambos (lo que determina una vía común para los pensamientos y las emociones). Se ha traducido al castellano como conciencia plena, atención plena, atención consciente, atención intencional, conciencia inmediata o conciencia del momento, aunque lo cierto es que resulta difícil encontrar una palabra o frase que corresponda al significado real que tiene dicho término. Algunos, en vez de la palabra mindfulness, usan *heartfulness*, con el acento puesto en el corazón y las emociones.

En sus orígenes, la práctica de mindfulness se asocia con el acompañamiento de las personas en su proceso de aliviar el sufrimiento y con la enseñanza del cultivo de la compasión. Nace en estrecha relación con los profesionales de la salud y la educación. Como ya mencionamos, no es un descubrimiento moderno, hace 2500 años esta práctica contemplativa cultivaba la capacidad mental de concentración y, a la vez, la expansión de la atención. Como una forma de ser y estar en el mundo, que se desarrolla con compromiso, dedicación y práctica, y se transmite vivencialmente. Y aunque históricamente proviene del budismo, podemos considerarla una capacidad humana universal: cualquier persona es capaz de estar presente y prestar atención abiertamente a las cosas tal como son.

El primer requisito para encarar esta práctica es arriesgarse al encuentro íntimo con uno mismo. Sin chequear el celular, leer, escuchar la radio, fumar o beber. Sabemos que actualmente es difícil estar solo con uno mismo, despojado de los *gadgets* que se nos han vuelto tan familiares (teléfonos celulares, tabletas). Enseguida uno puede sentirse molesto, inquieto o incluso angustiado. Podemos encontrar muchas razones o excusas para abandonar el intento: sentirnos raros, no encontrar el tiempo, tener

mucho trabajo pendiente, tener que cuidar la mascota, atender a las visitas, estar muy cansados. *Ser capaces de estar con nosotros mismos es la condición indispensable para confiar en nuestros propios recursos.* Concentrarnos sin distracciones y animarnos al encuentro de quienes somos es el prelude indiscutible de cualquier otro amor. Recordemos a Erich Fromm, que estudió justamente cómo la capacidad de estar solo es paradójicamente la condición para ser capaces de amar.

Recuperar el encanto de la primera vez

Nuestra capacidad humana, innata y disponible, de apreciar el momento con nuestros cinco sentidos y de tomar conciencia sobre lo que percibimos es elitista: solo aprecia una cosa por vez. No podemos abrir y mantener abiertas tantas ventanas como el sistema operativo de Windows. Aunque pretendamos conseguir la optimización del tiempo y nos propongamos revolver una olla de arroz, contestar unos mensajes del teléfono y repasar la lista de compras del supermercado. Es en una franja mínima de tiempo que saltamos de una cuestión a otra y no tenemos el “cableado cerebral” necesario para prestar atención a más de una cosa por vez. Para que la comida esté al *dente*, la lista del supermercado completa y todas las demás cuestiones cotidianas priorizadas, podemos enfocarnos sin multiplicar nuestros estímulos. Si no estamos distraídos, los pendientes no pasarán inadvertidos. Y si incrementamos los momentos vividos conscientemente, nuestras vidas serán mucho mejor aprovechadas. Entendamos que el rol de la mente no es la quietud *per se*, pero, ¡sin claridad no sirve!

Frente a una nueva experiencia, podemos expandir nuestro horizonte y no estar condicionados por expectativas anteriores, como, por ejemplo, al conocer un lugar de vacaciones. Cuando volvemos al mismo lugar, ¿podemos relacionarnos nuevamente con este como la primera vez? De hecho, es *otra* primera vez, otra oportunidad. Y nosotros también estamos diferentes (más o menos cansados, o tristes o alegres, con hambre, etc.). *Practicar mindfulness es animarse al asombro y la curiosidad de las primeras veces.*

Por otro lado, mindfulness es la práctica de cultivar nuestra presencia. La presencia combina atención e intención. Esto implica hacernos cargo de cómo estamos tomando contacto con el único momento que tenemos para vivir, que es ahora. Y el modo de tomar contacto es particular. La práctica de esta forma de autoobservación nos invita a ir conociéndonos desde una actitud amorosa, reconociéndonos completos en nuestra imperfección y vulnerabilidad. Prestarnos atención con cariño, para muchos, es toda una novedad. Aprender a relacionarnos con nuestros dolores, nuestro estrés y nuestro sufrimiento (todos componentes inherentes a estar vivos) desde una actitud bondadosa, que reconoce que lo que estamos viviendo es tal como es, nos habilita a relacionarnos con esta realidad con mayor conciencia y responsabilidad. Si podemos darnos cuenta de lo que nos sucede *mientras* sucede y podemos cultivar nuestra

capacidad de responder (y de ser responsables), podremos evitar que se gatillen nuestras reacciones automáticas. Vale la pena recordar al doctor Viktor Frankl, psiquiatra judío sobreviviente de Auschwitz, que se dedicó a tratar de entender ese hiato entre estímulo y respuesta humana, considerando que allí mora nuestra responsabilidad y creatividad. En su libro *El hombre en busca de sentido*, dice:

Los que vivimos en campos de concentración podemos recordar a aquellos que caminaban entre los refugios consolando a los demás, entregándoles su último pedazo de pan. Pueden haber sido pocos, pero ofrecen prueba suficiente de que al hombre puede despojárselo de todo, excepto de una sola cosa, la última de las libertades humanas: la de elegir qué actitud tomar en cada circunstancia, qué camino tomar.

Si estamos transitando una época de tristeza y dolor, la práctica de mindfulness no nos va a distraer de nuestros sentimientos, sino que, justamente, nos va a permitir captarlos con nitidez, escucharlos, discernir cómo se conectan nuestros pensamientos y emociones con la forma en que estamos viviendo. Lo mismo puede decirse respecto de una etapa de alegrías y regocijo.

Colores y matices de la paleta diaria

En la vida cotidiana los eventos agradables, desagradables y neutros se alternan constantemente. Y a las personas, según sus personalidades y hábitos adquiridos, les resulta más familiar rescatar y reconocer algunas de estas experiencias y, en cambio, les resulta más desafiante registrar conscientemente el espectro entero de matices. *Con el entrenamiento, enriquecemos nuestra precisión para observar cómo estamos y qué nos está pasando mientras está sucediendo.* Y no se trata de situaciones excepcionales, sino justamente las de la vida que transcurre ordinariamente. En general, por ejemplo, cada día nos limpiamos, nos aseamos o nos duchamos. ¿A quién no le sucedió que durante el baño se puso a pensar en algo y de pronto perdió la cuenta de si ya se había enjabonado? Desconectamos del registro del cuerpo, en este caso, del agua sobre la piel, y perdemos noción de aquello que estamos transitando.

Lo que sucede es que no estamos mentalmente presentes adonde está nuestro cuerpo físico. Es más, ¡a veces estamos a kilómetros de distancia! Recuerdo la historia de unos investigadores que llegan a un poblado de aborígenes, a los que les solicitan guía para alcanzar un sitio lo antes posible. El grupo de exploradores estaba claramente urgido por llegar, pero en un determinado momento los guías se sentaron y les manifestaron que necesitaban esperar a que llegaran sus almas, porque ellos habían ido demasiado rápido. Avanzamos con nuestra mente en forma descontrolada hacia el futuro, los pendientes, las historias que nos vamos contando. También, en muchas oportunidades, nos quedamos pegados al pasado y rumiamos una y otra vez sobre una cuestión que no existe más, que solo persiste en nuestra mente.

Hay una historia de dos monjes que iban caminando a la vera de un río en un camino cercano a una aldea y se cruzan a una mujer llorosa. Ella les explica que no sabe nadar y que perdió la soga que acercaba su bote, que flotaba ya lejos. Les dice que tiene que buscar a sus hijos del otro lado del río y les pide que la ayuden a cruzar. Uno de los monjes le comenta al otro, con seriedad, “No tenemos permitido tocar mujeres”, pero el otro, luego de unos minutos, la alza y la ayuda a cruzar. La mujer le agradece y ambos monjes siguen caminando en un silencio tenso. Al cabo de un largo rato, el monje que había advertido a su compañero sobre la norma que debían respetar le reclama a su compañero: “¿Cómo osaste alzarla?”. El monje que había levantado a la mujer le replica: “Yo la dejé hace casi veinte minutos y, en cambio, tú la sigues cargando”.

Vuelvo a Kabat -Zinn, que en *La práctica de la atención plena* cree que “ha llegado ya el momento de prestar atención a lo que sabemos y a lo que sentimos, no solo con respecto al mundo externo de las relaciones que mantenemos con los demás y con el entorno que nos rodea, sino también con respecto al mundo interno de nuestros pensamientos, sentimientos, aspiraciones, miedos, esperanzas y sueños”. Y a la capacidad de prestar atención a la experiencia del momento presente, agrega que la actitud sea de aceptación y de no juicio.

Aceptar, aceptarnos, no juzgar ni juzgarnos

Esto del “no juicio” puede ser mal interpretado. Cada parte nuestra tiene una función específica. Entre otros ejemplos, podríamos considerar que el corazón late, los pulmones filtran aire, los riñones filtran líquido y la mente produce pensamientos y emociones. Abstraerse de juzgar estos pensamientos y emociones no significa distanciarse o volverse apático, egoísta, neutro o descuidado, en el sentido de que nada nos resulte significativo. *Mindfulness propone justamente permanecer observando lo que nos está sucediendo, con un permiso radical de que así sea, aceptándolo.* De hecho, hay definiciones que en vez de “no juzgar” enuncian la aceptación para dar cuenta de este matiz de verdadera trascendencia que tiene el abrirse plena e incondicionalmente a lo que sea que esté pasando.

La actitud y el compromiso son, para Kabat-Zinn, los fundamentos de la práctica. Y las cualidades (más adelante las desarrollaremos en detalle) que propone para velar por dicha actitud comprometida son las siguientes:

- No juzgar (ser testigos imparciales de la propia experiencia)
- La paciencia (comprender que las cosas suceden cuando tienen que suceder)
- La mente de principiante (estar dispuestos a verlo todo como si fuese la primera vez)
- La confianza (creer en uno mismo, en los propios sentimientos, en la propia intuición, sabiduría y bondad)
- No esforzarse (practicar la atención plena sin tener la intención de obtener algún resultado)
- La aceptación (tomar cada momento tal y como es)
- Ceder (no aferrarse a las personas ni a las cosas)

Mindfulness nos invita a entender cuál es el papel de nuestra mente en la forma en que nos relacionamos con el mundo, con nuestra propia vida y la de quienes nos rodean. Pero no se trata de prestar atención para llegar a una condición distinta o para conseguir algo en particular, dado que, en tal caso, ya nos estaríamos despegando de la realidad tal cual la estamos captando. Nuevamente, la práctica de prestar atención al momento presente es intencional y ecuánime, en el sentido de no dejarse arrastrar por la pasión de una emoción o un pensamiento. Y con la intención de permanecer

abiertos y libres en relación con lo que se nos presenta para, en una segunda instancia, poder elegir cómo relacionarnos con ello.

Por otro lado, debemos reconocer que practicar mind-fulness en forma regular no tiene el mismo efecto que probar de qué se trata o acudir cada tanto a un taller. Si con el dedo trazo un surco en la playa sobre la arena de la costa y viene una ola y lo moja, al retirarse el agua, la huella quedará casi borrada. Si ando en tractor por un camino de tierra todos los días ida y vuelta, solo una lluvia bastante fuerte diluirá la senda cavada. Si cincelo en la piedra, mi trazo es mucho más resistente, más consistente. Con el hábito de la práctica sucede lo mismo.

Aportes científicos a la práctica de mindfulness

En el foro MIEN (Mindfulness in Education Network), del que participo habitualmente, el forista Matthew Brensilver resume tres formatos para todas las definiciones actuales de mindfulness que están circulando: un momento simplemente de atención plena se denomina *Estado de atención plena*, una tendencia habitual a sostenerla se entiende como *Rasgo de atención plena*, y los espacios regulares de cultivo formal de mindfulness son lo que consideramos *Práctica de atención plena*.

Los retiros de práctica de mindfulness nos brindan, entre otras cosas, un tiempo para tomar distancia y descubrir nuestra mente, nuestro cuerpo, nuestro deseo, sin interferencias de la vida cotidiana. No siempre tenemos disponibilidad para “retirarnos” de nuestra cotidianidad por varios días seguidos, pero todos podemos, con disciplina y compromiso, realizar cierto “retiro” de nuestras actividades diarias. *Disponernos por un tiempo a estar con nosotros mismos, a dejar de hacer y simplemente registrar cómo estamos, anclar nuestra atención en el presente inmediato, apoyarnos en las sensaciones del cuerpo.* Respirar y permitarnos conocernos en cada inhalación, en cada exhalación. Sostener la atención momento a momento y desenredarnos de pensamientos, emociones, creencias sistemáticas, para desarrollar balance emocional y bienestar.

Los preconceptos o automatismos tienen un alto valor para la supervivencia humana, pero si nos entregamos a ellos corremos el riesgo de percibirlo todo en una misma tonalidad. No solemos variar demasiado nuestras rutinas. En general elegimos siempre los mismos recorridos cuando manejamos, y algunos incluso le echan sal a la comida antes de probarla. Pero se ha descubierto que gracias al entrenamiento de mindfulness se modifican circuitos cerebrales. Desde la neurociencia se están haciendo importantes avances que dan cuenta de la plasticidad cerebral y del rol activo que tenemos en el cuidado de nuestra salud. La práctica afecta la función cerebral a causa de una mayor actividad de la corteza prefrontal. Y estas modificaciones cerebrales permiten mejorar la respuesta inmunológica, regular y modular la expresión emocional y disminuir los niveles de ansiedad y depresión. Más adelante haremos una distinción entre dos tipos de prácticas de mindfulness, formal e informal, y nos dedicaremos a ellas con más detalle.

Por ahora, tomemos las palabras de los expertos, cuya práctica personal es la base a partir de la cual sostienen su enseñanza. Sin esa dedicación, no hay sustento. Thich

Nhat Hanh, un monje vietnamita que fue candidato al premio Nobel de la Paz por sus aportes a la práctica de mindfulness en el mundo occidental, sugiere “mantener nuestra conciencia viva sobre la realidad del momento”. Ruth Baer, psicóloga e investigadora de renombre internacional, propone “observar, sin juicio, el continuo fluir de estímulos internos y externos en la medida que emergen”, y Vicente Simón, con una larga experiencia docente e investigadora en España, nos invita a reconocer la “capacidad humana, universal y básica de ser consciente del contenido de la mente, momento a momento”. El reconocido escritor sobre inteligencia emocional Daniel Goleman sugiere “estar frente a la desnuda realidad de la experiencia, observando cada evento como si fuese la primera vez”.

Pero ¿cómo nació el entrenamiento de mindfulness? Fue en 1979, en el centro médico de la Universidad de Massachusetts, adonde Jon Kabat-Zinn (doctorado en Anatomía y Biología Celular) decidió articular su experiencia personal, basada en yoga y meditación, y proponer un programa para aquellos pacientes que no mejoraban con los tratamientos clásicos. Este primer programa duraba diez semanas y luego se acortó a ocho. La mayoría de los pacientes que participaron padecían dolor crónico. Fueron ellos quienes reconocieron cómo mejoraban su calidad de vida y su relación con el dolor a partir de la práctica de mindfulness. Por este programa han pasado cientos de miles de personas. El entrenamiento intensivo en la reducción de estrés basado en mindfulness (MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction Program) se dicta en centros médicos y empresas de todo el mundo. Hay miles de profesionales ya entrenados en ámbitos hospitalarios, educacionales, institucionales y públicos, entre los que se incluyen médicos, cirujanos, psiquiatras, psicólogos, asistentes sociales, enfermeras y administrativos de hospitales y clínicas. Asimismo, este programa se extendió a los campos empresarial, deportivo, universitario, jurídico, político y educativo, incluyendo gente marginada o encarcelada. Como vemos, la incursión de la práctica llegó bastante más allá del mundo de la salud física y mental. Mindfulness también es parte del currículo de los estudiantes de medicina en varias universidades. En los últimos años el número y la calidad de las publicaciones e investigaciones relacionadas se incrementaron significativamente.

Lo que sucede es que está evidenciándose que mindfulness puede beneficiar a todas aquellas personas que quieran aprender a relacionarse con el estrés, cuidando su vida personal, laboral o familiar, y construir un balance responsable y activo frente a los desafíos que encaran. Todos podemos incrementar nuestros niveles de claridad mental, de nuestra creatividad, y profundizar el entendimiento de nuestras

prioridades.

Ahora bien, como dice el refrán, “hecha la ley, hecha la trampa”. Mindfulness podría “venderse” como un producto de kiosko y hacernos creer que con solo respirar atentamente diluimos una tristeza o un malestar físico, como la inflamación en las articulaciones. Vale la pena que despejemos ciertas ilusiones vanas al respecto y nos animemos a entregarnos a un tiempo regular de práctica. Si la realidad se presenta complicada, con la práctica vamos a tomar más conciencia de esta. No vamos a negarla ni a darle la espalda. No ignoramos, callamos o manipulamos nuestra experiencia. Sí tomamos contacto con nuestra tendencia a evitar ese malestar. Y seguimos. Nos adentramos en conocer cómo es que evitamos lo que no nos gusta desde la práctica. De eso se trata. No acortamos el tiempo ni saltamos procesos. No confundimos los beneficios de haber practicado (calma o registro de nuestra tensión, creatividad o paz mental) con la motivación que nos inspira a elegir cada día un tiempo para nosotros mismos.

Disponerse a la aventura

*El acto real del descubrimiento
no consiste en encontrar nuevas tierras,
sino en verlas con nuevos ojos.*

MARCEL PROUST

Nuestro trabajo como padres, docentes o profesionales que trabajamos con las próximas generaciones incluye animarnos a recuperar para todos y cada uno el tiempo de encuentro íntimo con nosotros mismos. El espacio, libre de mandatos o imposiciones, en donde restablecer el balance propio entre las demandas actuales del mundo en el que estamos insertos y nuestra capacidad de autorregularnos y desplegar nuestros recursos internos.

En pleno siglo XXI es urgente reconocer el tremendo impacto que los humanos tenemos en nuestro planeta, pero también el que tenemos entre nosotros. Debemos recurrir a nuestras mejores facultades para encauzarnos y preservar el valor de la vida. La práctica de mindfulness es individual, pero redundante en beneficio de todos. Cuando aprendemos a captar la experiencia en primera persona del singular, descubrimos cuán conectados e interdependientes somos y estamos. Este aprendizaje intrapersonal nos alerta sobre cómo influimos con nuestras acciones en el mundo en el que vivimos. Una transformación personal permitirá, al menos, alguna posibilidad de cambio en el sistema del que formamos parte y que tiene propiedades de autopropagación. Entonces, la práctica de mindfulness en relación con los demás deviene en una práctica interpersonal. Sus efectos también pueden ser intrapersonales o interpersonales. El sistema humano puede reenfocar su energía y esta acción pasa a beneficiarnos a todos, adultos y niños.

Al trabajar con niños pequeños, la mayoría de los instructores le agrega un matiz a la definición de mindfulness, al decir que se trata de la práctica de “prestar atención al momento presente, *con curiosidad y ternura*”. Chris Willard, de la Universidad de Harvard y Amy Saltzman, una precursora en medicina integrativa y mindfulness con niños (con quien hice mi primer entrenamiento dedicado a educación), dividen la definición en tres componentes. Consideran que así como no empezamos con sumas complejas a la edad de cinco, sino con operaciones bien simples, también podemos escalar los elementos que componen la práctica en forma progresiva y luego

articular el todo combinado. Los componentes de la definición son:

1. Prestar atención, ser consciente
2. al momento presente, contactando el aquí y ahora,
3. con aceptación, ternura y curiosidad.

Y agregan: “Así podemos elegir qué hacer luego”. Esta base para elegir y actuar resulta muy didáctica con los chicos.

De esta definición me gustaría resaltar la curiosidad, porque, como mencioné antes, es la “mente de principiante” (curiosa, fresca, sin prejuicios) la que nos abre una y otra vez la posibilidad de seguir aprendiendo. En su libro *Mente zen, mente de principiante*, Susuki Roshi, un maestro que difundió budismo zen en la costa oeste de Norteamérica, da cuenta justamente de esta forma de apreciar la realidad que nos permite “des-cubrirla”, conocerla por primera vez y saber cómo la conocemos. Ir como el bebé o el *boy-scout* por la vida, con la capacidad de sorpresa abierta, frescos y dispuestos a aprender. Cada beso, cada mirada, cada saludo, cada comida, cada fila en un supermercado siempre es una situación distinta. Y si intentamos superponerla a nuestras vivencias pasadas, corremos el riesgo de no sentir lo que sea que nos depara la experiencia presente.

De Susan Kaiser Greenland, una especialista en mind-fulness infantil, aprendí una forma original y bien didáctica de explicar en qué consiste esta práctica. Les muestro a los niños una de esas bolas de vidrio que contienen en su interior brillantina o algún otro elemento en partículas que flotan. Primero agito la bola y luego la dejo reposar. Cuando la bola está quieta, su contenido se va despejando y decanta suavemente, como las aguas de un lago que se van calmando luego de una tormenta, y cuyos sedimentos van precipitándose al fondo. La metáfora, además de gráfica, es perfecta: nuestra mente funciona así. Vivimos sacudiéndonos de aquí para allá, y nuestros pensamientos, emociones, expectativas, sensaciones físicas, los asuntos pendientes, conflictos y proyectos se hamacan y se mueven constantemente en nuestras mentes, y provocan que perdamos nitidez, claridad, foco, perspectiva. *Recién cuando nos permitimos una pausa (si es que habilitamos esa opción), nos brindamos la posibilidad de “decantar” aquello que está sucediendo en nuestro mundo interior.* Cuando podemos ver más claramente lo que nos está sucediendo, captamos nuestra realidad con mayor discernimiento y, eventualmente, también la realidad que nos rodea.

Con los adolescentes, el recurso del cine o cualquier otra ficción en pantalla me resulta útil para explicar en qué consiste la práctica. La idea es salirse de la película voluntariamente y poder mirarla tal cual es, como esos personajes de Woody Allen en el film *La rosa púrpura del Cairo*. Les propongo sentarnos en la butaca y observar esa serie de luces y sombras que conforman imágenes en movimiento que pasan a gran velocidad. Sabemos que estas imágenes no son la realidad. Precisamente porque hemos aprendido a diferenciarnos de la pantalla, no llegamos a identificarnos con ella. De la misma manera, podemos ser capaces de darnos cuenta de los contenidos de nuestra experiencia (pensamientos, emociones, sensaciones), observándolos tal cual son. Cuando vemos algo en una pantalla, podemos reconocer lo que apreciamos de esa experiencia: “Me gusta”, “No me gusta”, “Esto no debería estar apareciendo en la pantalla”, etc. Es el contenido actual y podemos verlo y aceptarlo tal como se presenta. Lo mismo debe ocurrir durante la práctica, no hay necesidad de modificar el contenido de la pantalla. Solamente son imágenes, pensamientos, emociones o sensaciones. No son dañinas en sí mismas. No somos eso que vemos allí. Mindfulness nos permite darnos cuenta de que somos algo diferente. De esta manera, se corta la inercia de querer controlar nuestros contenidos mentales. Y podemos descansar en el simple “observar”.

Tanto para adolescentes como para adultos, estos ejercicios resultan muy beneficiosos para mejorar la relación con nuestra propia experiencia interna, ese paisaje que Matta buscaba reflejar en sus cuadros. Con nuestras películas habituales y los personajes estables de nuestras series, la consigna es dejar de luchar por cambiarlos (lucha que puede reforzar más su aparición). Simplemente aceptamos su despliegue escénico. En otras palabras, ser espectadores en calma de nuestras propias películas (sean de terror o cómicas o neutras) nos sirve para amortiguar sus efectos y para no impactar de nariz contra la realidad.

Ver las cosas como son requiere que aprendamos a parar, a detenernos, a observar. Que nos dispongamos a invertir energía en revertir la velocidad con la que estamos transitando el diario vivir.

Parar.

Animarnos a detenernos y hacer silencio para poder escucharnos. Para poder formularnos preguntas que abran nuevas instancias de conocimiento personal:

¿Qué necesito? ¿Con quién? ¿Para qué? ¿Cuándo? ¿Cómo?

Y respirar.

Ya estábamos respirando porque estamos viviendo. Pero si hacemos un alto con

esta nueva actitud, podremos volver a contactar con el hecho de que estamos vivos. Y, ahora sí, envolver con atención consciente nuestra mejor opción: *habitar el momento presente con atención plena.*

La respiración, una llave secreta al alcance de todos

La respiración es la puerta de entrada al sistema nervioso y es nuestra función fisiológica más importante. Es el primer y el último signo de vida, es la base sobre la que funciona el cuerpo, y podemos actuar sobre ella en forma voluntaria mientras estamos despiertos. Pero se altera con suma facilidad. Nuestra atención modifica la respiración y libera el diafragma cuando no cumple sus movimientos naturales, por causa de un estado de ansiedad o un estado fisiológico alterado. Probablemente ninguna otra función esté tan estrechamente ligada con la mente y el sistema nervioso.

Restaurar el movimiento orgánico natural ayuda a tranquilizarse. Apoyar la atención sobre la respiración tranquiliza. Tomar la respiración como foco de atención ayuda a pasar del pensar al sentir. Es una vía regia para anclarnos al momento, integrando mente y cuerpo. Si modificamos el ritmo respiratorio, al tranquilizarnos también cambia nuestra forma de percibirnos y de percibir lo que nos rodea. Tomamos contacto con nuestras sensaciones físicas, con nuestros deseos. Se activa la respuesta de relajación automáticamente. Hacerlo no requiere habilidad específica, sabemos respirar desde que nacemos. No tiene consecuencias negativas. Es gratis, valioso, propio, sencillo, innato. *Es una llave para afrontar los desequilibrios entre pensamientos, emociones, sensaciones, y es nuestra conexión con nosotros mismos y con el mundo.*

Enfocar la percepción en el proceso semiautomático de respirar enseguida pacifica la mente y nos conecta con el presente. ¡Es simple y portátil! Cinco minutos de respirar concentrados son suficientes para aclarar la mente. Un minuto, nada más, nos permite elegir conscientemente cómo actuar sin reaccionar ante un desafío desde los impulsos o tomados por una emoción.

La respiración ayuda a capturar el momento. Una respiración que trascienda el “no tengo ni un minuto para respirar” o “no puedo recuperar el aliento”. Con una mente abierta, libre y con una intención firme y suave, puedo dar lugar a cada inhalación como viene, aceptándola como es, sin pre-tensiones. Como un árbol que no elige donde está plantado y se encuentra en contacto con una parte del todo a través de su tronco, sus raíces, sus ramas. Sonidos, luces, colores, aromas, cielo, tierra. Registrando, existiendo, quieto. Vivo. Las ramas como piel recibiendo, abiertas. Respiración y atención. Estoy. ¡No tengo que llegar a ningún otro lado!

Una primera experiencia práctica

El lenguaje nos permite describir y conceptualizar acerca de las experiencias. Pero estas no son iguales para todos, sino, al contrario, siempre son diferentes, incluso para una misma persona. Por eso, al zambullirnos y disponernos a practicar (que no es leer ni teorizar) captaremos con mayor nitidez lo único que es verdaderamente accesible en cada instante: nosotros mismos y cómo nos relacionamos con nuestro mundo.

Al permitirnos unos minutos de quietud y silencio, y retomando la metáfora del lago, podemos permitir que el agua deje de agitarse y que se aclare, que decante. Y aunque todo lo que sentimos y pensamos siga estando presente, tendremos la posibilidad de ver más claramente lo que nos está pasando y percibir mejor a nuestro alrededor. Simplemente apoyando nuestra atención en la olas de la respiración. Saboreando cada inhalación, cada exhalación. Saboreando el silencio. Pausar, detenernos y despejarnos nos abre a una percepción más nítida y podemos elegir mejor. No cambia lo que hacemos, cambiamos nosotros. *Darnos un tiempo para disfrutar el momento enriquece el día entero.* Solo hay que probarlo.

Podemos adoptar una postura cómoda, quizás con los ojos cerrados y la cara relajada, e ir al encuentro de nosotros mismos tal como estamos, sin exigirnos, con ternura. Sentados o acostados. Prestamos atención a la respiración, al movimiento del abdomen con el aire que entra y que sale, permitiéndonos sentir lo que sea que sintamos.

Observamos ritmo, secuencia, intensidad de cada inhalación y cada exhalación. Escoltamos cada inhalación desde el primer instante y lo mismo con cada exhalación, hasta el final del suspiro. Descansamos en la respiración cíclica de inhalar, quietud, exhalar, quietud.

Anclamos la atención en la respiración y en las sensaciones del cuerpo, sin juzgarlas ni resistirnos a sentirlas, siendo curioso con los cambios sutiles, permitiéndonos todo lo que surja, registrando el detalle, la sutileza de las sensaciones, respirando apaciblemente.

Podemos registrar también las emociones, dándoles la libertad de manifestar aquello que se presente. Sin necesidad de interpretarlas o modificarlas. Mirándolas como si fueran burbujas que aparecen, permanecen y se disuelven, mientras continuamos atentos.

Observamos ahora también los pensamientos, permitiéndoles llegar e irse como a

las sensaciones. Son pensamientos que aparecen y, una vez manifestados, pueden disolverse. No los tomemos en forma personal ni armemos con ellos asociaciones ni les busquemos una emoción. Solo son pensamientos. Y cuando sintamos que la atención se distrajo, volvamos a centrarnos en la respiración y observemos nuestros pensamientos como si fuéramos simples espectadores.

Luego intentemos captar, a la vez, la respiración, las sensaciones físicas, las emociones, los pensamientos: ¿qué aparece con mayor relevancia y busca nuestra atención?, ¿hacia dónde va nuestra mente? Observemos y permitamos que la atención se apoye en la quietud, sin quedar pegada a nada: ni a los pensamientos, ni a las emociones ni a una forma determinada de respirar. Descansemos en nuestra quietud. Y recordemos que podemos sostener este registro donde sea que estemos mientras, de a poco (sin ninguna prisa), volvemos a abrir los ojos y retomamos el contacto con el mundo que nos rodea.

*En cada llamado de la vida, dispuesto debe estar el corazón
a despedirse y a comenzar de nuevo
para brindarse con valentía y sin pena
a nuevos horizontes.
Y en todo comienzo mora un hechizo
que nos ayuda a vivir y nos protege.*

HERMANN HESSE

2. MINDFULNESS PARA GRANDES Y CHICOS

LA PRÁCTICA QUE NOS CONVOCA

Empecemos por nosotros (una vez más)

En el capítulo anterior hemos revisado en qué consiste mind-fulness en términos generales. Y hemos intentado dejar en claro que solo desde la inmersión personal podemos aprehender nuevos hábitos. Somos nosotros los que decidimos. La gran mayoría de las personas adultas que llegan a descubrir y, eventualmente, sostener la práctica, lo hacen motivadas por algún problema que ha superado su capacidad de respuesta, basada en los recursos conocidos. Por ejemplo, un dolor o una enfermedad que nos produce un nivel de molestia que nos desafía y para el que no nos alcanza con el tratamiento sugerido por el médico o especialista. O una reiterada incapacidad para manejarnos con nuestros niños, cuyos berrinches nos superan en la cotidianidad. O la dificultad para disfrutar de los buenos momentos. En la actualidad, también es frecuente que las personas refieran muchos problemas para concentrarse.

En el caso de los niños, los adultos somos los responsables de los procesos por los que su cuerpo y su mente se van configurando día a día, con mayor o menor grado de atención y conciencia. En casa, en el jardín de infantes o el colegio, en el club, en el consultorio, en una fila de un parque de diversiones o en el auto: cualquier contexto hace al “texto”. La mente es sumamente compleja y despliega una miríada de modalidades de percepción e interacción. Todas las percepciones influyen en nuestra conducta. Aprendemos a reconocer nuestra libertad y nuestra capacidad creativa en vínculos desde que comienza nuestra vida. Es un proceso en el que aprendemos a conocernos, a interactuar, a pensar.

La crianza y la educación de los niños nos abren la puerta para continuar aprendiendo, durante toda la vida, cómo nos relacionamos con los demás y con nosotros mismos. Como padres, docentes, terapeutas o en cualquier otro trabajo en relación con los chicos, es necesario estar capacitados para elegir qué hacer en función de lo que los chicos perciben, sienten y piensan. Si bien podemos inspirarnos en distintos “modelos” como docentes, padres o médicos, nuestra historia personal, nuestras cuestiones irresueltas de la infancia, nuestros problemas actuales y el contexto social y político en el que nos movemos tienen efectos contundentes y comprobados en nuestro cerebro, en nuestros propios modelos mentales y en la forma de relacionarnos con los demás.

Los modelos mentales o “anteojos invisibles”

Los modelos mentales son como filtros que tamizan la información o como lentes que ajustan la relación de nuestra mente con el entorno y nos ayudan a prepararnos para la acción. Estos filtros muy influyentes, pero no conscientes, sesgan nuestra percepción sin que nos demos cuenta y se van constituyendo a partir de las experiencias vividas. Son como anteojos invisibles que llevamos puestos sin darnos cuenta, pero que moldean nuestro punto de vista, de acuerdo al color del lente de cada uno: lo que creemos, las actitudes que asumimos, las decisiones que tomamos. Con base en nuestra herencia biológica y cultural, nuestros modelos mentales determinan la manera en que nuestras experiencias condicionan, a su vez, lo que vemos y hacemos. Crean nuestra realidad. Pero, a pesar de ello, el trabajo de “actualización” de nuestros modelos mentales es posible. Podemos modificar nuestra mirada y, al hacerlo, cambiará también nuestra realidad.

Las investigaciones neurocientíficas actuales evidencian que gracias a la neuroplasticidad podemos influir no solo en nuestro presente, sino también en las generaciones siguientes. El cerebro continúa estableciendo conexiones y creando neuronas nuevas a lo largo de toda la vida. Estas conexiones nerviosas determinan el modo en que se generan los procesos mentales. A la vez, las experiencias modelan las conexiones nerviosas del cerebro y también influyen en la mente. El cerebro procesa la información que entra por nuestros sentidos, extrayendo datos del mundo interno (corporal) o externo (alrededor). Por lo tanto, las relaciones interpersonales y la autoobservación inciden en el desarrollo mental. Ser padres, ser profesionales de la salud, trabajar con niños nos brinda la oportunidad de seguir aprendiendo de nuestras experiencias y también de las perspectivas de los más jóvenes, con otros intereses y necesidades. La curiosidad de la “mente de principiante”, por su parte, favorece la exploración de nuevos horizontes.

Ahora bien, en la vida cotidiana personal y laboral, momento a momento, se nos presentan cuestiones a resolver en el trato con los menores, y nosotros tenemos que atender tanto a nuestros intereses y necesidades como a los de ellos. ¿Cómo integramos nuestras sensaciones, impulsos e ideas para responder a estas cuestiones de manera consciente y no mecánica? ¿Cómo elegimos deliberadamente cómo responder en vez de reaccionar en forma refleja? ¿Cómo posponemos gratificaciones o inhibimos conductas impulsivas? Cuando estamos hambrientos, cansados, enojados

o frustrados, perdemos capacidad de reflexión y tenemos menor rango de elecciones. Podemos acabar a merced de nuestras emociones y perder la perspectiva. Por ejemplo, gritándole a un hijo al que se le derramó salsa sobre el mantel. En esos momentos, nuestra capacidad de pensar está nublada y somos propensos a reacciones desmedidas, con un costo de angustia en los menores de edad a cargo nuestro y el consecuente sinsabor cuando nos damos cuenta del exabrupto.

Situaciones personales con ejemplos de esta índole, seguramente todos identifiquemos: a madres y padres cuando llegan a casa después de un día difícil, una maestra antes de un acto escolar con un grupo disruptivo, un entrenador deportivo ante un chico que no rinde lo que él espera. Las sensaciones corporales constituyen un importante termómetro que nos permite reconocer cómo nos sentimos en cada momento. En este sentido, mindfulness resulta de gran ayuda, ya que es un entrenamiento que nos sirve para registrar cómo nos vamos sintiendo mientras estamos atravesando cada experiencia y, por ende, nos permite elegir en forma consciente cómo transitarla.

Es a partir de las particularidades perceptivas basadas en nuestros sentidos, creencias y experiencias que sostenemos tal o cual modelo mental. Gracias a estos modelos constituimos ciertos encuadres y enmarcamos el intercambio con el mundo y nuestra capacidad de imaginar y crear. Los modelos mentales nos permiten también abstraernos de la experiencia en sí misma y darle vuelo a la propia imaginación. De esta manera, creamos nuestras propias representaciones e ideas. Por ejemplo, podemos pensar en un rinoceronte sin tener ninguno al lado o imaginar un cactus negro con lunares naranjas, aunque este no exista. Aprender sobre la existencia de los modelos mentales, entonces, nos permite percibir tanto nuestro propio filtro como el de los que nos rodean. Con nuestra capacidad de prestar atención, podemos registrar nuestros pensamientos, ideas y creencias y también los de los demás. Por ende, la visión del modelo mental es crucial para comprendernos a nosotros mismos y también a cada niño con el que interactuemos.

A veces, pasamos por alto los procesos mentales internos que nos llevan a hacer lo que hacemos y solo notamos la conducta externa. Cuando perdemos la profundidad de entender la intención o motivación, la acción es juzgada más superficialmente. *La posibilidad de comprender nuestra intención y conocer nuestras emociones depende de nuestra disponibilidad de percibir las señales que emitimos, básicamente desde el plano corporal.* Las palabras cuentan, pero en un porcentaje muy pequeño dentro de los procesos de comunicación. Todos reconocemos en el lenguaje no verbal (el

contacto visual, la expresión del rostro, el tono de voz, los gestos, las posturas, el ritmo y el volumen de la voz) una verdad expresada más cabalmente. Por ejemplo, si en nuestra infancia un perro nos mordió, es posible que hayamos desarrollado temor a los perros y que nuestra forma de percibirlos se vea condicionada hasta el presente. Entonces, en presencia de ese animal, puede gatillarse automáticamente en nuestro interior una reacción de miedo que nos tense y nos provoque sudoración y deseos de huir. Cuando podemos darnos cuenta de que el episodio de la mordida sucedió “allá y entonces” y que no necesariamente vayamos a revivirlo “aquí y ahora” es que aprenderemos a interpretar más ajustadamente los estímulos. Así como las experiencias con mascotas, los vínculos con nuestros cuidadores significativos también marcaron nuestra manera de percibir: desde lo peligroso hasta lo divertido, lo agradable y lo desagradable, y el umbral con que toleramos lo desconocido.

En su libro *Ser padres conscientes*, Siegel, especialista en neurobiología interpersonal, lo sintetiza así: “El cerebro tiene la capacidad de crear rápidamente, sin la intervención de la atención o la planificación consciente, un estado mental que organiza la percepción y prepara nuestro cuerpo para la acción. Es así como los modelos mentales canalizan y filtran la información entrante y son capaces de modificar instantáneamente nuestro estado interno”.

Las experiencias, entonces, van moldeando nuestros modelos mentales desde nuestra infancia. Es importante destacar que la interacción que tuvimos con nuestros propios cuidadores se activa a un nivel de registro inconsciente y afecta nuestro aquí y ahora con los niños que tenemos cerca. Si padecemos indiferencia, maltrato, abuso o carencias, cuando perdemos cierto control emocional en una situación con otros, es muy probable que activemos nuestro “piloto automático”. Es decir, que recurramos a nuestras formas más automáticas de reacción al malestar, sin siquiera darnos cuenta. Por ejemplo, una médica me contaba que cuando era niña, al enojarse con ella, su papá le retiraba la mirada. Ya de grande, descubrió que sentía profundo malestar y se ponía muy tensa físicamente cuando sus pacientes no hacían contacto visual con ella cuando les hablaba. Solo comprendió por qué tenía esta reacción al observar con atención su cuerpo en esas ocasiones. Reflexionar sobre una percepción o calibrar con atención consciente una actitud o una reacción nos permite conocer nuestros modelos mentales.

Entonces, *cuando podemos liberarnos de hábitos condicionados por nuestros modelos mentales (como, por ejemplo, enojarnos con lo que no cumple nuestras expectativas), nuestra capacidad de sentirnos más plenos con relación al presente se*

expande. La práctica de mindfulness nos brinda la posibilidad de trabajar con nosotros mismos para “des-aprender” esas actitudes y configurar nuevas versiones para tramitar lo vivido.

Conexión interna y externa

Cuando sintonizamos con el estado interno de los demás, ellos se perciben “sentidos” por nosotros y esta sensación nos conecta: padres e hijos, docentes y alumnos, doctores o psicopedagogos y pacientes, hermanos, amigos, colegas. Ahora bien, no estamos diciendo que todo el tiempo permanezcamos en sintonía con el otro, las relaciones armónicas entre las personas son aquellas que respetan las necesidades tanto de soledad como de conexión.

En todos los mamíferos, incluyendo los humanos, el fundamento de las relaciones con los otros es el de compartir emociones. Son las emociones las que modelan nuestra experiencia interpersonal y transmiten a nuestra mente el significado de lo que nos sucede. Por eso es tan trascendente ser conscientes de lo que sentimos y poder transmitirlo. El cerebro toma las emociones básicas (tristeza, alegría, enojo, miedo, sorpresa, vergüenza, disgusto) para hacer la valoración inicial de las ventajas o desventajas de una situación determinada. Estas emociones organizan nuestra mente y disponen nuestro cuerpo para la acción. Las captamos por los gestos, la expresión del rostro, los tonos en la voz y la forma de mirar, la postura corporal (lo no verbal).

Como cuidadores, jardineros de las próximas generaciones, mostrar cómo resonamos con los chicos los ayuda a integrar su experiencia y confiar en su registro personal. “Resonar” es entrar en sintonía con el otro desde un plano no verbal. Como la mamá con su bebé: ella puede captar lo que el bebé necesita, aunque él no sepa hablar ni transmitirlo claramente. El respeto de cada persona por sí misma se enraiza en este apego seguro, generación tras generación. Es un vínculo que genuinamente sostiene la posibilidad de cada uno de ser validado, aunque no siempre resulta así. No todos alcanzamos a conocer nuestros procesos emocionales y tampoco nos damos cuenta del efecto que tienen en nuestras relaciones interpersonales. De todas maneras, quiero resaltar que los más jóvenes son siempre más vulnerables a ser afectados por nuestra falta de registro consciente. Y que la práctica de mindfulness nos permite observar nuestra mente y comprender más profundamente nuestras reacciones emocionales. *Ser conscientes es poder elegir.*

Todos tenemos la oportunidad de elaborar y reparar, mediante la conexión emocional con nosotros mismos, el registro de nuestras sensaciones corporales, creencias y actitudes, así como el permiso para avanzar en nuestro autoconocimiento

y autorregulación desde la aceptación de lo vivido. Los versos del poeta Francisco Luis Bernárdez se anticiparon a la ciencia, en aquel soneto que reza:

*Si para estar enamorado,
fue menester haber estado herido,
tengo por bien sufrido lo sufrido,
tengo por bien llorado lo llorado.*

[...]

*Porque después de todo he comprendido
que lo que el árbol tiene de florido
vive de lo que tiene sepultado.*

Integrar es la palabra

No necesitamos haber tenido padres estupendos. Podemos integrar nuestras experiencias pasadas en una historia vital resiliente y coherente, con sentido. Y enriquecernos nosotros y también los niños que tengamos a cargo. No estamos condenados a repetir pautas del pasado y, como adultos, podemos reeditar nuestro pasado en función de un presente pleno y un futuro con más opciones al alcance. Integrar es articular nuestras emociones y sensaciones corporales con nuestros pensamientos y acciones en la medida en que vamos creando nuestro presente. Prestar atención y estar abiertos y receptivos a las experiencias de los demás es posible cuando nos conocimos más profundamente a nosotros mismos. *Si permanecemos disponibles para contactar con nuestros sentimientos, podemos abrirnos a resonar significativamente con otros.* Podemos pausar, reflexionar, considerar opciones y no quedar bloqueados en viejos modos automáticos.

Para poder apreciar el momento y contactar el mundo infantil, debemos ir más despacio. Con el ajetreo y las preocupaciones se nos escurren las oportunidades, desperdiciamos el potencial de nuestros encuentros. *Prestar atención es la esencia y la consigna.* Cuando estamos atentos, tenemos la opción de mantener nuestra perspectiva y diferenciarla de cualquier otra, porque nunca dos personas perciben exactamente lo mismo. La atención sostiene la soberanía de la propia perspectiva. Y los chicos aprenden mucho acerca de sí mismos por la forma en que los adultos se comunican con ellos. Cuando estamos muy preocupados por el pasado o el futuro, aunque estemos físicamente presentes con ellos, nuestra mente se ausenta. Me acuerdo de la anécdota de un colega que llevó a su hijo a un partido de rugby. Quizás el chico sospechó que su padre se iba a distraer mientras él jugaba y le dijo, entonces: “Papá, cuando vienes a verme, ¡mírame de verdad!”. Obviamente, los chicos no necesitan dedicación continua, pero sí presencia en las interacciones importantes, que imprimamos intención a nuestras acciones. Los chicos detectan fácilmente adónde dirigimos nuestra atención y si estamos disponibles.

Recalculando: la metáfora del glaciar

Vimos en el primer capítulo que podemos cultivar la práctica de mindfulness para que el agua agitada de nuestro lago “mental” se aclare, decante y nos permita percibir mejor el adentro y el afuera. No cambia lo que hacemos, cambiamos nosotros. Con la compañía estable u ocasional de las nuevas generaciones en nuestro hogar, en el aula o en el consultorio, nuestras “reservas acuosas” se ven compelidas a un ritmo y una modalidad que nos saca de la zona de confort adulta y nos empuja a reorientarnos para hacer frente a la “agitación” producida por los chicos. Son ellos quienes nos invitan, en forma permanente, a “recalcular” cómo estamos relacionándonos con el mundo que están descubriendo, construyendo y cambiando. A veces uso la metáfora del glaciar Perito Moreno, en el sur de Argentina, que por el movimiento de los hielos va adquiriendo una determinada forma y que cada varios años se “rompe”, cae, se desarma. Como este glaciar, los modelos mentales de los adultos son desafiados por la presencia de los niños. Su vulnerabilidad, inocencia y bondad se enfrentan a lógicas desconocidas y complejas de un mundo adulto que es responsable de cuidarlos, criarlos, educarlos. Ese mundo es el encargado de tener lo más claro posible el andamiaje que ofrece a sus seres más desprotegidos para poder crecer y desarrollarse. Somos los adultos quienes hemos de cultivar la atención para conocer nuestros modelos, nuestros moldes, y para promover nuestra disponibilidad a estar presentes en las diversas circunstancias que atravesamos con los chicos.

Ser adultos y estar a cargo de niños es una de las situaciones más demandantes y transformadoras que una persona pueda experimentar en su vida. Lo mismo puede decirse de ser niños. Al estar con chicos, sea uno padre, maestro, cuidador o terapeuta, aparecen constantemente momentos de disfrute, regocijo y conexión, y también dificultades, roces y conflicto. Y aunque a veces sea trabajo duro atender y sostener la tensión con conciencia y sin reaccionar, la misma dificultad abre la posibilidad a cada uno y a los sistemas en conjunto de poder cultivar el amor, la compasión, el mutuo entendimiento y el crecimiento compartido. La atención consciente puede enriquecernos para cuidar a nuestros niños y saber con mayor discernimiento lo que les beneficiará y de qué forma acompañarlos en el arte de cultivar sus recursos. Pero no hay una práctica talle único. Cada situación, cada persona y cada momento puede contemplar una forma distinta. No se trata de respirar sabiendo que respiramos y ya está. Respirar no es resolver la crianza o la educación.

¡Aunque sin respiración no podemos ni empezar a hablar!

Así que esta tarea, si bien es de las más difíciles y estresantes, también es de las más importantes. Quizás una de las de responsabilidad más plena. Si estamos atentos, podemos, por ejemplo, conectar con un chico que está pasado de cansancio o que busca estar acompañado. La mirada fresca es la que nos permite saber lo que en ese momento necesita. Al instalarnos con conciencia en lo que sea que esté sucediendo, tomamos contacto con lo valioso del presente. Podemos aprender de cada situación sin tantas determinaciones automatizadas que moldeen nuestra percepción, sin perdernos en lamentos o en reacciones destempladas que malgastan nuestra energía. Podemos liberarnos de algunas tensiones, sobre todo temores, y ordenarnos para actuar y tomar las decisiones a su debido tiempo, instalándonos en el presente para elegir nuestra mejor opción.

Cuando estamos presentes con los chicos, ellos no solo se dan cuenta, sino que aprenden a copiarlo. Los adultos sabemos que no es nada fácil vivir en un mundo regulado por los grandes. Si ahora fuésemos chicos, ¿qué nos resultaría importante que los adultos tomen en cuenta? Practicar mind-fulness es aprender a combinar emociones, comportamientos y atención consciente. Poder validar a los chicos para que tengan su propia visión y perspectiva les da seguridad.

En el próximo encuentro con algún niño, practiquemos escucharlo y prestarle atención como si fuese una sinfonía musical o algún sonido de la naturaleza por descubrir. Y observemos nuestro propio comportamiento, registrando qué nos gusta o disgusta, para conocernos mejor.

Antón Pirulero o la medida de cada uno

*Antón, Antón, Antón Pirulero,
cada cual, cada cual, atiende a su juego...*

¿Recuerdan esa canción infantil en la que cada uno tenía que estar atento a su propio movimiento corporal, distinto del de los demás de la ronda? No es fácil aquietar la mente cuando todo gira, pero animarse a estar centrado como eje de trompo, mientras todo da vueltas, aunque no sea fácil, puede ser divertido.

A través de la conexión con uno mismo y con el otro surge la oportunidad de descubrir maneras de establecer y fomentar vínculos más conscientes y significativos. Nutrida en diferentes modelos de crianza atenta, invito a los padres, educadores, profesionales y niños a cultivar una apertura de conciencia y a compartir experiencias enriquecedoras a través de la práctica de mindfulness. No hay una forma única y correcta de hacerlo, sino múltiples. Puede hacerse, como dice la canción que popularizó Frank Sinatra, *A mi manera*, es decir, a la manera de cada uno.

“Medere”, en latín, significa evaluar con prudencia, recorrer con atención; “med” es la raíz etimológica que comparten las palabras medicina, médico, medicación, meditación, meditar. Todas ellas se vinculan con el hecho de encontrar la propia medida que restaura, con conocer nuestros bordes, saber lo que podemos y lo que no. Al reconocer nuestras características, podemos apoyarnos en un terreno más firme que el de una suposición para lidiar con cualquier tipo de proceso. *Se trata de autoconocernos.* Por ejemplo, ¿cuál es la medida del propio paso al caminar? Esta medida se relaciona con nuestra altura física, el peso de nuestro cuerpo, la fuerza de los grupos musculares y el estado de nuestras articulaciones, nuestra edad y nuestro apuro también, por supuesto. ¿Caminamos respetando nuestro ritmo?, ¿lo conocemos? Todos hemos observado criaturas colgadas de la mano de algún adulto, caminar por la vereda a un ritmo que les resulta ajeno. Cuando somos chicos, dependemos de la capacidad de ese adulto para captar la diferencia entre su medida y la nuestra. Recuerdo que, en una capacitación, Linda Lantieri, experta en inteligencia emocional infantil, comentó que una maestra de sala de cinco de un jardín de infantes que funcionaba en las torres gemelas de Nueva York reconoció, entre llantos, que el día del atentado “no podía correr más rápido” que los chicos que estaban a su cargo para evacuar. Es sumamente importante que los adultos a cargo de niños sean capaces

de “sintonizar” con ellos.

Volviendo a autoobservarnos y, por consiguiente, a tener la posibilidad de autorregularnos, me gustaría que nos preguntáramos: *¿Cuál es nuestra medida en los distintos contextos de nuestra etapa vital? ¿Cómo hacemos lo que hacemos?* Un profesor de yoga instaba a “aprender a querer lo que podemos” y a darnos el permiso de reconocer nuestra medida actual, cada uno en cada situación concreta. Una vez que los adultos ya consolidamos una práctica personal de mindfulness, consideramos muy interesante trabajar con los chicos en acompañarlos a que puedan manejar mejor sus enojos, estar más calmos cuando así lo necesiten y focalizar su atención.

Los más pequeños son naturalmente proclives al mind-fulness. Los bebés, por ejemplo, son espontáneos, viven un presente puro, están abiertos a explorar y descubrir. Con el tiempo y el crecimiento vamos desarrollando nuestra individualidad, empezamos a perder esa calma y concentración, y buscamos entretenimiento acá y allá. Nuestra atención ya no se conserva tan plenamente apoyada en el presente, y así es como un chico de escolaridad primaria ya puede sentir que su mente está tan agitada que le cuesta concentrarse.

Practicar es aterrizar en el presente

Actualmente, la infancia parece más inquieta, más impulsiva que generaciones anteriores, quizás por la sobreestimulación imperante, sumada a la actitud de los adultos, también sobreestimulados. Los niños demandan y los adultos los satisfacen y los felicitan por cualquier cosa. Pero si todo lo que hacen es festejado, hacen lo que quieren. Y eso (como cualquier extremo) no es bueno. Los adultos tenemos que reflexionar sobre cómo ayudar a los menores a aprender a autorregularse. Practicar mindfulness es detenernos y asumir cómo estamos viviendo. Cuando auténtica y deliberadamente prestamos atención, podemos analizar cómo estamos abordando el abanico de presiones sociales, familiares y culturales en que vivimos. Porque, a pesar de nuestras mejores intenciones, solemos asumir normas implícitas e inconscientes. Y quedamos a expensas de una “mente caprichosa”, grandes y chicos. Puede que existan alternativas a nuestro alcance, de las que no nos dimos cuenta. Desapabilarnos y conocer nuestras posibilidades nos enriquece y encauza nuestro esfuerzo. Sobre todo cuando nos sentimos impotentes, inseguros y nos desorientamos respecto del sentido de nuestras actitudes.

La verdadera práctica de mindfulness yace en desarrollar nuestra disponibilidad para, ante cada situación, poder integrar la atención consciente con el discernimiento y la emoción que emergen en el propio cuerpo. Si incorporamos esta sensibilidad a nuestra labor de padres, docentes o profesionales de la salud incrementamos, sin lugar a dudas, nuestra conexión con los chicos, nuestro compromiso compartido y nuestra sabiduría práctica. No hay facilismos ni atajos y, aunque la práctica de mindfulness no es la respuesta a todos los problemas de la vida, poder recurrir a esta es un recurso privilegiado para encarar los retos cotidianos.

La agenda actual es caótica y compleja para todos, tanto padres, docentes o profesionales de la salud. Ahora bien, se trata esencialmente de lo mismo, más allá de cómo practiquemos: discernir lo mejor que sepamos lo que (nos) está ocurriendo realmente y cómo relacionarnos con ello, basados en nuestro afecto, compromiso y responsabilidad. Como ya mencionamos, no existe una única manera universal de practicar. No tenemos fórmulas. No es lo mismo ser padres que maestros o profesionales, en relación, incluso, con una misma criatura. Eso sí, todos tenemos mente y cuerpo, todos podemos tener la intención de prestar atención y estar presentes. Es en esta compleja diversidad de familias, colegios y demás instituciones,

interconectados e interdependientes, que tenemos la chance de asumir nuestros valores y potenciar nuestros recursos transformadores y trascendentes.

¿Qué necesitamos para traer esta práctica a nuestras vidas? *Lo primero es compromiso, intención.* Incorporar un nuevo hábito es como ir al gimnasio (recordemos que la práctica de mindfulness se torna hábito, justamente con el tiempo). ¿De qué sirve comprarnos el conjunto deportivo y las zapatillas si no les damos uso? Como cualquier disciplina deportiva, artística o científica, el hábito hace al monje, tal como dice el refrán. Practicar es encarnar la totalidad de la experiencia. De hecho, parafraseando a Kabat-Zinn, donde sea que estemos, allí nos encontramos. Y podemos cultivar la conciencia plena cada vez que intencionalmente nos mantengamos atentos a lo que se manifieste. Entonces ¿se trata de esperar el momento “indicado”, “adecuado” o de tomar el momento según viene, tal y como es? ¿Cuándo es mejor empezar a practicar? No importa en qué coordenada vital nos encontremos ahora, podemos empezar a practicar porque todos sabemos que “el” momento no existe. Lo que tenemos es lo que vivimos, aunque sea complicado. *Animarnos a explorar lo que sea que nos esté sucediendo requiere coraje y decisión.*

Mente y respiración pueden hacer equipo

Ya vimos que una vía de entrada muy accesible (¡portátil y gratuita!) es nuestra propia respiración. Podemos “intimar” con estar respirando, en cualquier circunstancia, mientras estemos vivos y conscientes. Prestarle atención a nuestra respiración, es también apreciar aquello que está sucediendo en nuestras vidas. El silencio nos ayuda a poder concentrarnos mejor. Y no se trata de hacer suspiros ni *pranayamas* (respiraciones basadas en el yoga), sino simplemente de traer claridad de percepción al momento que está transcurriendo. *La respiración une cuerpo y mente*, veremos de qué manera.

Probemos ahora contactar cómo estamos respirando, solo por unos minutos. Intentemos escuchar con atención la inhalación y la exhalación, sin forzarnos, y percibir las como si fuesen olas que se manifiestan una tras otra, surgiendo y disolviéndose en un continuo ir y venir al compás del aire que entra y sale de nuestro cuerpo. ¿Y qué pasa con la mente? ¿Está ahí, “surfeando” las olas de la respiración? Quizás se distrajo con alguna otra cosa sin siquiera darse cuenta. Por ahí recordó asuntos pendientes o inconclusos, aunque resulten banales. No estamos acostumbrados a apoyar nuestra atención en un foco y que nuestra mente solo descansa en la percepción consciente. Quizás somos un tanto ansiosos y ya hemos despegado hacia un tiempo futuro, lejos de ahora. O estamos como los monitos, saltando de un pensamiento a otro como si fuesen ramas. Algunas personas tienden a anclarse en el pasado y se les escurre lo que está sucediendo frente a sus narices o en su interior.

La mente es saltarina, inquieta y curiosa. Y se agita, sobre todo, cuando estamos apurados, preocupados o con cuestiones inconclusas. *Cualquiera que haga una pausa en su vorágine cotidiana, con el objetivo de observar simple y solamente su respiración, desde la primera vez puede descubrir la naturaleza de la propia mente.* Y cuando practicamos con continuidad, vamos activando el registro consciente de lo que sucede, mientras va sucediendo. Es decir, podemos aterrizar en el presente y conectarnos con nuestro interior cada vez con menos escalas, menos procedimientos de aduana. Una vez más, lograr simplemente *estar* donde *somos* y *ser* donde *estamos*. Cuando estas condiciones empiezan a estabilizarse, la serenidad y la claridad mentales se incrementan. Encontramos nuestro sitio de quietud mientras el mundo sigue girando. Nuestra mente se instala en su dimensión corporal, favoreciendo la

integración mente-cuerpo. El aterrizaje puede ser suave, intencional y progresivo y, con la práctica, se vuelve un hábito. Y entonces la vida entera puede verse afectada, desde cambiar un pañal, preparar una cena o darse un baño, hasta charlar con un amigo o con un hijo. Los encuentros pueden ser menos “desencontrados”: cuando hablamos con alguien, estamos ahí. Cuando leemos, nos concentramos en lo que leemos. La respiración está presente constantemente, nos acompaña toda la vida. Solo se trata de recordarlo y aprovecharla para que nos ayude a contactar con el presente.

Cultivar el hábito

Jon Kabat-Zinn plantea que así como cultivamos tomates o girasoles también podemos cultivar conciencia plena. A esto lo llama “practicar”. La clave de cualquier cultivo es atender lo que se ha plantado. Atender, cuidar, velar por su mayor bien. Estar disponibles en presencia, en conciencia, en dedicación. Con las plantas, con los chicos y con nosotros mismos. Una semilla necesita cuidados especiales por su vulnerabilidad, lo mismo sucede con cualquier comienzo vital. Por eso es importante que los adultos que estamos en contacto con las próximas generaciones podamos cuidar a nuestros descendientes, acompañarlos atentamente a que desplieguen sus mejores recursos y que no sean lastimados en forma injustificada por nuestra falta de atención. Protegerlos del descuido, del abandono, de la violencia y del maltrato.

Nuestro esfuerzo también debe ser protegido. Para no acabar abandonando pronto, necesitamos cuidar nuestra intención y nuestra práctica. Pensemos en esos tutores que se atan a los tallos cuando aún no tienen la fuerza de autosostén, y también en los toldos que protegen las plantaciones de los granizos. La práctica formal se asemeja a estos cuidados tan razonables y efectivos a la hora de poder transformar nuestra práctica en hábito. Y requiere tiempo. Dedicarle tiempo a la práctica es, como dice Kabat-Zinn, un acto de amor radical. Como si la calidad de nuestra vida estuviese en juego (lo que de hecho es así). *Hacerse el tiempo para practicar es hacerse el tiempo para uno mismo, para saber cómo estamos viviendo la única vida que podemos vivir a pleno, la propia.* Todos tenemos las mismas veinticuatro horas diarias, y siempre digo que aprendo mucho de cómo es cada persona al observar en qué invierte lo más valioso con lo que cuenta: su tiempo de vida.

La práctica formal requiere, además, de la disciplina, más allá de si llueve, hace frío o estamos de mal humor. Se trata de ofrecernos ese tiempo para estar con nosotros mismos y prestarnos atención a cómo estamos. De observar nuestros pensamientos y emociones, y de sentir nuestro cuerpo. Sin juzgarnos por lo que sea que nos esté sucediendo al registrar nuestro funcionamiento mental, más allá de los impulsos o reacciones que asomen y podamos identificar. Vamos aprendiendo a no ser un obstáculo, un estorbo para nosotros mismos. Es decir, que nuestros pensamientos y emociones no nos dominen, sino que vayamos aprendiendo a “surfearlos” como si fuesen olas. De hecho, son “oleajes mentales”. Este entrenamiento requiere contar con autodisciplina. Practicar es entrenarnos en la

autoobservación y en la autorregulación. El entrenamiento es personal: desde hacerlo hasta mantener la continuidad depende de cada uno. No hay nadie que viva nuestra vida por nosotros.

Hace muchos años, Jon Kabat-Zinn dio un ejemplo que me resulta muy didáctico. Sugirió que nos imagináramos un avión con gente lista para lanzarse en paracaídas a la señal del piloto. ¿Es ese el lugar y el tiempo para ponerse a estudiar el manual de instrucciones, y probar cómo se abrochan las cintas y se despliega el globo de tela? ¿O a esa altura (literal y metafóricamente) ya tenemos automatizadas, aprendidas y hemos practicado todas las maniobras? En la vida cotidiana, la práctica formal es el *back up* con el que contamos para encarar los desafíos que nos interpelan. La propuesta es justamente *entrenarnos para tener esa posibilidad de estar presentes, con discernimiento y capacidad de elegir cómo responder, en vez de reaccionar cuando las situaciones nos sacuden.*

Por otro lado, junto a la práctica formal convive otra práctica, que llamamos “informal”. Es la del día a día, la de la vida cotidiana, que nos ofrece la posibilidad de contactarnos con la belleza, el amor, el maravilloso mundo que se despliega a nuestro alrededor. Quizás LA práctica, entonces, sea esta: la de vivir la vida con conciencia plena. No tiene nada de especial y todo de especial a la vez. Como ser padres o madres, maestros, profesores o agricultores. Lo ordinario se vuelve extraordinario cuando nos despegamos de nuestros rollos mentales y podemos integrar esta conciencia de plenitud a la vida de todos los días.

Respecto de la práctica formal, cabe preguntarnos si es realmente necesario que se ejercite todos los días. Por mi parte, considero que cualquier actividad que queremos incorporar a nuestras agendas en forma estable, y que requiere aprendizaje, necesitará regularidad sostenida. Si quiero aprender algo que no me resulta familiar, por ejemplo, el idioma chino, dudo que pueda avanzar si le dedico media hora semanal. O si quiero bajar de peso y solo presto atención a la cantidad y calidad de lo que ingiero una vez cada tanto. O, algo más evidente, si quiero mejorar mi condición física y no me ocupo de hacer actividad más que cada quince días. Con mindfulness sucede algo parecido y, aunque saltarse días no es ninguna catástrofe, la práctica regular y sostenida será mucho más fructífera en relación con cómo vivimos nuestra vida y cómo nos relacionamos con lo que nos vaya aconteciendo. El compromiso irá evidenciando en forma gradual y sostenida sus beneficios, que son significativos. Finalmente, nuestra apreciación por la práctica puede ir modificándose con el tiempo, pero siempre se trata de saber qué es lo valioso que sostiene nuestra intención. Y es

nuestra vida, ¡que vale literalmente la pena!

Cuando camino, camino

Veamos ahora qué podemos considerar práctica formal y qué no. Por ahora, consideremos práctica formal a estar presentes con una actitud abierta y consciente a las fluctuaciones mentales, sensaciones y relaciones con el mundo, por un tiempo establecido y enfocados en nuestra atención, a la que volvemos una y otra vez luego de descubrir que nos distrajimos. *Como ancla para nuestra atención consciente, podemos enfocarnos en la propia respiración, en las sensaciones del cuerpo, en una postura dinámica o en quietud de yoga u otra disciplina de integración cuerpo-mente.* También podemos considerar práctica formal al hecho de escoltar nuestra atención adonde sea que vaya, instante tras instante, sin enfocarla pero conscientes de su expansión. En inglés esto se llama *choiceless awareness*, conciencia sin elección. Por ejemplo, cómo vamos de apoyar la atención en un sonido a llevarla a una sensación física, a una imagen, o una emoción y así sucesivamente. Podemos poner el foco en una oración, en los sonidos de campanas o de cuencos o en una caminata consciente. A veces, encontrar un horario antes o después de otra actividad fija facilita mucho. A algunas personas les resulta útil anotar si practicaron, por cuánto tiempo, qué tipo de práctica, qué observaron y, si no practicaron, cuál fue el obstáculo que no pudieron sortear y qué hicieron al respecto. Luego, observan sus procesos para rescatar cómo se relacionan con ellos mismos y con sus dificultades, qué los motiva a la práctica y cuáles son las principales cuestiones a trabajar.

En realidad, no hay una actividad determinada ni un lugar ni una postura universal. Pero estar conscientes, atentos y disponibles es algo que podemos cultivar durante el día, adonde sea que vayamos. Y aunque el entrenamiento es la práctica formal, el resto del tiempo (el de la práctica informal) ¡es el verdadero partido! Un trayecto caminando puede convertirse en una práctica si instalamos nuestra presencia mental en la planta de los pies. Podemos registrar el movimiento de las piernas al desplazarse, el tipo de apoyo del peso de nuestro cuerpo sobre la planta de cada pie y la fuerza de los músculos dinámicos y de sostén. Las sensaciones de los brazos al trasladarnos por el espacio, el balanceo físico de las distintas partes del cuerpo. Lo que vemos, lo que olemos, lo que escuchamos, todo puede ser observado como tal.

Podemos incluso observar cómo se relaciona nuestra respiración con nuestro caminar: si hay un ritmo sincronizado o no, en qué consiste la inhalación y la exhalación, paso a paso. Si trabajamos en una oficina con escritorio, podemos hacer

unos minutos de respiraciones y contactar con nuestro cuerpo cada vez que llegamos o cada vez que volvemos del baño o de comer. O en la ducha, cada día, podemos habitar la experiencia, como si fuese la primera vez. La propuesta es escoltar nuestros movimientos, sin automatizarlos, mientras observamos dónde está nuestra mente y una y mil veces volvemos a traerla al momento presente. Como si fuese un barrilete que flota en el viento, sujetado por ese piolín que lo rescata de una deriva no buscada.

Tampoco es nocivo cuando *elegimos* divagar, lo que sí tiene consecuencias es no entender cómo llegamos al piloto automático sin haberlo dispuesto. En pequeñeces y en grandes asuntos vitales. Un buen descanso de domingo, por caso, podría ser relajarnos mirando nuestra serie favorita. Pero si no era nuestra intención dedicarle a ello todo el día y de pronto nos damos cuenta de que se hizo de noche, es porque nos dejamos llevar por el piloto automático.

Y sobre la necesidad de poner el foco en el presente de cada práctica, conviene subrayar lo que dice el maestro vietnamita Thich Nhat Hanh: “Cuando camino, camino. Cuando lavo los platos, lavo los platos”. Martine Batchelor, otra reconocida maestra de mindfulness, sugiere practicar unos minutos de atención a la respiración, acostados en la cama, al irnos a dormir por las noches y justo al levantarnos, por la mañana. Es una fabulosa forma de empezar y terminar cada día.

El desafío del tobogán: prestar atención es cuidar

Cuando nos disponemos a discernir lo que nos sucede o lo que le sucede a un niño, necesitamos prestar atención. Prestar atención es detenemos y percibir los detalles con profundidad y claridad. Es captar matices y tonalidades. Es respetar la realidad en su complejidad y también en su misterio. Es hacer distinciones entre lo necesario, lo importante y lo secundario. Es reconocer cuando surgen juicios imprecisos que no se corresponden con la realidad. *Estar atentos nos permite despegarnos de nuestros propios gustos y aversiones para llegar a un hijo, a un alumno o a un paciente, buscando captarlo tal como es.*

Imaginemos una nena de cuatro años que está en los juegos de una plaza, queriendo subir a un tobogán muy alto. Quizás nosotros sentimos miedo, evaluamos riesgos y preferimos evitar esa aventura. Sin embargo, la niña siente entusiasmo y está muy alegre de enfrentar el desafío. Puede ser que quien la cuide reaccione según sus propios miedos y el peso de la responsabilidad de tenerla a cargo. Tal vez, entonces, no la deje subir, dada su propia visión del peligro. Pero prestar atención como adulto cuidador, en este caso, es poder discernir el riesgo real de que la nena se lastime, de las limitaciones del propio modelo mental y luego elegir cómo actuar. La aprehensión de un adulto quizás solo consiga aumentar temores u obstaculizar experiencias que potencian el despliegue de los recursos infantiles o juveniles. ¡Cuántas veces los adultos escuchan que los chicos más grandes dicen “yo puedo”, y se descubren con visiones restringidas o rígidas respecto de las posibilidades que tienen! Y lo contrario también sucede, puede ser que los chicos creen que pueden superar un desafío, pero no calibran con precisión sus propios recursos. *Prestar atención siempre es cuidar.*

Aprender a habitar el tiempo

Cuando empezamos a desarrollar algún tipo de práctica formal o entrenamiento, como el que propone mindfulness, también cambia nuestra relación con el autocuidado. Nos hacemos un tiempo para cuidarnos, para prestarnos atención. Es una opción que siempre tenemos disponible, aunque muchas veces no sepamos aprovecharla. En ocasiones, disponemos de momentos “libres” u ociosos que se nos licúan con un teléfono móvil en las manos o frente a alguna pantalla de computadora, tablet o televisión. Nuestra costumbre es “pasar” el tiempo así, o mirando alguna revista o con la radio o las noticias. Hoy en día, casi todos repetimos que nos “falta el tiempo”. ¿Y si en vez de dejarlo “pasar” intentáramos “habitarlo”? Para el ser humano, *el tiempo para estar con uno mismo es un recurso de autoconocimiento, que lo conecta con su deseo, con su presente*. Pero el ritmo de vida que estamos llevando en la actualidad nos va absorbiendo de tal forma que evitamos encontrarnos con nosotros mismos. Ahora bien, ¿quién está viviendo nuestra vida? ¿Cómo es que llegamos a pasar tantas horas mirando series y nos perdemos de sentir el hambre, el sueño o la necesidad genuina del contacto con el otro?

Quizás nos parezca imposible destinar un tiempo regular para una práctica formal. Cada uno, como padre o madre, docente o profesional de la salud, debe decidir libremente si elige buscar un tiempo de su vida destinado a encontrarse consigo mismo y, si lo hace, también cómo y cuándo. La pausa no tiene que ser muy prolongada. Con unos diez o quince minutos, por ejemplo, sentados en el auto antes de salir o al llegar a casa, o en un sillón, podemos intentarlo. Quizás al principio nos resulte aburrido, difícil, inconducente. Tal vez nos cueste postergar el horario de una comida familiar, pero todos podemos desocupar unos minutos de nuestras veinticuatro horas, si tenemos la motivación necesaria.

En algún sentido, el tiempo de práctica se desprende del reloj. Se transforma en un tiempo sin cronología, subjetivo, cualitativo. Lo que en español concebimos como “un rato”. ¿Cuánto dura un rato? ¿Cómo se mide? En realidad, cuando nos despojamos por “un rato” de las agujas del reloj, nos encontramos experimentando una libertad más profunda. Entramos en otra calidad de conexión con el momento. *El tiempo recupera esa eternidad de la infancia porque nos habilitamos a estar plenamente presentes*. El pasado y el futuro se disuelven y quedamos a solas con el instante, cada instante, uno tras otro. No tenemos nada especial que hacer ni que

resolver. Tampoco estamos yendo a ningún lado. Y, algo muy interesante, en ese lapso de tiempo no tenemos que representar ningún rol o función en relación con nadie. No estamos como alumnos ni como profesores, pacientes o profesionales, padres o hijos, amigos o hermanos, clientes o proveedores. Estamos con nosotros mismos en la versión más original que alcancemos, más allá de cuántos años tengamos, cuál sea nuestro aspecto o nuestro nombre de pila. Cuando practicamos, nos adentramos en un tiempo en el que podemos sentir nuestro rostro, pero desde adentro y no por lo que se refleje en un espejo. Podemos percibir nuestras sensaciones musculares, nuestros ritmos y sonidos. Con esa conciencia de explorador, nos observamos y, a la vez, protagonizamos nuestra vida.

Los beneficios que conlleva la práctica sostenida son intrapersonales e interpersonales, dado que *cuando la escucha es atenta hacia adentro, también se incrementa hacia afuera*. Lo mismo sucede en relación con los pensamientos y juicios de valores, propios o ajenos: vamos captando cómo cultivamos la atención plena al darnos cuenta de que no somos arrastrados por una marea de conceptos, valoraciones, críticas o autocríticas.

Tiempos difíciles habrá siempre, aunque practiquemos

En la práctica de la atención plena, hacer espacio para emociones profundas y displacenteras es tan importante como seguir atentamente la respiración. Es fundamental *ser paciente con los demás y con nosotros mismos, y no evadirnos para evitar el malestar*. Pero, a pesar de nuestros mejores esfuerzos, a veces lo “echamos todo a perder”, con nuestros hijos, nuestros pacientes o nuestros alumnos. Podemos aprender de estas experiencias, si nos responsabilizamos por nuestras reacciones y no tratamos de negarlas o minimizarlas.

Todos tenemos ejemplos de estos momentos difíciles y sabemos que ellos permiten, a veces, una comprensión más cabal de alguna situación. Quiero referir aquí una anécdota bien elocuente al respecto. Cierta vez, en un acto escolar, una maestra agotada del ajetreo y la desorganización a su alrededor descubrió que quería encender un cigarrillo con el objetivo de tranquilizarse. Al darse cuenta de su impulso, se permitió hacer lugar a su fastidio, pero sin llegar a fumar. Decidió retirarse unos minutos a un sector más alejado de la gente y allí pudo “respirar” sus emociones sin negarlas ni dejarse arrastrar por la intensidad de su malestar.

Volviendo al cuidado de los niños, es irreal concebir que podamos encararlo nosotros solos, no importa cuál sea el rol que tengamos con ellos. Siempre habrá situaciones que produzcan un impacto significativo en ellos y que escapen a nuestro control o capacidad de prevenir. *Necesitamos una comunidad para fortalecer los recursos de cada uno y superar las limitaciones personales. Prestemos atención a la red: tanto virtual como real*. Sepamos con quiénes contamos, quiénes están presentes para nosotros y para los chicos. Y no nos olvidemos de equilibrar el uso de la tecnología con encuentros personales, cara a cara. Es importante conocer la red de los chicos, quiénes son sus referentes y con quiénes se encuentran a gusto. Prestemos atención también a cómo nos sentimos cerca de ellos y animémonos a saber qué les pasa a ellos cerca de nosotros.

Una peña de atención consciente para grandes y chicos

Una peña es un conjunto de personas que se reúnen para desarrollar una actividad. Por extensión, el término se refiere a la reunión y al lugar donde se concreta el encuentro. Imaginemos una peña de atención consciente: una convocatoria en tiempo y espacio para hacernos presentes, para prestarnos atención y habitar el tiempo compartido. Reunirnos para saber cómo estamos viviendo nuestra vida. Grandes y chicos, tal como somos y tal como estamos. En un espacio familiar, en un ámbito educativo, en una cancha de deportes. Animarnos a un tiempo desprendido de las agujas del reloj. Disponernos a un rato de práctica de mindfulness.

Alrededor de una mesa en casa o en el aula o en una ronda, podemos tomarnos un minuto en silencio o con una melodía suave de fondo, y cerrar los ojos. Una vez que los hayamos abierto, los invito a que nos miremos. Acá estamos y esto que estamos sintiendo en nuestro cuerpo es real y es tal como es. Y no estamos solos. Somos los que estamos ahora mirándonos, compartiendo el espacio, el aire, este tiempo. La oportunidad de percibir con atención plena siempre se presenta si estamos receptivos, dispuestos a sentir o a captar. Desde las propias sensaciones físicas o las fluctuaciones mentales hasta la presencia del otro. No nos perdamos esta posibilidad. Mirémonos entre nosotros, observemos nuestros rostros. Cada uno de nosotros está respirando. Cada uno de nosotros está sintiendo. Cada uno me afecta con su presencia y la mía, a la vez, afecta a los demás.

Los invito a que nos permitamos sentir lo que surja, mientras alguno dice en voz alta las siguientes frases y nos vamos mirando y viendo reflejados en la mirada de los demás:

Cada uno de nosotros está respirando, igual que yo.

Cada uno de nosotros tiene un cuerpo y una mente, igual que yo.

Cada uno de nosotros tiene sensaciones, emociones y pensamientos, igual que yo.

Cada uno de nosotros alguna vez sintió mucha alegría, igual que yo.

Cada uno de nosotros experimentó dolor físico o sufrimiento emocional, igual que yo.

Cada uno de nosotros atravesó momentos de soledad y otros de sentirse acompañado, igual que yo.

Cada uno de nosotros, yo también, podemos ver en los demás muchos aspectos

lindos que ni ellos mismos notan.
Cada uno de nosotros en algún momento se sintió triste, desilusionado, enojado, herido, igual que yo.
Cada uno de nosotros se sintió incómodo o inadecuado alguna vez, igual que yo.
Cada uno de nosotros tiene miedos o angustias, igual que yo.
Cada uno de nosotros valora a sus amigos, igual que yo.
Cada uno de nosotros está aprendiendo de la vida, igual que yo.
Cada uno de nosotros quiere ser amable con los demás, igual que yo.
Cada uno de nosotros quiere sentirse satisfecho con su vida, igual que yo.
Cada uno de nosotros desea evitar el malestar, igual que yo.
Cada uno de nosotros desea sentirse a salvo y protegido, igual que yo.
Cada uno de nosotros desea sentirse sano y contento, igual que yo.
Cada uno de nosotros desea ser amado, igual que yo.

Luego, para concluir esta peña de atención plena en común, podemos invitar a que cada uno (o el que así lo elija), diga en voz alta:

“Como parte de esta ronda, quiero compartir con ustedes...” (lo que cada uno sienta que quiera decir).

Hasta que la persona que nos convocó a esta práctica vuelva a poner la suave melodía del comienzo, o simplemente diga:

“Y ahora, nuevamente nos miramos, dando y recibiendo con la mirada, y continuamos nuestro día, agradecidos por este compartir”.

3. HÁBITOS QUE SE CULTIVAN CON ATENCIÓN

LA TRANSICIÓN DE LO AUTOMÁTICO A LO CONSCIENTE

*La respiración nos ayuda a capturar nuestros momentos.
Es sorprendente que no haya más personas que sepan esto.*

*Al fin y al cabo, la respiración está siempre ahí,
en nuestras mismas narices.*

JON KABAT-ZINN, *Cómo asumir su propia identidad*

*... en tu respiración
escucho la marea del ser.*

OCTAVIO PAZ, “Antes del comienzo”

Respiramos como vivimos

Cada tanto, todos queremos que nuestros chicos puedan encontrarse más serenos y atentos. La cuestión es cómo podemos acompañarlos a cultivar el hábito de centrarse, prestar atención, elegir cómo responder. En este capítulo veremos que se pueden buscar contextos, prácticas y hábitos que favorezcan nuestro trabajo corporal y mental de manera integral. Se trata de cuidar nuestras necesidades físicas, prestar atención a nuestros ritmos y acompañar nuestro funcionamiento mental con calma, amor y confianza.

En los capítulos anteriores, hemos resaltado la importancia de la respiración en la práctica de mindfulness. Recordemos que esta no es la única vía de entrada a la práctica dado que, en general, en los chicos también se pone énfasis en el registro del cuerpo, el movimiento, el juego y la expresión. Una vez más, lo mejor es que empecemos por nosotros. Para los adultos, reconocer de qué manera nuestra respiración refleja el modo en que nos sentimos, puede ser útil. Asimismo, la posibilidad de apreciar atentamente cómo respira un chico (con qué velocidad, profundidad, ritmo, intensidad) puede permitirnos descubrir alguna condición de salud o emoción que no se había revelado. Por ejemplo, es frecuente que las mamás instintivamente escuchen cómo respira su bebé cuando duerme, durante los primeros meses. Incluso algunos adultos refieren que escuchan a los niños respirar antes de levantarlos para ir a la escuela o apenas se suben al auto cuando los buscan por algún lugar. Así rescatan cierta información sobre su estado emocional. De igual forma, podemos observar a una criatura que ingresa en el consultorio o descifrar cuán agitados o serenos se encuentran los alumnos, al volver al aula después del recreo. En cuanto a la vida hogareña, es altamente recomendable detenernos para registrar la respiración de nuestras parejas o de nuestros hijos, y darnos la posibilidad de comprender cómo está cada uno (incluso nosotros mismos). Ese mismo niño, como alumno frente a un maestro o autoridad o junto a sus amigos, tomando un refresco, ¿cómo está respirando? ¿Y en casa, mientras servimos la comida de la cena?

La respiración es como un “control remoto” para cada cerebro. Nuestra forma de respirar incide en el funcionamiento cerebral mediante señales eléctricas que se comunican con nuestros centros de procesamiento de la memoria y las emociones. *Con la práctica de mindfulness, los chicos pueden aprender a vincularse con su respiración y a hacer consciente su experiencia sensorial, sus acciones y sus*

relaciones. Apoyar la atención en la respiración puede ayudarlos a conectarse consigo mismos. A detenerse y darse cuenta de lo que sienten, de lo que ven, de lo que piensan. De esta manera, estarán más abiertos a reconocer también qué les pasa a los demás y aquello que sientan, vean o piensen los otros. *La respiración conecta.* Aprender a apoyar la atención en la respiración a través de la práctica de mindfulness conlleva, además, la posibilidad de captar que estamos insertos en una compleja trama de relaciones. *Descubrimos que no estamos solos.*

Como mencionamos antes, la respiración es una compañera permanente, no la podemos dejar en casa cuando salimos. Nuestra vida y nuestra respiración están intrínsecamente unidas. Es por eso que habituarnos a prestarle atención es tan trascendente: nos conecta enseguida con nuestro presente. Y esta conexión puede ayudarnos a cultivar conciencia, bienestar y mejores relaciones con los demás.

S.T.O.P. La respiración como referente

La respiración es un ancla. La práctica de estar atentos a nuestra respiración en tiempos de desorientación puede servirnos de referente. En momentos inesperados, cuando las situaciones se vuelven emocionalmente movilizantes, quedarnos quietos mientras todo sigue girando puede ayudarnos a aclarar nuestro mundo interior y ver más despejado lo que sucede alrededor. Recordemos el ejemplo del capítulo 1, qué pasaba en el interior de la bola con brillantina cuando dejábamos de agitarla. La opción de parar, tomar una respiración, observar lo que nos pasa y, recién después, seguir, puede sernos muy útil. Podemos recordarla con la sigla S.T.O.P.: **S**top o parar, **T**omar una respiración, **O**bservar qué me pasa y **P**roceder o proseguir con lo que sea que tengamos que hacer. *Detenernos y respirar puede convertirse en hábito.*

En el ámbito de la salud, algunos días de consultorio son más cansadores que otros y, antes de tomar decisiones diagnósticas o de tratamiento, la pausa consciente puede ser una alternativa interesante. En la vida escolar, los docentes enfrentan a diario situaciones problemáticas nuevas. Al estar más despabilados y atentos, se enriquece su interacción con los chicos. Como padres, los ejemplos con nuestros hijos también son cotidianos. Cuántas veces yo misma pronuncio frases de las que, al revisarlas luego más tranquila, me siento arrepentida. Por ejemplo, la clásica “Siempre haces lo mismo”, cuando no estoy de acuerdo con las elecciones que toman. O cuando me quejo de sus pretensiones, agobiada por mi cansancio, sin darles permiso de expresar lo que realmente desean. Aunque luego decida no satisfacer sus deseos, no es lo mismo contestarles en forma reactiva. Cuando podemos ofrecerles a nuestros hijos calidad de presencia, no solo física sino también mental, y una conexión más amorosa, nuestra capacidad de respuesta frente a estas dinámicas de la vida familiar es más tranquila y efectiva. *Para los adultos en general, es recomendable reconocer los momentos en los que pausar y decidir más despejados cómo continuar. Parar, respirar y seguir.*

El hábito hace al monje

No cabe duda de que en mi propia familia de origen no había cabida para la demanda que hay por parte de los hijos hoy en día. El modelo en el que fui criada fue, sin dudas, mucho más restrictivo. Esto que se vive en el seno familiar se traslada también a los ámbitos escolares, a las salas de espera de los consultorios e incluso a los espacios públicos: las formas de interacción con los niños, y las que existen entre ellos, cambian con los tiempos.

Somos como peces en el agua: tomamos con tanta naturalidad los contextos en los que vivimos que no solemos calibrar las características de las peceras en las que nadamos, hasta que surge algún inconveniente. Recién cuando el dolor o el sufrimiento nos sacuden, comenzamos a apreciar nuestras vivencias con nuevas perspectivas. Pongo un ejemplo muy cercano: mi hija menor se cayó jugando al vóley y se fracturó la muñeca derecha. Le pusieron un yeso que le impedía realizar sus actividades rutinarias. No podía escribir a mano, usar teclados digitales, higienizarse, cortar la comida o sujetar la baranda para subir al autobús. Su brazo estuvo enyesado durante tres semanas, pero estos “corsets” también pueden ser históricos desde lo genético y lo adquirido. Tengo amigos que solo saben pelar la fruta de una manera determinada y otros que comen con palitos chinos igual o mejor que con cuchillo y tenedor. Como la fractura de mi hija, los momentos críticos reflejan de manera más evidente los recursos personales que tenemos y cuáles patrones mentales subyacen a nuestra forma condicionada de encarar la realidad.

Ahora bien, no es posible desentendernos de nuestros genes, nuestra educación, nuestra historia y sus circunstancias. Ningún adulto queda exento de repetir guiones de comportamientos y costumbres que traemos de crianza. Pero, en general, no los reproducimos conscientemente, y los modos de conexión con nuestras propias experiencias son válidos tanto para los eventos agradables como para los que consideramos desagradables. Hace ya mucho, Freud lo ilustró con la idea de la pulsión a la repetición. Aun en el caso de haber padecido situaciones dolorosas, repetimos para no recordar y evitarnos reeditar ese dolor sufrido en tiempos pasados. Por ejemplo, alguien que padeció maltrato familiar de niño adopta un modo similar de conducta siendo adulto. Nos cuesta reconocer que *muchas de nuestras reacciones (automáticas, inconscientes) provienen de las millas que acumulamos en experiencias vitales primarias.*

Según ciertas teorías del ámbito de la epigenética, estamos condicionados por las generaciones que nos precedieron en el linaje familiar. Los rasgos de personalidad, e incluso ciertos hábitos, podrían ser heredados como legado no consciente. Los expertos en abuso, por ejemplo, subrayan estos mecanismos para dar cuenta de cómo se perpetúan los malos tratos a pesar del enorme sufrimiento padecido en el pasado de las personas. También se está investigando el mecanismo por el que heredamos particulares tendencias a afrontar el estrés y preservarnos frente a determinadas circunstancias. La supervivencia de la especie humana depende, en gran medida, de lo que mediante nuestro código genético conservamos y modificamos, generación tras generación. Sabemos que *las formas de lidiar con aquello que nos amenaza tienen componentes ancestrales y aprendidos*. Son patrones que repetimos incesantemente. En suma, existen patrones o programas ya instalados (genéticos y adquiridos) y, a partir de estos patrones, la respuesta es diferente en cada uno de nosotros. *En la medida en que ponemos atención a nuestros propios patrones, podemos modificarlos.*

Las marcas de las experiencias vitales

Los surcos neuronales estudiados por la neurobiología delatan las marcas de nuestras experiencias vitales. Sabemos que, durante la niñez, en el cerebro se arman conexiones sobre la base de las experiencias vividas. Las neuronas que se activan juntas se van agrupando en configuraciones (en inglés se utiliza la frase “*neurons that fire together, wire together*”). Entonces, desde la primera infancia, las neuronas se van activando en red a partir de las experiencias vividas a repetición. Las múltiples vivencias similares encienden circuitos neuronales que se van consolidando. Es un mecanismo excelente para aprender, aunque también nos conduce a automatismos muy instalados, que nos cuesta mucho cambiar o romper. Cualquier rutina es un ejemplo válido (desde cuánta leche y cuánto chocolate mezclar para una chocolatada hasta qué presión ejercer con los dedos en un lavado de cabeza). Desde niños, nuestros padres nos muestran qué conductas y actitudes son aceptables y cuáles no, además de hacernos saber qué sentimientos, pensamientos y valores avalan o rechazan. Cuando algún niño desea algo que tiene otro, por ejemplo: ¿acostumbra a sacárselo sin pedírselo? ¿Aprende a pedir o agradecer? Así formamos los hábitos. Aquello que percibimos es procesado mentalmente y nos predispone a actuar en forma automática. *Nuestra personalidad queda determinada, en gran medida, por los hábitos que vamos forjando.*

Recuerdo una vez que estaba tomando una clase de inglés para el ingreso a la secundaria y mi profesora estornudó, casi sin emitir sonido. Como, a mi criterio, se excusó demasiado, decidí preguntarle por qué se disculpaba tanto y me contó que, cuando era pequeña, en su casa ¡estaba prohibido estornudar! *El hábito condiciona cómo nos relacionamos con la experiencia.*

Estos procesos comienzan de modo preverbal, antes de adquirir el habla. Las asociaciones muchas veces ni siquiera están mediatizadas por la palabra, la voluntad o el pensamiento. Si de niña aprendí que comer algo con la mano y ensuciarse no era bien visto, es probable que me cueste tolerar cuando mis hijos quieran experimentarlo. Otro ejemplo: si alguien aprendió que un silencio largo era producto de un enojo o una amenaza, cuando algún ser querido se quede en silencio, quizás experimente una tensión que le resulte irracional o incomprensible. Las enseñanzas sobre el comportamiento de hombres y mujeres también pueden entenderse rastreando lo aprendido en los primeros años de vida: a qué jugar o no, si se puede

llorar o no, si vale gritar o no.

Criar y educar con atención plena

Para los adultos, prestar atención puede cambiar la forma de relacionarnos con nosotros mismos y con los chicos. Por ejemplo, observar cómo nos conectamos con nuestros recuerdos y elegir si queremos y podemos cambiar algo en la forma en que les respondemos a los chicos son una manera de pasar de lo automático a lo consciente. Las investigaciones actuales sugieren que es mucho más significativo lo que hacen los adultos con sus experiencias vividas en la infancia que las experiencias en sí mismas. La reflexión en torno de ellas y la comprensión y elaboración de sus influencias predispone mucho mejor a los adultos en su trato con los chicos. Por ejemplo, si una mujer sufrió una violación de joven y pudo elaborar este trauma, sabrá cómo transmitir nociones de autocuidado a su hija. Para los chicos, sin dudas, entrenar la atención ayuda a consolidar su autorregulación en el proceso de crecimiento.

Basándose en la neurobiología, Daniel Siegel propone que la región cerebral que se desarrolla durante el proceso de sintonía emocional, que mencionamos en el capítulo anterior, es la misma que se desarrolla durante la práctica de mindfulness. Esto sugiere que *la práctica de mindfulness puede mejorar la calidad de las interacciones intrapersonales e interpersonales.*

Intentaré explicar algunos aspectos del proceso cerebral, con el fin de articular la comprensión de la conformación de los hábitos con la práctica de mindfulness en la autorregulación emocional y el manejo del estrés.

Mindfulness en los primeros hábitos

En los primeros años es cuando hacemos gran diferencia en el cuidado del cerebro y la calidad de la vida por venir. Por más que nos informemos y cambiemos nuestros hábitos a los cincuenta años, la alimentación neurosaludable, la actividad física, la gestión de las emociones y el manejo del estrés y la ansiedad tienen efectos notables y son claves para aprender desde pequeños.

Se ha estudiado que con la práctica sostenida de mind-fulness se incrementa la densidad de la materia gris en las áreas cerebrales asociadas al aprendizaje, la atención, la memoria y la compasión. Por lo tanto, mindfulness es una gran ayuda para acompañar a chicos y grandes a lidiar con sus dificultades, ya que se asocia a cambios cerebrales que permiten sostener un comportamiento, regular el impacto del estrés, desplegar mayor flexibilidad y fortalecer habilidades.

La invitación a practicar mindfulness es que se convierta en hábito, ya que son los hábitos los que pueden cambiar las configuraciones neuronales que afectan la estructura y la función de nuestro cerebro. Son como autopistas que se construyen a partir de surcos que vamos transitando en forma repetida. En términos de la práctica de la atención plena, los senderos se consolidan cada vez que “recalculamos” y activamos el registro consciente de nuestras conductas.

En la tradición cherokee circula el relato de un abuelo que le cuenta a su nieto sobre una batalla que ocurre dentro de las personas. Le explica que tenemos dos lobos internos, bien diferentes entre sí: uno es malvado, envidioso, avaro, arrogante y soberbio; el otro es bueno, alegre, pacífico, sereno, generoso y honesto. El nieto, curioso y preocupado, le pregunta al abuelo cuál ganará la batalla. El abuelo le enseña, entonces, que será aquel al que alimente mejor. En el día a día, en cada circunstancia, pequeña aunque significativa, elegimos qué aspecto nuestro haremos crecer.

La doctora Shauna Shapiro, una investigadora de referencia actual en la práctica de mindfulness, valida con sus estudios que aquello que practicamos es lo que crece más. Si nosotros abonamos con gran atención lo que nos falta o no está a la altura de nuestras expectativas, crece nuestra insatisfacción. Pero si, en cambio, ponemos foco en nuestra capacidad de agradecer, nuestro bienestar será lo que se incrementará. A grandes rasgos, somos expertos en “practicar” la ansiedad y el enojo, pero cuanto más practicamos, más horas acumulamos al servicio de esos automatismos. Ya veinticinco

siglos atrás, Aristóteles enseñaba que somos lo que hacemos a repetición.

Con respecto a las emociones, Eline Snel, una reconocida capacitadora holandesa de docentes y padres, en sus entrenamientos para niños transmite que las emociones son simplemente eso, emociones. Que nosotros las tenemos, pero que no “somos” ellas. Y que, al contrario de lo que quizás preconcebimos, las emociones no duran mucho. Es cuando nos preocupamos que aparentan tener una vida más larga. Si les enseñamos a los chicos a sentir, a reconocer y a aceptar sus emociones, ellos aprenderán algo muy valioso. No necesitamos apartar, pretender cambiar o expresar enseguida lo que experimentamos. A veces alcanza simplemente con brindarnos una atención amable, con sentir las emociones, con prestarles atención.

En mi experiencia, noto que, al cabo de los entrenamientos, los participantes observan que logran gestionar mejor el malestar, la ansiedad y los pensamientos repetidos. Es muy valioso aprender a estar presentes, a escuchar y a tener la disponibilidad real de conectar con lo que sea que esté sucediendo, desde el reconocimiento de que es así. En nosotros y en los chicos. Los sistemas familiares, los grupos en las aulas o los equipos deportivos reportan un impacto significativo cuando la actitud de presencia es común a los miembros del grupo. Todo se vuelve más simple.

Los pensamientos nos visitan: ¡atención!

La gente dice que la vida moderna es estresante, pero el estrés no es una característica de la vida ni del tiempo, sino de las personas. El estrés no llega desde el entorno, viene de las mentes de los estresados. Sufrimos desde el pensamiento. Hacemos ciertos supuestos sobre el mundo y nos quedamos apegados a esos supuestos. Hemos trabajado muy duro para elaborar nuestras ideas, como para soltarlas cuando se vuelven inútiles. Para sobrevivir debemos aplicar lo que hemos aprendido de la experiencia, pero para crecer [...] tenemos que superar constantemente lo que hemos aprendido en el pasado.

BRAD BLANTON, *Radical Honesty*

Pensar es una actividad del cerebro, los pensamientos son parte de nuestra actividad mental. Cuando nos creemos lo que pensamos, son nuestros pensamientos los que dominan y marcan el paso desde que empieza el baile. Un pensamiento, en tanto flujo de actividad eléctrica que se desarrolla en el cerebro, es concretamente una comunicación entre neuronas. Estas conexiones eléctricas posibilitan imágenes, sonidos, recuerdos, memorias, ideas, inspiraciones. Es muy importante la información científica respecto de la función de los hábitos para articular con nuestra capacidad humana de pensar. Intentaré explicar por qué en la práctica de mindfulness es tan valioso aprender a relacionarnos con los pensamientos en tanto tales.

Los pensamientos surgen a partir de experiencias concretas o evocadas. Una vez que el cerebro produce y persevera en una serie de pensamientos (alegres, destructivos, críticos, humorísticos) se pone en marcha nuestro hipotálamo, una glándula que funciona como un laboratorio químico en nuestro organismo. El hipotálamo segrega hormonas vinculadas con los pensamientos que tenemos. Las combinaciones químicas se correlacionan con la producción de los pensamientos. Y así, reconocemos nuestras emociones cuando percibimos sensaciones en el cuerpo que son fruto de esas hormonas que llegan al torrente sanguíneo, ligadas con nuestros pensamientos. Con respecto a nuestra actividad mental, Shauna Shapiro nos recuerda que tenemos entre doce mil y cincuenta mil pensamientos por día, alcanzando récords de dos por segundo, y el 95% de sus contenidos son muy parecidos entre sí. Toda la información actual sobre la capacidad de prestar atención nos recuerda que el 47% de nuestro tiempo la pasamos distraídos por *default*.

Nos sentimos mejor o peor, alegres o apesadumbrados, calmos o nerviosos, en respuesta a nuestros pensamientos. En términos simples, el cerebro aporta la secreción química para configurar sensaciones, según los pensamientos que tenemos.

Puede segregar péptidos (neurohormonas), que nos hagan actuar rápido ante situaciones de estrés, u hormonas placenteras para adormecernos. Crea, en el momento, una sustancia natural química para cada proceso mental. Esta información fue adoptada por aquella moda de “pensar en positivo” o la falsa creencia de que podemos controlar los pensamientos o nuestra salud en forma absoluta. No es mi intención transmitir esto ni reducir la experiencia humana al laboratorio, pero conocer la bioquímica de nuestro cuerpo es importante, y entenderla también. No podemos controlar los procesos biológicos innatos ni pretender que mindfulness resuelva aquello que no controlamos, pero sí podemos prestar atención a lo que nos resulta beneficioso. Podemos regular, en gran medida, las tensiones del día a día (como, por ejemplo, no exigir una agenda muy exhaustiva para nosotros o para los chicos). No podemos manejar lo que realiza nuestro cerebro a través de los pensamientos que crea. Sí podemos registrar qué pensamientos destructivos nos producen sensaciones desagradables. Pensar “cuánto tiempo estoy perdiendo en esta fila en el banco” nos amarga, pero detectar el estado de extrema alerta o estrés, que activa nuestra reacción para enfrentar el peligro en modo de ataque o huida en una situación de robo, por caso, es beneficioso. Estos ejemplos sirven para recordar que *no podemos controlar nuestros pensamientos, pero sí regular o gestionar los modos de vincularnos con ellos.*

Un detalle no menor para entender el efecto de lo que pensamos es que, según algunas teorías, el hipotálamo, que funciona como vigía interior, no sabe distinguir entre lo real y lo virtual. “Espía” nuestro diálogo interior: ¡y todo lo que escucha se lo cree! No distingue si es cierto o no. Por eso los actores pueden llorar mediante la evocación, la “memoria emotiva”, o cualquiera de nosotros, también, al ver una película que nos movilice. La cascada de acontecimientos biológicos que afectan nuestra salud, incluyendo nuestra tendencia a enfermarse y la velocidad con que envejecemos, podría tener íntima relación con la trascendencia que le damos a los pensamientos que producimos. La diferencia está en habituarnos a parar y observar: ¿cómo se siente tener este pensamiento?, o ¿este pensamiento es cierto? Mindfulness es una práctica que nos sirve para reconocer lo que pasa en nuestra mente.

La actividad hipotalámica es decisiva en los momentos de verdadero peligro, pero cuando experimentamos estrés, ansiedad, preocupación, apuro o urgencia en forma continua lo que sucede es que nuestro cerebro reacciona frente a situaciones inexistentes. Y, como respuesta química, segregamos hormonas correspondientes a un ataque o una situación peligrosa durante horas y horas, días y días, año tras año.

Como en el cuento del pastorcito mentiroso, el estrés se cronifica y nuestro organismo se desgasta al sostener ese supuesto estado de peligro o miedo en continuado. La cronicidad y sus correlatos bioquímicos de sustancias en nuestro torrente sanguíneo es lo que nos afecta, favoreciendo que se manifiesten síntomas (como las úlceras gastrointestinales, las anginas de pecho, los infartos, la hipertensión arterial, el lupus y tantos más). Cuando bajo situaciones de estrés crónico, miedo o ansiedad, ponemos en marcha reacciones automáticas en forma recurrente, la tensión de los músculos se incrementa y los procesos internos que pueden ahorrar energía se paralizan: digestión, cicatrización, ovulación, regulación del sueño, entre otros.

La amenaza real no existe, pero nuestro cuerpo actúa en función de lo imaginado. En los chicos, por ejemplo: “Esta maestra es imposible, no voy a pasar de grado”, “No puedo hacer la tarea, no sé y me van a echar del colegio”, “Si no digo o hago lo que se espera de mí, no voy a tener festejo de cumpleaños”. Nuestro sistema inmune se debilita, se desgasta y pierde cierta capacidad de defensa por el esfuerzo sostenido. Nuestros órganos no pueden mantenerse en alerta continuo. Por eso se dispara la tensión, la actividad nerviosa se altera y la circulación sanguínea, los riñones o el páncreas dan señales de agotamiento. Estamos así más susceptibles a contagiarnos una gripe, a sufrir una alergia o una infección. En resumen, nuestros pensamientos y procesos mentales son “escuchados” por nuestras hormonas. Cuando se cronifica el estrés, el efecto emocional y orgánico puede volverse contraproducente. Todo nuestro cuerpo está preparado para activar sus recursos en picos agudos de estrés y, en cierto sentido, gracias a estos desafíos seguimos adelante. No estamos “cableados” para semejante ansiedad crónica como la que padecemos actualmente.

Pero ya mencionamos que no se trata de suspender nuestra capacidad de pensar. Daniel Goleman sostiene que el fenómeno que contemplamos es distinto de la mente que lo contempla. *Podemos revertir parte de los procesos contribuyendo a que nuestro organismo funcione con cierta normalidad y no bajo amenazas ficticias.* Una ecuación sencilla para calibrar el estrés es evaluar si percibimos que la situación desafiante supera nuestra capacidad de respuesta. Si las condiciones que generan el estrés son reales, puede ayudarnos mucho aprender a distinguir si podemos incrementar nuestra capacidad de respuesta o disminuir el desafío. Los estudios más recientes ya están empezando a validar que la práctica sostenida de mindfulness para el personal que está constantemente expuesto a múltiples desafíos los ayuda a la hora de discernir con mayor nitidez qué recursos pueden o no activar frente a las demandas, sin ser arrastrados por la desesperación o la preocupación en el desempeño

de sus funciones.

En mi vida personal, dicha curva potenciada de estrés la experimenté durante la adolescencia de mis hijos. Hubo noches en las que, después de una salida, volvían a una hora diferente de la pactada. Además, no atendían el teléfono móvil porque no tenían más batería (o no tenían ganas). Mis pensamientos eran de índole más bien catastrófica. Por mi mente desfilaban los accidentes de tránsito, los robos o el exceso de alcohol en la juntada de amigos. Armaba escenarios irreales y mi tensión se incrementaba. Cuando podía pausar y observar con cierta amabilidad mis emociones, también me daba cuenta de que no había nada que pudiera hacer... salvo esperar. Cultivar la paciencia es una práctica que me convoca, por cierto, en el cotidiano vivir. Reconocer que no podía tener control inmediato y matizar mi miedo con la confianza en mis hijos (más lo que pude transmitirles respecto del autocuidado) hizo que la calidad de esos momentos se tornara más llevadera. Los momentos de atención consciente entre las situaciones *per se* y mis propias reacciones (saber que todo lo que pienso no es real), me siguen brindando el espacio para encontrarme conmigo y elegir más responsablemente qué actitud tomar.

Hábitos y autorregulación

La autopista se diferencia del camino no solo porque por ella se va en auto, sino porque no es más que una línea que une dos puntos. La autopista no tiene un sentido en sí misma, el sentido solo lo tienen los dos puntos que une. El camino es un elogio del presente. Cada tramo del camino tiene sentido en sí mismo y nos invita a detenernos.

MILAN KUNDERA, *La inmortalidad*

En el año 1982 se publicó el primer trabajo científico sobre la aplicación de mindfulness en dolor crónico, de la mano del doctor Kabat-Zinn. Más adelante, en la primera década del siglo XXI, los neurocientíficos comenzaron a identificar los correlatos químicos y neuronales responsables de los pensamientos, las emociones y las sensaciones físicas de niños y adultos, y a determinar los beneficios tangibles del entrenamiento en mindfulness. Esto fue un salto significativo para la práctica de la atención plena y, si bien aún no podríamos decir que están explicados todos los misterios del funcionamiento consciente, los nuevos descubrimientos científicos avanzan a pasos agigantados. Hoy sabemos que la amígdala, que es la zona del cerebro que reacciona a las amenazas y afecta a la atención, puede perder reactividad con la práctica.

En el año 2003, Richard Davidson, de la Universidad de Wisconsin, marcó un hito fundamental al estudiar el funcionamiento de la corteza prefrontal izquierda. Ese año publicó un trabajo sobre la disminución de la respuesta automática desde el miedo (amígdala) entre quienes practicaban mind-fulness. Por las neuroimágenes, sabemos que en ellos aumenta la activación del hipocampo (órgano de la memoria) en el hemisferio izquierdo. Y por las investigaciones de la neurocientífica de la Universidad de Harvard, Britta Hölzel, en 2011, supimos que junto con los centros de la memoria se activa el aprendizaje. *Los estudios, en general, sugieren que los cambios a nivel de las configuraciones cerebrales se consolidan tras ocho semanas de práctica regular.* Actualmente, los cambios en el genoma son foco de estudio. El

largo de los telómeros (extremos de los cromosomas) se corresponde con el manejo del estrés: se acortan cuando estamos con mucho estrés y tienden a alargarse, según los estudios, con la práctica de mindfulness. Por otro lado, publicaciones recientes sugieren que los procesos inflamatorios se inhiben con la práctica y el tamaño del cerebro, que suele encogerse con los años, deja de hacerlo cuando se cultiva la atención plena. También los principios fundamentales de la neurociencia sugieren que esta práctica puede tener el impacto más significativo en la cognición cuando el cerebro está en sus etapas más tempranas de desarrollo. Esto ocurre porque el cerebro desarrolla conexiones en los circuitos prefrontales con mayor rapidez durante la infancia.

En cuanto a la investigación sobre estos temas, recién en los últimos años se están cuantificando resultados, según los parámetros de la ciencia occidental, y se empiezan a difundir en medios masivos. En mayo de 2016, el diario *The New York Times* publicó que los estudiantes de cuarto y quinto grado de primaria que participaron en un programa de cuatro meses de entrenamiento en mindfulness mejoraron sus funciones ejecutivas, como el control cognitivo, la memoria de trabajo y la flexibilidad para integrar conocimientos, además de obtener mejores calificaciones en matemáticas. De la misma época, un estudio de la revista especializada *Mindfulness*, correlacionó que los alumnos de quinto grado con trastorno de hiperactividad con déficit de atención (THDA) mejoraron en matemáticas. Y otro, entre niños que asisten a la escuela primaria en Corea, mostró que ocho semanas de meditación lograron que disminuyeran la agresión, la ansiedad social y los niveles de estrés.

George Faller, un especialista en capitalizar el manejo del estrés desde la regulación emocional, pone especial atención en detectar cómo nos conectamos con las circunstancias en el ámbito de la crianza, porque ello definitivamente influye en cómo vamos a responder y qué vamos a enseñar. ¡Cambiar hábitos puede afectar muy positivamente a las próximas generaciones!

Cuando llegan los niños, aprendemos juntos

*Dar ejemplo no es la principal manera de influir
sobre los demás, es la única manera.*

ALBERT EINSTEIN

La dedicación a los chicos requiere indudablemente de formidables dotes de paciencia y de tiempo. Aprendemos a ser padres, maestros o profesionales de la salud a medida que estamos en contacto con los niños. Desarrollar la capacidad, primero de escuchar y luego de responder a las necesidades propias y de los niños, requiere intención, atención y actitud. Christopher Germer, un psicólogo especialista en el trabajo de cuidar a los “cuidadores” (quienes crían, educan o asisten a otros) usa la metáfora de la inestabilidad de la cámara de fotos. Cuando ganamos estabilidad, enfocamos mejor. Registrar nuestra respiración, así como reconocer lo que pensamos, decimos y hacemos contribuyen a determinar hacia dónde nos dirigimos con nuestras pautas de pensamiento y de conducta.

Los bebés aprenden día a día, con cada estímulo. En el jardín, y luego en el colegio, el niño sigue incorporando nuevos hábitos y construye, paso a paso, un camino nuevo y propio. Tal como dijimos, *la construcción de hábitos es para toda la vida*. Como padres y educadores debemos sembrar a conciencia, estando alertas a la realidad que vivimos, momento a momento. El niño que va aprendiendo a confiar en sí mismo se relaciona más abiertamente con el mundo, pero depende de nuestra mirada. Por mucho que creamos saberlo, solo conocemos a nuestros niños cuando estamos atentos a los diferentes aspectos de su cotidianidad. Hay muchas cuestiones que no se resuelven solo pensando o planificando. Sin ir más lejos, podemos aprender mucho de ellos si observamos cómo se abrigan o cómo manejan el cuchillo y el tenedor.

Lo que vemos, escuchamos, sentimos, olemos y saboreamos a través de nuestros sentidos es información pura. Es la materia que cada criatura descubre y convierte en su fuente de aprendizaje. Así vamos creando nuestra relación con el entorno. Aprendemos a pensar y a manejar nuestras emociones gracias al mundo sensorial. La calidad de vida es diferente si estamos atentos a lo que sentimos. La presencia consciente nos habilita a registrar y observar qué sentimos y cómo lo sentimos. Entonces podremos actuar, en cada momento, con amor y responsabilidad. Jugar,

expresar, contener y cuidar son las acciones que favorecen que los bebés conozcan el mundo y se conozcan a sí mismos. Y en ese intercambio, como dijimos, nos conocemos y transformamos nosotros también.

Desde el instante en que ser padres se transforma en realidad, asumimos una enorme responsabilidad, ya que comenzamos a incidir en el desarrollo de un nuevo ser. Somos, en cierto sentido, orfebres de identidad. Ser padre no es fácil, nadie tiene el manual del buen padre, pero lo interesante y lo importante de este desafío es saber que nuestros actos tendrán consecuencias en nuestros hijos. Desde los primeros momentos, el niño aprende a disfrutar (también a sufrir) la alimentación, el sueño, el baño y otras actividades que serán pilares en su crianza. En la instauración de los hábitos los educamos, los formamos, enseñamos “siendo” (no diciendo). *Los hijos nos imitan*. Los hábitos instalados desde la infancia los potencian, les permiten sentirse seguros. Los organizan en sus rutinas, que resultan una plataforma básica para crecer. Si estas son rígidas o inconsistentes, no resultarán contenedoras.

La crianza de un hijo implica crear un clima y unas condiciones lo suficientemente favorables como para que pueda desarrollar su subjetividad, es decir, llegar a sentirse dueño de su vida y poder, al mismo tiempo, ser responsable del cuidado de sí mismo. Quizás no haya nada tan natural y, sin embargo, tan difícil, como criar un hijo. *Sintonizar nuestra brújula interna, conectar mente y afecto, puede resultar la guía más consistente*. No se trata solo de transmitir comportamientos o de brindar conocimientos. Darle lugar a la ternura, como ingrediente básico de la relación, favorecerá el desarrollo de la subjetividad y lo ayudará a aprender a sentir y a expresar los afectos. Para crecer como personas y tener un proyecto propio, necesitamos activar nuestros recursos internos, y para activarlos necesitamos conocerlos. Saber qué deseamos y confiar en nosotros.

Anteriormente recurrimos a la metáfora de plantar semillas, cuidarlas, protegerlas, regarlas, abonar la tierra y acompañar su crecimiento. Cada hijo tiene su propia singularidad, germinará según su potencial único y sus circunstancias. Todo hijo necesita esa ternura e inteligencia parental. Y compartir experiencias para disfrutarnos mutuamente e involucrarnos emocionalmente con ellos. El riego por goteo es sostenido con amor, sin ceder ni abusar. En cada momento de su proceso evolutivo, acompañar su despliegue significa darnos cuenta de qué necesita, cuáles son sus posibilidades, conocer sus tiempos e intereses. *Poder respetar y acompañar requiere que estemos presentes plenamente*.

Por ejemplo, si un bebé sano come en función de un horario preestablecido y no de

sus señales más o menos sutiles, estará siendo alimentado a la “hora señalada”, tenga o no tenga hambre. Si sucesivamente lo privamos de experimentar la sensación de hambre, de expresarse, de alimentarse activamente y de sentir saciedad, *a posteriori* puede ser que se desconecte de sí mismo y de quien lo alimenta. No lo estaremos ayudando a cultivar su capacidad de autorregulación, sino más bien relegándolo a una pasividad que lo restringe en cuanto a ejercer su poder, su control, su voluntad y en cuanto a poder habitar el vínculo. Cada experiencia de alimentación puede ser una experiencia de estímulo o de pérdida de este. Y estas vivencias son las primeras situaciones estresantes de nuestra existencia. Estas interacciones íntimas son básicas para aprender sobre él mismo y sobre cómo manejarse en relación con el deseo y el mundo.

El bebé como maestro zen

*Mirar a nuestros hijos
como si les viéramos por primera vez,
no como si fuesen recién nacidos,
sino como seres nuevos.*

JON KABAT-ZINN, *Padres conscientes, hijos felices*

En el capítulo anterior mencionamos cómo nuestra sintonía con el bebé recién nacido afecta su repertorio básico para desenvolverse en el mundo humano. ¿Cómo se sentirá el bebé al llegar a este mundo, después de habitar uno muy diferente los nueve meses anteriores? Quizás el aire es más frío, la luz muy fuerte. Me imagino que los ruidos no son amortiguados y resultan intensos, así como el contacto de la piel con la ropa es algo absolutamente desconocido. ¿Cómo será la primera vez que siente hambre? ¿Qué sentirá al llorar y ser recogido en brazos? ¿Cuál será la vivencia al ser higienizado y tener un pañal limpio y seco? En su cerebro hay dos emociones vinculadas con la supervivencia que podríamos considerar primordiales: el miedo y la necesidad de sentirse seguro y alimentado. Cada bebé, además de estar en su peso, comer regularmente y madurar físicamente con normalidad, necesita atención afectiva.

Al comienzo de la vida, el llanto es la vía por excelencia para darse a conocer. Algunos bebés descubren que llorar no les sirve de mucho al no ser atendidos, y la sensación de inseguridad y miedo persiste en ellos mientras siguen creciendo. En un entorno poco receptivo, se retraen y se desconectan emocionalmente. Recordemos la zona cerebral de la amígdala, que se relaciona con la emoción del miedo. El bebé asustado produce más cortisol, la hormona del estrés. Un niño que crece con carencias emocionales desarrolla configuraciones cerebrales diferentes del que fue criado con amor, seguridad y afecto. Somos seres sociales y nuestras estructuras neuronales se desarrollan, como ya explicamos, sobre la base de interacciones cotidianas. Somos interdependientes. Necesitamos afecto para crecer (se ha sugerido también que el estrés detiene el crecimiento), seguridad para desarrollarnos y atención por parte de nuestros cuidadores primarios. Estos son nuestros cimientos: el desarrollo cerebral requiere atención, ya que cuando un bebé nace, su cerebro está inmaduro. Según Sue Gerhardt, fundadora del Oxford Parent Infant Project, al nacer,

el cerebro es solo un 30% de lo que puede llegar a ser. Es responsabilidad nuestra favorecer su maduración y velar por su alimento, protección y amor. El bebé busca los ojos y la boca de su mamá, la escucha y registra, si hay integración en lo que percibe mientras van conociéndose. Los sentidos están al servicio del apego. Un recién nacido puede reconocer el olor de su mamá a partir del tercer día de vida.

Podemos considerar a los bebés como minimaestros zen. Al no tener al lenguaje como filtro, ven mejor las cosas, tal cual son. Sus acciones son espontáneas. En un momento pueden estar llorando y al instante se ríen, dejando el pasado atrás. Comen cuando tienen hambre, duermen cuando están cansados y se mueven cuando tienen ganas de hacerlo. Son curiosos, quieren descubrir el mundo y exploran lo que sea, con ingenuidad. No necesitan más que estar y ser para sentirse bien, no se toman nada demasiado en serio. Se sienten parte de un mundo que fluye. ¡Todas estas características son cualidades esenciales de la práctica de mindfulness!

Empezamos con el cuerpo como universo a descubrir, de la piel para adentro y para afuera, ese cuerpo que se va transformando toda la vida y siempre es propio. Del cuerpo nace la expansión a los otros, a los juguetes, al mundo. Nuestra atención ya no se conserva tan plenamente apoyada con el paso del tiempo y ya un chico de 5 años puede sentirse mentalmente muy inquieto. Con el tiempo y el crecimiento, vamos desarrollando nuestra individualidad y también vamos empezando a expandir la atención y a buscar entretenimiento acá y allá. Hoy en día, las mamás o papás primerizos están conectados a diversas redes sociales y tienen mucha información sobre el desarrollo evolutivo de un bebé. Aun así, les cuesta habitar ese mundo analógico, impredecible, vulnerable. La práctica de mindfulness no requiere de palabras: todo adulto capaz de conectarse con un bebé está simplemente ahí, disponible desde su cuerpo, sus emociones, su plena presencia. Basta con eso.

Practicar mindfulness con un bebé es recuperar un mundo más esencial. Requiere que nos animemos a despojarnos de la agenda de pendientes y de las distracciones digitales para sintonizar con la vida que asoma: curiosa, dispuesta a la sorpresa y abierta a inmensas oportunidades. Depende de nosotros que nos dispongamos a observar las emociones que sentimos, aunque se trate de miedo o enojo. Que nos demos el permiso de “estar” con las sensaciones desagradables o incómodas en el cuerpo como, por ejemplo, un dolor de cintura, un nudo en el estómago, palpitaciones o tensión muscular. Descubrir que todas las sensaciones y emociones pueden ser contenidas, abrazadas, conectadas. *El bebé llora, se chupa el dedo; el adulto puede sentir conscientemente su cuerpo, respirar con atención.* Todo pasa mientras

respiramos, desde un cólico a una noche entera sin dormir. Cada vez que nos demos cuenta de que estamos juzgándonos o juzgando al bebé o la situación que compartimos, intentemos sencillamente darle permiso a lo que está manifestándose y capturemos los matices para decidir cómo continuar, sin recurrir a nuestros automatismos. Quizás esa pausa se prolongue durante unas cuatro respiraciones profundas, aproximadamente un minuto.

Jardín: jugar para descubrir y descubrirnos

*Rápido, ahora, aquí, siempre.
Un estado de completa simplicidad
(costando no menos que todo).*

T. S. ELIOT, *Cuatro cuartetos*

Examinar continuamente el efecto que nuestras decisiones tienen en los niños y en nosotros mismos nos lleva a cuestionarnos lo que hacemos y por qué. Cualquier momento compartido, aun el más intrascendente, es una nueva oportunidad para ser sensibles, empáticos y para sintonizar. Una mamá o un papá que nota que su hijo está muy acelerado cuando vuelve de la calle, y que necesita descargar su tensión, quizás pueda decidir, antes de preparar la comida, por ejemplo, jugar tirados en el piso a la lucha cuerpo a cuerpo. Este juego le permite al niño contactarse, reencauzar su energía y expresarse. Su hijo seguramente se vaya calmando y relajando en la medida en que puedan jugar un rato juntos.

Cuando los padres practican mindfulness, es más probable que mejore la comunicación en el hogar, disminuyan los conflictos, aumente el bienestar y decaiga el estrés. Puede practicarse en cualquier momento del día, durante un baño, a la hora de la cena o mientras salen a caminar. Por su lado, cada vez son más los educadores que buscan maneras de implementar mindfulness en la comunidad desde la educación preescolar. Los niños pueden beneficiarse de una práctica antes de merendar o antes de una actividad importante como, por ejemplo, un acto escolar. También los docentes pueden realizar prácticas breves para centrarse y enfocarse en el presente, durante la jornada escolar, como parte de la rutina diaria.

Cuando los chicos de jardín de infantes juegan, van descubriéndose, aprenden a simbolizar sus emociones y a aceptar las situaciones que transitan. No les gusta la seriedad, les gusta divertirse y aprender. Incluso diría que lo que más necesitan actualmente los niños es ¡infancia! Démosles un contexto que favorezca su imaginación para no afectar negativamente su proceso evolutivo. Si no, como otros autores ya han mencionado, a propósito de la enorme cantidad de diagnósticos infantiles de déficit atencional, en algún tiempo tengamos niños con TDI, es decir “trastorno de déficit de imaginación”. Los niños necesitan tiempo de juego no estructurado, incluso para desarrollar sus habilidades de organización y planificación.

El cansancio por exceso de actividades, una alimentación poco saludable y la exigencia de rendimiento son especialmente contraproducentes en esta etapa de la vida. Mi sugerencia es que a partir del despliegue, momento a momento, del juego con los chicos podamos ir proponiéndoles formas de encauzar su atención, con intención y amabilidad. Estoy convencida de que los padres, los docentes y todos los que trabajan con niños y asumen la práctica de mindfulness para sí mismos serán capaces de descubrir las mejores prácticas según cada chico y cada circunstancia.

La atención de los chicos depende de la edad, no es tan sostenida como en los grandes. Susan Kaiser Greenland, una referente en el trabajo con población escolar basado en mindfulness, nos recuerda que la probabilidad de que los niños practiquen, si no están interesados, es muy baja. Y la invitación a practicar también corre el riesgo de asociarse a disciplina o a castigo, si reemplaza los “rincones para pensar” a posteriori de una mala conducta. La capacidad de los chicos de dirigir y sostener su atención es diferente a cada edad y a cada momento del día, según su cansancio o su hambre, por ejemplo. Los más pequeños pueden llegar a aburrirse durante un período de silencio que les resulte prolongado. O algunos, al quietarse, pueden contactar con algún pensamiento o emoción que les resulte difícil de procesar. Mindfulness puede ser divertido y útil en la medida en que el entrenamiento de la atención se lleve a cabo en forma lúdica y entretenida. Lo mejor es que llegue a cada uno de manera natural. No antes de los 4 años y tal vez incluso un tiempo después, dado que requiere un cierto nivel de madurez atencional y emocional. Por ejemplo, una criatura que puede estar angustiada quizás aprenda una canción que la invite a tranquilizarse poniendo un muñeco de peluche sobre su abdomen, con la intención de que se duerma meciéndolo con el movimiento suave y rítmico de su respiración. Somos los adultos que estamos cerca de los niños los que, al llevar a cabo nuestra propia práctica, estaremos mejor capacitados para facilitar un proceso de autodescubrimiento y regulación emocional.

A esta edad los chicos están más interesados en la experiencia que en lo que decimos, y ya son sensibles a distinguir si hay coherencia entre lo que se piensa, lo que se dice y lo que se hace. Recuerdo un niño de 4 años que me preguntó por qué yo no hacía lo que decía cuando estaba invitando a los chicos a respirar con un muñeco de peluche, acostados en el piso, y ¡permanecía sentada! Los adultos influimos en cómo toman sus decisiones, y esto se relaciona con cómo organizamos sus ritmos y agendas, cómo regulamos nuestras emociones y cómo les hablamos. Una investigación de mayo de 2010 (Bögels, Lehtonen y Restifo) registró que los padres

de niños de sala de cinco años que eran más atentos gastaban menos energía para saber qué necesitaban sus hijos, y eran menos reactivos, es decir, podían elegir mejor cómo reaccionar. De los estudios surgió que captaban el estado emocional de los hijos y sus necesidades con mayor ecuanimidad que los padres menos atentos.

Esta es una edad en la que cada niño tiene sus tiempos. Dejemos que cada uno haga su proceso, no los forcemos. Alimentemos su curiosidad, su creatividad, el propio estilo. La claridad y el foco que ponemos en nuestras propuestas los contiene y entrena su capacidad de percepción y concentración. A veces podemos usar la palabra “concentración”, pero la idea del foco de una linterna de bolsillo es más útil como metáfora de cómo cada uno usa la atención: puede apuntarla hacia afuera, hacia un sonido o un conflicto, pero también puede dirigirla hacia adentro.

Uno de los primeros experimentos de autorregulación con preescolares fue realizado por Walter Mischel, un psicólogo austríaco afincado en Estados Unidos, a fines de los años setenta, y se hizo conocido como el experimento de Marshmallow. Se les daba a los chicos esta golosina, muy atractiva para ellos, y se los dejaba solos durante unos 20 minutos con la consigna de que si no se la comían, al cabo de ese tiempo recibirían otra de recompensa y podrían comerse ambas. Fue muy interesante el seguimiento correlacionado que realizó Mischel sobre la capacidad de diferir la recompensa que mostraron estos niños como adultos. Aquellos que no sucumbieron a la tentación y pudieron esperar, también evidenciaron mejores logros académicos y profesionales, así como menor consumo de drogas y más competencia social. El aprendizaje de saber esperar y tolerar el malestar es fundamental en la vida humana. Sus raíces prehistóricas están asociadas a la supervivencia, la satisfacción del hambre o el manejo del frío. Saber esperar se establece como hábito, así como también su recompensa. Y estos hábitos, adquiridos en la infancia, pueden ser muy valiosos a la hora de reducir las adicciones, ya sea de dulces, grasas, cigarrillo, alcohol, drogas o nuevas tecnologías.

Sylvia Comas, una profesional española que capacita en mindfulness, destaca una investigación canadiense llevada a cabo en 2014, que estudió 55 interacciones de niños con sus cuidadores en un centro comercial. En el 73% de dichas interacciones los adultos usaban el teléfono móvil en algún momento. Lo que remarca Comas es que el 40 % de los que usaron el móvil lo hicieron en forma continuada. Aún no tenemos suficientes estudios científicos sobre el desarrollo de estas generaciones, criadas con el mensaje de que para muchos adultos lo que están compartiendo con sus teléfonos es más importante. El efecto que tiene en los niños esa falta de conexión del

adulto es preocupante. Los chicos que no tienen la posibilidad de recuperar la atención del adulto experimentan abandono emocional y, en cierto sentido, algo se marchita dentro de ellos. Es un dolor que los marca.

Cuestiones que no quiero dar por obvias, que exceden la práctica de mindfulness, pero son básicas a la hora de tratar con población infantil, son, desde ya, aceptar las dificultades que puedan tener los chicos, respetar sus límites y posibilidades, recompensar el esfuerzo y no solo los resultados. Considero que para enseñarles mindfulness, es muy importante no enjuiciar sus experiencias ni sus deseos. Es este un gran desafío para los docentes o profesionales de la salud, y también para los padres, debido a la costumbre de juzgar lo que los chicos sienten, piensan y hacen.

Eline Snel usa una simpática metáfora del reino animal para explicarles a los niños cómo practicar mindfulness. Los invita a concentrarse en su respiración, usando la imagen de una rana completamente quieta en la orilla de un estanque. Con cada respiración, el estómago se hincha y se deshinch. Se ve fácilmente. Una rana sabe estar muy quieta y concentrada. Solo cuando hay peligro, salta lejos, pero mientras eso no sucede, no hace nada. Simplemente está quieta y contempla lo que está pasando. ¡Podemos aprender a estar tranquilos y atentos como la rana!

A partir de los entrenamientos, los chicos suelen contar que aprenden a pelearse menos, a confiar más en sí mismos y en los demás, a concentrarse más fácilmente y a enojarse menos. Las madres dicen que sus hijos están más calmados y más seguros de sí mismos. *Mindfulness sirve para activar la atención y los mecanismos de regulación cuando los chicos están estresados.* Los padres, profesionales y docentes que se entrenaron conmigo en los MBSR también me relataron que se sienten más atentos en sus reacciones con los demás, más tranquilos para manejarse con los chicos y que trabajan con menos estrés.

Aquí va una buena receta de 4 pasos como referencia para todos, grandes y chicos:

1. Primero, **desacelerar:** Estamos generalmente tan subidos a la exigencia de cumplir con todo que muchas veces vivimos a las apuradas. Salir corriendo de casa rumbo al jardín, entrar de nuevo en la salita después del recreo o ver al siguiente paciente que está esperando. Ponemos la mesa y sacamos la basura apurados. Acostamos a los hijos a dormir o despedimos a nuestros pacientes con apuro. La próxima vez, intentemos darnos cuenta cuando esto sucede. Respiremos profundo. Conectemos y fijémonos si hay algo que estamos perdiendo de vista debido a nuestra aceleración.

2. Segundo, **contactar**: Si bien muchas veces estamos juntos padres e hijos, maestros y alumnos, profesionales y pacientes, en realidad nos sucede que no estamos compartiendo calidad de atención o de contacto. Cada uno hace lo suyo. Intentemos hoy, en algún momento, hacer contacto. Compartir algo intencionalmente.
3. Tercero, **expresar**: Puede ser que pase el tiempo y no nos detengamos a hacerle saber a los hijos, pacientes o alumnos lo que valoramos y agradecemos algo que hayan podido hacer o decir. Busquemos, hoy, si podemos hacerlo.
4. Cuarto, **tratar bien**: En el ajetreo, las demandas y los pendientes nos sobrepasan y perdemos amabilidad con los demás. Fijémonos si durante el día podemos ser cariñosos con los chicos con quienes compartimos la jornada. Quizás un mensajito escrito o algún gesto, que siempre es posible si estamos atentos.

Cuandoelijamos una práctica para niños de jardín, tengamos en cuenta que debe ser sencilla y divertida, y que no los obligue a salir de su zona de confort ni poner en palabras sus emociones, si no quieren hacerlo.

Primaria: cómo regular las emociones

Recién a los 7 años los chicos pueden regular mejor sus emociones. Sabemos qué sucede si no lo hacen: un chico puede enojarse porque no fue elegido en el equipo de fútbol del que deseaba participar. Su cerebro activa una reacción de estrés por sentirse rechazado. Entonces, puede ser que se descargue con una conducta impulsiva, que tenga consecuencias negativas para él y su relación con los amigos. Si este chico aprende a identificar las sensaciones del cuerpo y las emociones que va sintiendo, puede pausar y tratar de tomar perspectiva o elegir otro comportamiento. Al final, en los adultos y en los niños se trata de lo mismo. La práctica de mindfulness puede servirles a los chicos por las mismas razones por las que sirven a los adultos. Todos necesitamos aprender a desacelerarnos y despegarnos de los efectos nocivos de la sobreestimulación y, aunque suene paradójico, de la falta de conexión con el presente.

Los chicos en escolaridad primaria se ven sumidos en una vorágine de tareas y actividades extraescolares que exceden su necesidad y posibilidad de manejo. Esto se convirtió en lo habitual. Pero, a esta edad, es muy importante que velemos por recuperar los tiempos de exploración, de juego libre y creativo, del privilegio de inventar. Las consolas con videojuegos violentos, el *bullying*, la exigencia de rendir “profesionalmente” en las actividades deportivas o expresivas extraescolares, entre otras presiones, los conducen a un nivel de ansiedad, hiperestimulación y dificultad para relajarse y descansar que se refleja en su comportamiento y en el rendimiento general. Son chicos que pueden llegar a no “tener tiempo” de disfrutar de aventuras, o de jugar a la escondida o la mancha debido a las exigencias de su agenda. No hay huecos en estas. Sorprende que actualmente los chicos no sepan cuándo invitar amigos a su casa, debido a sus múltiples compromisos (sobre todo en los grupos de mayor poder adquisitivo) o simplemente porque se entretienen con el *chat*, los juguetitos del celular y la televisión. Los padres y madres, extenuados la mayoría de las veces por exigencias y estrés, terminan siendo cómplices de estos ritmos infantiles, sin llegar a vislumbrar sus efectos a corto, mediano y largo plazo.

Mindfulness llega entonces a las aulas y a los hogares “oficializando” la pausa. Brinda el permiso de hacer solo una cosa a la vez y de bajar el ritmo. Invita a recuperar los beneficios de atender la propia curiosidad, y de prestar atención con ternura e interés al propio cuerpo y la propia mente, a los otros y al mundo en que

vivimos. Habilita a los chicos a reencontrarse consigo mismos en una intimidad personal. No olvidemos que su identidad y pertenencia se ve desafiada en la multiplicidad de redes, pero que todos necesitamos contacto físico, mirada y vivencia emocional. No hay *post* de Instagram ni carita feliz en ningún grupito de WhatsApp que lo reemplace. En el contexto actual, cada uno de los chicos se va a beneficiar de estar sintonizado con sus necesidades, sus posibilidades y sus deseos. *La práctica de mindfulness puede servirles para fortalecerse y encarar su crecimiento provistos del hábito de la autoobservación y la autorregulación, tan necesarios para la vida adulta.*

Tanto en los hogares como en la escuela hay muchas ocasiones que pueden enriquecerse cuando regulamos nuestras emociones e impulsos, y podemos elegir. Constituyen *recreos conscientes*, que marcan una diferencia. Implican poner el foco en el proceso y no solo en el resultado: disfrutar el enseñar, el aprender, el criar, el convivir, el cuidar y el compartir. A veces los chicos llegan a casa exhaustos tras interminables jornadas escolares y tienen hambre o cansancio. Quizás necesitan que quienes los reciben los dejen un rato tranquilos, sin demandas o exigencias inmediatas. Muchas veces tienen, más tarde, una consulta médica, psicológica, odontológica o una clase de piano. ¡Y tarea! El fenómeno es mundial. Son millones los chicos que están medicados para la ansiedad y se calcula que hay un 20% de niños con problemas de salud asociados a este estilo de vida. Por ejemplo, los trastornos de alimentación: la cantidad de chicos con obesidad y susceptibles de contraer diabetes se está incrementando. Otros no sienten hambre. ¿O no sienten su cuerpo?

El registro consciente del cuerpo es la base desde donde se establece la práctica de mindfulness. Todas las propuestas parten de aunar la información mental y la vivencia corporal. De aprender a estar presentes, primero de todo, en el propio cuerpo. Mindfulness es una invitación a restaurar el cuidado y el bienestar inherentes a nuestros organismos. ¡No somos robots! En el aula, podemos, por ejemplo, invitar a los chicos a que piensen en sus vacaciones favoritas. Enseguida se dan cuenta de que sus cuerpos pueden estar físicamente en su silla, pero sus mentes en cualquier otro lado. Lúdicamente entrenan el músculo de la atención.

Cabe pensar que mindfulness nos permite ir al rescate de ciertos tiempos libres, defendiendo a los chicos de una pasividad que los aliena. Volver a cultivar un tiempo despojado de obligaciones y rendimientos. El psicólogo norteamericano David Elkind, de la Universidad de Tufts, dio a conocer que en los últimos veinte años los chicos perdieron doce horas de tiempo libre por semana. De estas, ocho eran de juego

espontáneo y actividades al aire libre. A la vez, se duplicó el tiempo dedicado a deportes organizados y se quintuplicó el de actividades pasivas frente a las pantallas. El pedagogo italiano Francesco Tonucci fue de los primeros en denunciar lo contraproducente que es sacarle tiempo al juego en pos de horas programadas. La consecuencia es que los chicos están agotados y estresados.

Aquí reitero que *la mejor práctica de mindfulness para los chicos es que los adultos que los cuidan también practiquen*. Si bien lo haremos con ellos, solo podemos transmitir lo que sabemos. Los terapeutas que practican tienen pacientes que evidencian mejorías más aceleradas, los maestros que practican son más efectivos en el manejo con sus alumnos, los padres que practican se comunican mejor y reportan más bienestar familiar. Como madre, terapeuta y capacitadora estoy convencida de que gracias a contar con la posibilidad de practicar mindfulness, pude activar recursos personales que me sirvieron aun en los momentos de mayor incertidumbre. Y aspiro a que aquellos grandes y chicos que elijan contar con la práctica de mindfulness en su vida cotidiana puedan verse beneficiados cuando lo necesiten: desde el chico que toma un par de respiraciones previas a una prueba escolar hasta el adolescente que evalúa muy bien si probar algo que desconoce en una fiesta, o el adulto que recapacita antes de reaccionar en forma destemplada.

La mayoría de los juicios que los adultos nos formamos con respecto a nuestros hijos, alumnos o pacientes parecen tener vida propia. Son conceptos (preconceptos, más bien) que aparecen en la mente como las nubes en el cielo. Pero nosotros creemos que son verdad y tratamos a los chicos de acuerdo con estas opiniones. Como resultado, nuestra forma de relacionarnos con ellos queda limitada y ellos no hacen más que reforzar nuestro punto de vista cuando reaccionan al respecto. Son innumerables los ejemplos de los chicos “más inquietos” de cada grupo escolar, de pacientes “desobedientes” o hijos “irresponsables”. Los etiquetamos y luego nos creemos los rótulos. Al hacerlo, activamos las famosas profecías autocumplidas. Cuando la práctica de mindfulness nos ayuda a ampliar nuestro repertorio de manejo de los juicios de valor, el efecto en el trato con los niños es francamente notorio.

No debiera sorprendernos, entonces, que los resultados de las investigaciones respecto de los chicos incluyan la performance de los adultos. Según diversos autores (Dane, Weng, Flook y Condon) que en 2013 volcaron sus estudios en un original trabajo, los adultos que practican mejoran su desempeño y estabilidad laboral, y experimentan mayor capacidad de brindarse a alguien que sufre. En el ámbito educativo, los docentes que practican midieron adecuada presión arterial y los

alumnos evidenciaron menor agresión y mejor resolución de conflictos, además de muestras de mayor altruismo. Por otro lado, en un estudio llevado a cabo con 333 padres y madres de Portugal, un equipo de la Universidad de Coimbra analizó las correlaciones entre *mind-fulness*, crianza atenta, estilos parentales y estrés. Algunas correlaciones significativas se encontraron entre el autocuidado parental y la capacidad de reconocer la experiencia de sufrimiento y fracaso como universal. Más adelante lo desarrollaremos con mayor profundidad: los padres que aceptaban esta condición humana resultaban más atentos en el cuidado de sus hijos, experimentaban menor nivel de estrés y tenían un estilo parental más adaptativo, equilibrando límites y contención.

En cuanto al funcionamiento cerebral, Daniel Siegel explica que, en estas edades, se da una rápida formación de sinapsis en respuesta a experiencias, conocimientos y habilidades. Durante los años de la escuela primaria, el cerebro del niño absorbe como una esponja, tanto en el colegio como en la casa. Además, se refuerzan en el cerebro regiones prefrontales asociadas con la capacidad reflexiva. La flexibilidad cognitiva se relaciona con aprender cosas nuevas e integrarlas, y con poder encauzar la atención y cambiar la perspectiva. También tiene que ver con la facilidad para adaptarse a lo que ocurre, aunque no sea lo esperado o resulte desagradable. Está muy asociada al bienestar y es una habilidad determinante para desarrollar la creatividad. El cerebro ejercitado en *mindfulness* estaría mejor preparado, además, para una mayor flexibilidad en contextos nuevos y para establecer relaciones interpersonales más satisfactorias a lo largo del crecimiento. Diversos estudios científicos vinculan la práctica de *mindfulness* con adquirir mayor flexibilidad cognitiva, dado que ayuda a aceptar la experiencia real tal cual es, sin pretender modificarla enseguida. Las prácticas de *mindfulness* son “juegos” que ofrecen la experiencia de desarrollar la función reflexiva. En palabras de Siegel: “Si podemos ayudar a los niños a cultivar estos circuitos de sabiduría tan importantes, es posible que veamos una transformación en la próxima generación”. Pero ya lo predecía William James en su obra *Principios de la Psicología* (1890):

La facultad de dirigir deliberadamente nuestra atención errante, una y otra vez, constituye el fundamento mismo del juicio, el carácter y la voluntad. Nadie puede ser dueño de sí mismo si carece de ella. Cualquier educación que mejore esta facultad será una educación *par excellence*. Pero, obviamente, es más sencillo definir este ideal que proporcionar las instrucciones prácticas necesarias para desarrollarla.

Adolescentes: poder elegir cómo responder

Durante un viaje muy largo en ómnibus, una compañera de mi hija le respondió a su madre, cuando le preguntó por dónde andaba: “No sé bien por dónde estamos. Es el medio de la nada, tipo la ruta. Y bueno, nada, eso”. Una respuesta desconcertante. Pero desde una explicación con base científica, podemos decir que es posible que las funciones cognitivas del cerebro preadolescente pierdan algo de eficacia porque, si bien aumenta la conectividad neuronal, se reduce la velocidad de procesamiento de la información.

Como padres, docentes o adultos en general, los años que van entre los trece y los diecinueve, aproximadamente, nos interpelan sin cesar. Nos cuesta conectar con estos seres valientes, creativos, desafiantes. Cuando sus hijos estaban saliendo de la adolescencia, Daniel Siegel escribió un libro, *Tormenta cerebral*, en el que afirma que el comportamiento es consecuencia directa de los cambios en los circuitos fundamentales del cerebro. Durante los años de escolaridad secundaria, los cambios llegan a exasperar a los adultos, sobre todo su interés por transgredir las fronteras conocidas y el aumento de la intensidad emocional que manifiestan. El incremento de las conductas impulsivas encuentra su explicación en las “fibras de regulación” del cerebro, que están en pleno desarrollo. Otra característica es el aumento de la susceptibilidad al alcohol, las drogas o los alimentos adictivos, como los procesados y los carbohidratos simples. Por otra parte, los adolescentes tienden a pensar en términos literales y concretos. Ven hechos aislados, pero no todo el panorama. El cerebro adolescente amplifica un posible resultado positivo y resta importancia a los posibles resultados negativos. En general, los adultos los alertamos sobre las consecuencias de ciertas elecciones, y ellos se fastidian. Poder tomar cualquier decisión requiere del desarrollo y la conexión de los circuitos cerebrales. ¡Es tan difícil para ellos saber lo que quieren!

Recién a finales de la adolescencia, la integración cerebral alcanzará niveles funcionales de habilidad para hacer juicios más acertados, porque se logra una comprensión más acabada de escenarios posibles. Justamente, durante este período del desarrollo, el cerebro termina de establecer las cápsulas de mielina que protegen a las neuronas. La mielina es la vaina que cubre las membranas entre las neuronas interconectadas. En la edad adulta, se espera que tomemos decisiones más certeras en lugar de perseguir la satisfacción inmediata del impulso. Podemos reconocer que los

adolescentes son divertidos, sensibles, imprevisibles y, muchas veces, difíciles de tratar para los adultos. Si bien pretenden su independencia, no siempre están en condiciones de afrontarla, y los encuentros con padres, docentes o profesionales requieren de mucha energía por parte de todos.

Mindfulness puede servir para aprender a no reaccionar de inmediato frente a ciertas situaciones y a lograr un “espacio” interno previo para elegir cómo responder. Aunque las circunstancias sean turbulentas, caóticas, tensas o inciertas, internamente o a su alrededor, la práctica les permite estar plenamente presentes y cultivar la amabilidad consigo mismos y con los demás, sin perder la vitalidad y sabiduría propias de esta edad. Según los mismos adolescentes, la práctica los beneficia en el manejo del estrés escolar, familiar y social. Les brinda un recurso para lidiar con sus impulsos y cuidarse. Los ayuda a concentrarse y a no caer en diálogos internos interminables.

Hemos estado viendo, en los capítulos anteriores, que mucha gente piensa en su cuerpo, en lugar de sentirlo. A los adolescentes, cuyo cuerpo les resulta poco familiar, habida cuenta de todos los cambios que van transitando, mindfulness les facilita un abordaje amigable para integrar “todas sus partes”. Eline Snel usa la metáfora de la empresa familiar, en donde todos los miembros están implicados en el resultado, aunque con algunos miembros no tengamos relación fluida, con otros nos llevemos muy bien, a algunos casi ni los conozcamos y otros nos resulten extranjeros. Estemos presentes en nuestro cuerpo o no, todas las partes trabajan siempre de forma conjunta, comunicándose entre sí y manifestando si están bien o no.

Al invitar a practicar mindfulness en esta edad de cambios significativos en la región prefrontal, podemos ayudar a los jóvenes a asentar la función reflexiva. Considero que se trata de una inversión educativa inteligente para trabajar en la promoción y el cuidado del bienestar físico, mental y emocional. Tratar con adolescentes requiere que la comunidad adulta pueda validar los sentimientos de cada uno, que tenga coraje para poner límites claros, confianza en el puente comunicativo tendido y valor para sostenerlo cuando zozobra. Sentirnos relativamente cómodos, tolerando nuestra imperfección y vulnerabilidad, es fundamental para poder desplegar un genuino contacto con ellos. Por esta razón subrayamos que *la práctica personal nos da la oportunidad de acompañarlos hacia sus horizontes deseados con mayor sabiduría.* A veces no podemos controlar ni acelerar ni cambiar un proceso. Aceptar lo desagradable, triste o doloroso, y no quedarnos apegados requiere presencia plena. Tanto respecto de nosotros mismos como de los adolescentes en cuestión.

Como la capacidad cerebral para hacer conexiones (plasticidad sináptica) es muy alta durante estos años, los adolescentes cuentan con mucha habilidad para aprender, pero también con una vulnerabilidad que, a veces, no se nota a simple vista. En esta etapa parecen “aburridos”, permanentemente ávidos de estimulación y actividades novedosas. Durante este período de integración cerebral se modelan los circuitos según las recompensas que recibimos. Para poder estar presentes, como adultos, nos sirve saber cuáles circuitos reforzamos y cuáles no. Es decir, qué hábitos cultivamos: por ejemplo, dejar el celular fuera de la mesa, comer sano, dormir lo suficiente, hablar respetuosamente, cerrar con llave al salir, poner los platos sucios en el lavaplatos o en la bacha, etc. El hábito de comer en familia, por ejemplo, va más allá de la nutrición física: la atención interpersonal con los adolescentes es fundamental. En septiembre de 2007, un centro de estudio de abuso de sustancias de la Universidad de Columbia puso de relieve la relación existente entre el abuso de tabaco, bebida y drogas y la cantidad de veces que las familias cenaban alrededor de la mesa por semana. Se constató que cuanto menos veces se compartían las comidas en familia, más proclives eran los chicos a cometer abusos. En los adolescentes más jóvenes tenía mayor impacto: eran tres veces y media más proclives que la media al abuso de drogas, tales como la marihuana, más de dos veces y media más proclives al uso del tabaco y una vez y media más proclives a ingerir alcohol. En cuanto al sueño, es evidente que los que no duermen lo suficiente tienen menor rendimiento escolar.

Los cerebros adolescentes pueden “imprimir” (fijar) tanto lo favorable como lo desfavorable. Es decir, por ejemplo, un hábito adictivo se aprende más rápido, con marca y duración más intensa en sus conexiones cerebrales porque, además, no tienen tanta capacidad de autorregulación. Por eso los adolescentes pueden tender también a una mayor adicción a las redes en internet que los adultos. Realizar apuestas, por caso, circula a nivel cerebral por los mismos circuitos que la cocaína. *¿Cómo les enseñamos a ser cuidadosos, dada esta vulnerabilidad? Mindfulness puede ser útil para detectar los efectos del estrés o de la adicción al uso de las aplicaciones en internet.* Nos importa que sean conscientes del cuidado de su cerebro y de su cuerpo. Las funciones ejecutivas (control de riesgo, juicio) son tardías en madurar. En promedio, las mujeres alcanzan a establecer estas conexiones en la corteza prefrontal antes que los varones. Aun cuando, a esta edad, vivan “conectados” tecnológicamente, no están acostumbrados a estar realmente presentes. Y tienen necesidad de ser escuchados en serio. Sabemos que el estilo de vida actual conlleva múltiples actividades y que cada vez hay menos tiempo concreto de comunicación

familiar. Pero somos sus padres, familiares y profesores, por fuera de su grupo de amigos, quienes podemos disponernos a reconocer esa ventanita que se abre disimuladamente cada tanto y descubrir el contexto para comunicarnos. Mindfulness nos sirve para estar ahí y poder reconocerlo.

Casi ningún adolescente se acerca y solicita aprender mindfulness. Y menos si sospecha que se trata de silenciarse y cultivar la quietud. Trabajar con adolescentes requiere de contextos que a ellos les resulten favorables y que, a la vez, sean contenedores y tengan límites. Es recomendable que las prácticas sean bien cortas al principio y que el silencio vaya cobrando un nuevo sentido. Ellos necesitan saber para qué les servirá practicar y, al igual que los más pequeños, cuanto más divertido, mejor. Son una población que requiere entrenadores experimentados, tanto en mindfulness como en liderazgo y docencia. Nada que les sea impuesto puede resultar y, como mencionamos antes, la recompensa los motiva. Cuanto más modestas son las expectativas, más chances hay de que puedan involucrarse en serio. El sentido del humor y la capacidad de estar plenamente presentes se hacen evidentes desde el primer saludo. Durante esta etapa de la vida quizás sea imperceptible lo que rescatan de la práctica. En general, incorporan con facilidad las actividades deportivas, artísticas, expresivas o musicales, cuando están articuladas con sus intereses. Y, vuelvo a insistir, también con ellos la propia práctica es la mejor atención que podemos brindarles.

4. MINDFULNESS EN EL APRENDIZAJE

PAUTAS DE ATENCIÓN PARA UN CAMINO QUE SE HACE AL ANDAR

*Una vez que se comprende y se acepta que
entre los seres humanos más unidos
siguen existiendo distancias infinitas,
puede desarrollarse una maravillosa vida
lado a lado, si cada uno logra amar la
distancia entre ellos, distancia que hace
posible que cada uno vea al otro entero
contra el cielo.*

RAINER M. RILKE, *Cartas*
(citado por Jon Kabat-Zinn en *Cómo asumir su propia identidad*)

Alcances de la atención plena en la crianza y la educación

Comencemos con una práctica de indagación personal: cultivemos sistemáticamente por un día la intención de reconocer cómo nuestras emociones se activan y si es que algunas surgen de manera intensa y desregulada. Notemos qué sensaciones físicas y qué ideas tenemos. Observemos cómo interactuamos con los chicos cuando estas emociones más fuertes se suscitan. Reflexionemos sobre cómo nos condicionan en situaciones concretas. Solo registremos, sin pretender ningún cambio. Eventualmente, podremos detectar algo específico respecto de una situación en particular o de la experiencia en general. En el capítulo siguiente exploraremos con más detalle la posibilidad de manejo del estrés con base en mindfulness.

Pero ahora nos concentraremos en lo que nos pasa a cada uno de nosotros y en cómo podemos encarar los conflictos personales en condiciones de saturación emocional, escolar, laboral u hogareña. No existe una forma correcta o única de ser padres, docentes o profesionales. Tampoco pueden brindarnos guías personalizadas para entender mejor la experiencia interna de los chicos con los que interactuamos. El trabajo interno con nosotros mismos y el cuidado hacia los demás requiere que asumamos nuestra responsabilidad en los vínculos que establecemos a diario. La crianza y la educación nos interpelan acerca de la interrelación con los chicos y, fundamentalmente, con nosotros mismos. ¿Cuál es nuestra mejor versión en cada circunstancia? Encontrarla depende de nosotros. Y para eso requerimos presencia física y mental, recreando nuestra capacidad de estar atentos a cada momento en ese territorio siempre desconocido que es el presente.

Mindfulness nos ayuda a transitar con atención consciente las experiencias mientras se despliegan, a poder encarar lo que realmente importa en cada ocasión. *La práctica nos ayuda a encontrar las necesidades propias y de los chicos con más nitidez y precisión. Actuamos con mayor entendimiento y cuidado sin los condicionamientos de los chalecos de fuerza mentales que activa nuestro piloto automático.*

En la vida cotidiana podemos encontrar circunstancias que despiertan nuestras emociones y sus correspondientes reacciones fisiológicas en forma automática. Cuando aprendemos a prestar atención y a respirar pausados y más calmos, tenemos la posibilidad de distinguir, e incluso alterar, los ciclos de escalada que se retroalimentan en los vínculos, particularmente con los chicos. Por ejemplo, en la

etapa de jardín, cuando terminan los cumpleaños, los chicos en general comieron y bebieron comestibles muy salados o muy azucarados, y compartieron un ambiente exaltado y sin descansos. Se encuentran a la vez cansados e hiperexcitados. Los padres tironean de las criaturas para retirarse, mientras ellos descargan su tensión con gritos, llantos o berrinches. Con los chicos más grandes, al finalizar un recreo largo en el colegio primario, encontramos resistencia a volver al aula. Muchos están más cómodos desplegando el cuerpo en espacios amplios o en contextos más abiertos. Los docentes buscan retomar sus clases y a los alumnos les cuesta volver. Con los adolescentes, llega el momento de la cena familiar y ellos siguen con toda su energía enchufada en el mundo tecnológico. La comida se enfría en la mesa sin comensales presentes. Los adultos los convocan, pero ellos no se inmutan.

En la rutina diaria, practicar es estar atentos y conscientes, aun en situaciones de tensión. Es velar por el cuidado y la autorregulación requeridos según la edad de los chicos, así como por el nuestro. La calidad de nuestra presencia atenta se revela en cómo nos manejamos, qué actitudes tomamos, sobre todo en esos momentos críticos. En estas ocasiones, nuestro compromiso con la práctica nos ofrece la oportunidad de acceder a una mayor sabiduría y un mayor bienestar. Practicar mindfulness en crianza y educación compromete a un respeto radical por quien es cada uno, más allá de los modelos imperantes, propios y contextuales. Expone al encuentro consigo mismo y a proteger la calidad de la mirada, el cuidado y el tiempo compartido. Conlleva actuar con distinción y poder pasar de una confrontación a un diálogo.

El modo en que percibimos la realidad afecta nuestra manera de actuar. Tanto en el hogar como en la vida profesional, los adultos que intencionalmente encaramos con atención plena el vínculo con los chicos reconocemos que el transcurrir del tiempo transforma la experiencia presente. Una discusión con un adolescente que incumple deberes escolares o una criatura de dos años y medio que hace un berrinche durante la visita al zoológico son emergentes de estados mentales evolutivos que los adultos deberíamos reconocer, sin la expectativa de que los chicos maduren de repente y sin tensión acumulada por las expectativas que otros adultos a nuestro alrededor puedan transmitirnos.

En su libro *Zen y el arte del tiro con arco*, el filósofo alemán Eugen Herrigel describe cómo aprendió a sostener el punto de mayor tensión del arco, sin esfuerzo, hasta que la flecha se dispare por sí misma. Kabat-Zinn retoma esta enseñanza en la práctica de mindfulness momento a momento, aún en circunstancias difíciles, con la propuesta de sostener la presencia plena sin pretender ningún cambio. La práctica

favorece que las cosas se acomoden a su debido tiempo, sin que forcemos los tiros o los blancos. *Aprendemos a vivir la tensión sin perder el equilibrio.* Coexistir con la tensión sin perder nuestro centro es posible la mayoría de las veces. La tensión es inherente a las relaciones con los demás. La paciencia se incrementa al cultivar la práctica de la atención. *A mayor atención, menor tensión.* Aunque eso no implique que los demás se comporten según las propias expectativas.

En África cuentan que para cazar monos usan unas trampas muy elementales. Son jaulas que tienen una banana dentro y cuando los monos la toman, su mano queda atrapada. Si los animales soltasen la banana, recuperarían su libertad. Con el puño cerrado sujetando la banana, no pueden salirse. Pero los monos siguen aferrados a la banana aun a costa de su libertad. Quedarnos aferrados a moldes rígidos, a costa de contactar con nuestras mejores opciones, momento a momento, requiere de que nos dispongamos a soltar. Cuando queremos prestar atención a los demás, ¿podemos? ¿Nos resulta viable dejar/soltar lo que ya pasó, pero que aún nos tiene en ascuas, y centrarnos en el momento? En la cancha, jugando algún deporte por placer durante el fin de semana, ¿estamos ahí? Liberarnos de nuestros chalecos de fuerza mentales requiere intención y atención.

Atención, intención, actitud

*Las plantas no crecen solas,
las plantas no crecen bien,
si no les das una mano
y la otra mano también.
La cosecha de mañana
es la semilla de ayer.
Vamos, que te comen los bichos
si no hacés lo que hay que hacer.*

HUGO MIDÓN, “Antes de que lleguen los bichos”

Los adultos que habitamos vínculos asociados a la educación y la crianza sabemos que las experiencias con las generaciones más jóvenes merecen ser tomadas como una inversión a largo plazo. Son procesos de crecimiento, en el marco de relaciones que acompañamos en el tiempo. No hay que ser agricultor para saber que una buena cosecha requiere de buena siembra, buen abono y riego constante. Quien cultiva la tierra no se queda impaciente frente a la semilla sembrada ni le grita con todas sus fuerzas para que crezca. Cuentan algo muy curioso que sucede con el bambú japonés: se siembra la semilla, se abona y se riega regularmente. Durante los primeros meses no sucede nada apreciable. En realidad, no pasa nada con la semilla durante los primeros siete años, a tal punto, que un cultivador inexperto estaría convencido de haber comprado semillas infértiles. Sin embargo, durante el séptimo año, en un período de solo 6 semanas, la planta de bambú crece ¡más de 30 metros! No podemos decir que tardó solo seis semanas en crecer: la verdad es que se tomó 7 años y 6 semanas para desarrollarse. Durante los primeros 7 años de aparente inactividad, el bambú estaba generando un complejo sistema de raíces que le permitiría sostener el crecimiento que iba a tener a partir del séptimo año. Buscar soluciones rápidas y resolver las cuestiones fundamentales de la vida sin paciencia ni entendimiento nos lleva a perder conexión con lo más valioso. Lo más valioso es resultado del crecimiento interno y requiere tiempo. Hay tiempos para ser perseverantes en la intención y tiempos para saber esperar.

Cuando criamos, educamos o asistimos a los chicos, muchas veces atravesamos situaciones en las que creemos que nada (favorable) está sucediendo. Y esto puede

ser extremadamente frustrante. En esos momentos es bueno recordar el ciclo de maduración del bambú japonés. Algo **sí** está sucediendo. Quienes no se dan por vencidos, van gradual e imperceptiblemente creando los hábitos y el temple que les permitirá vislumbrar a largo plazo el fruto de su dedicación consciente. En el caso de la crianza o la educación infantil, generalmente nos enteramos recién cuando ya son adultos. Reitero, es un proceso que lleva tiempo y dedicación, que requiere aprender nuevos hábitos y nos obliga a descartar otros, que exige cambios, acción y grandes dosis de paciencia. Mindfulness es una forma de regar con cuidado y atención los vínculos con las futuras generaciones. No desesperemos... quizá solo estamos echando raíces y un día celebremos alborozados los frutos de nuestra siembra.

Además, un buen jardinero identifica las condiciones atmosféricas y terrestres en las que cultiva. Es importante detectar las necesidades subyacentes al comportamiento en los chicos, las causas de sus acciones. Cuando pausamos, nos puede resultar útil abrir preguntas como las siguientes: ¿Cómo nos relacionamos con un chico cuando estamos con él? ¿Somos conscientes de lo que pensamos y sentimos? Incrementar nuestra atención plena favorece nuestro rol parental, docente o terapéutico. *Mindfulness no significa aplacar el malestar, sino distinguir cuál es la mejor opción en cada momento.* ¿Cómo me relaciono con este bebé que está llorando ahora, con su malestar? Los chicos desafían reacciones, tiempos, deseos, apegos y mandatos. Recuerdo la vez que mi hija, a los nueve años, estaba muy ansiosa por una prueba escolar del día siguiente y no podía conciliar el sueño. Presa de angustia, me pidió que la ayudara y yo activé mi piloto automático invitándola a relajarse y a respirar tranquila, mientras me acosté a su lado en la cama. Esa noche yo estaba muy cansada y tenía ganas de que se durmiese pronto. Al cabo de unos instantes, turbada, me dijo: “Necesito un abrazo en vez de esto, no me ayuda... ¡tócame!”. Aún hoy me conmueve darme cuenta de que ella sabía lo que necesitaba y me lo pudo comunicar, a pesar de que no se lo pregunté. Yo recurrí a mis recursos conocidos, pero ella supo validar lo que sentía. ¡Era más simple si pausaba y conectaba!

Cada momento requiere de una mirada fresca, es una nueva oportunidad. Y cada chico es un universo por descubrir en cada encuentro. Es decir, aquel joven que quizás el pediatra revisó unos meses atrás, hoy tiene otra forma de desplegarse en el vínculo y en su vida. Los docentes atentos cuentan, a lo largo del tiempo compartido con su grupo de alumnos, cómo cada uno de ellos va transformándose delante de sus ojos. Y es muy valioso abrirnos a conocer a nuestros hijos, alumnos o pacientes con la intención de verlos tal como son, etapa por etapa. La experiencia emerge con más

claridad, identificamos lo que de otra manera pasaríamos por alto. Y podemos entender qué necesitan ellos y nosotros en cada situación de encuentro. Esa conexión íntima es una elección.

¿Qué pasa actualmente en la vida cotidiana? En términos generales estamos cansados y con poca paciencia. Tenemos cuestiones pendientes en lo laboral, social y familiar que nos resultan abrumadoras cuando se superponen en las pocas horas libres de las que disponemos: compras, cuentas, traslados, comidas, compromisos asumidos. Tiempo para dedicarle a los más cercanos, consultas para la atención médica propia o de nuestros hijos. Incluso la actividad física rutinaria, si es que la podemos cumplir. Nuestro funcionamiento diario incluye una mente que anticipa conversaciones, encuentros, decisiones, revisiones de lo sucedido. En suma, una vorágine de pensamientos que no cesa. Y para captar lo que cada momento requiere, es necesario estar disponible, incluso cuando lo que sucede nos resulta desafiante, desagradable o difícil de resolver.

Una vez, en una situación de conflicto con mi hijo de 17 años por diferencias de criterio, elevé el tono de voz y no fui consciente de la intensidad de mi malestar. Aun con práctica personal estable y trabajando en este libro, mi reactividad era notoria. Serio y fastidiado, mi hijo me preguntó: “Mamá, ¿tú lees lo que escribes?” Entonces, recordé los versos de la chilena Violeta Parra, que inmortalizó en mi memoria la fragilidad de los 17 años: “Volver a ser de repente tan frágil como un segundo...”. Darme cuenta en ese momento de que mi hijo estaba atento a mi actitud me alertó sobre cuán distraída me encontraba. ¿Por qué reaccionaba así?, ¿con cuáles opciones contaba? En esa fragilidad, en el cuidado atento, radica toda la fortaleza de la atención plena.

Cuando reconocemos las propias reacciones, aprendemos a responder al comportamiento propio y al de los chicos con ecuanimidad, acorde a cada edad y necesidad. En el caso de mi hijo, disculparme recompuso la confianza. Para ambos fue reparador saber que el punto de vista de cada uno fue considerado y tomar responsabilidad por las propias acciones.

La necesidad de validar lo que percibimos, las emociones y los sentimientos es un proceso de elección consciente. Cuando lo hacen, los chicos alcanzan mayor realismo respecto de sus posibilidades y pueden sentirse más seguros y confiar en su registro emocional. En estos tiempos, es muy sencillo para adultos y jóvenes perder el equilibrio. Visto que el ritmo de nuestras vidas es frenético, la pausa es un momento especial de interacción. Esta opción de permitirnos “bajar un cambio” y cultivar otra

forma de ser y estar con los chicos es fruto de una decisión. En síntesis, *pausar aun transitando tensión, sirve para reconocer la naturaleza individual de cada chico y desarrollar la capacidad de escucha y compromiso*. La pausa consciente activa el registro de pensamientos, sensaciones físicas y emociones, expectativas y deseos. Esa pausa elegida hace la diferencia.

Los fundamentos de la práctica

La *actitud y el compromiso* son, para Kabat-Zinn, los ejes fundamentales de la práctica. Es un esfuerzo personal conectar con uno mismo y con los demás con atención plena, pero este proceso consciente favorece que encontremos la forma de acompañar a cada chico a descubrirse y a desplegarse auténtica y respetuosamente.

Desarrollaremos aquí los ejes fundamentales de la práctica, que anticipamos en el primer capítulo. Una **actitud comprometida** se basa sobre el entrenamiento de:

- *No juzgar*. Es decir, ser testigos imparciales de la propia experiencia. En cualquier situación donde surge una brecha entre cómo es la realidad y cómo nos gustaría que fuese hay una interpretación, un juicio que categoriza. Ese movimiento mental tiene efectos en cómo percibimos lo que sucede. Por ejemplo, cuando un preadolescente no se quiere bañar y enseguida pensamos en su pereza, asumimos que nuestra opinión es fiel reflejo de quien tenemos enfrente. Quizás en nuestra mente convertimos en perezoso a ese joven y entonces limitamos nuestra manera de relacionarnos con él. Ir más allá de lo que especulamos requiere flexibilidad mental y voluntad de ampliar nuestras suposiciones. También examinar con atención nuestros valores y animarnos a cuestionarnos continuamente lo que hacemos y por qué.
- *Ser paciente*. Entregarse a comprender que las cosas suceden cuando tienen que suceder. Hacer las paces con el presente tal cual es, fruto del cultivo de la paciencia. En educación, crianza y asistencia profesional de niños y adolescentes, ser pacientes es clave. Desde el bebé que, gateando, tira algún adorno y lo rompe o se lastima, hasta los comportamientos transgresores adolescentes. Ser pacientes nos dispone a encauzar nuestro comportamiento a menor costo y mayor beneficio, tanto en lo operativo como en lo existencial. Cuando la impaciencia nos gana y queremos acelerar las cosas, lo que sucede es que nos perdemos de estar donde estamos, de hacer bien lo que estamos haciendo y de conectar con quien sea que compartimos la situación.
- *Cultivar una mente de principiante*. Estar dispuestos a verlo todo como si fuese la primera vez. En la mirada fresca caben infinitas posibilidades. La pureza con la que una mente abierta y ligera descubre la realidad es propia de quienes

tienen actitud de aprendizaje y ganas de crecer. No hay una manera única y encasillada de opinar o realizar las cosas. Probar cosas diferentes es natural, así como también no tener ninguna “teoría” sobre lo que pasa. Cada nuevo saber (o sabor, en este caso pueden aplicarse ambos términos, que comparten su raíz) que descubrimos es una aventura. Tomemos el caso de los adolescentes que terminan su secundario y atraviesan una crisis vocacional. Si pueden verse libres de condicionamientos, recorren un proceso de elección más genuino.

- *Tener confianza.* Creer en uno mismo, en los propios sentimientos, en la propia intuición, sabiduría y bondad. Poder legitimar nuestra experiencia como válida. Tomarla como punto de partida. Confiar en uno mismo da fortaleza. El cuerpo sabe respirar, dormir, cicatrizar, digerir. Esa sabiduría natural nos pertenece. Recordemos a las madres primerizas cuando se muestran susceptibles a los comentarios de los más cercanos y cómo esas opiniones las afectan y condicionan en tiempos de autodescubrimiento y contacto con su bebé recién nacido.
- *No esforzarse.* Practicar la atención plena sin tener la intención de obtener algún resultado. El objetivo es sensibilizar, identificar, integrar. Orientar la práctica hacia un despertar de nuestra conciencia. Si buscamos el beneficio, quedamos atrapados, sobre todo con chicos. Lo sepamos o no, nuestras prioridades se reflejan en nuestro comportamiento y en cómo nos manejamos en cada circunstancia. No podemos pretender que con la práctica se vaya la angustia o el enojo de un niño, sí ir aprendiendo cómo transitar, procesar, sentir y vivir cada experiencia. De lo contrario, sentiremos frustración innecesaria.
- *Aceptar.* Tomar cada momento como tal es la antesala para cultivar la libertad. Así evitaremos el sufrimiento que nos condiciona cuando resistimos lo que sea que sucede. Una paciente, que es médica y mamá, me dijo que se sentía subida a un “tren bala”, que había tenido que transitar un tratamiento de dolor crónico de espalda y reservar tiempo para kinesiología y terapia, además de su trabajo, sus tres hijos y un divorcio en curso. En cuanto a la práctica de mindfulness, agregó: “Alcancé mayor registro de mi cuerpo, me di cuenta de que, por ejemplo, el sueño no es negociable, porque si no estoy bien no puedo sostener nada. Necesito cuidarme”.
- *Ceder.* No aferrarse a las personas ni a las cosas. Rendirnos a la realidad. Con

otra mamá que tenía grandes dificultades a la noche con dos hijos muy pequeños, trabajamos en reconocer lo que le resultaba viable momento a momento, y un día me escribió: “Creo que no dormí mucho más, pero sí mucho mejor, más segura de lo que pasaba a la noche y más conectada. Hoy soy otra”.

Contactar, conectar, integrar

No hace muchos años empecé a tocar el violoncelo. La mayoría de la gente diría que lo que estoy haciendo es “aprender a tocar” el violoncelo. Pero estas palabras traen a nuestras mentes la extraña idea de que existen dos procesos distintos: (1) aprender a tocar el violoncelo; y (2) tocar el violoncelo. Suponen que haré lo primero hasta completarlo y en ese punto dejaré el primer proceso para empezar el segundo. En suma, seguiré “aprendiendo a tocar” hasta que haya “aprendido a tocar” y después empezaré a tocar. Por supuesto, esto es absurdo. No hay dos procesos, sino uno. Aprendemos a hacer algo haciéndolo. No hay otra manera.

JOHN HOLT, *Teach your own. The John Holt Book of Homeschooling*

Hemos expuesto hasta acá que fomentar vínculos saludables y revertir comportamientos o actitudes que producen malestar entre nosotros y los chicos es posible cuando los escuchamos con atención plena, reconocemos sin juzgar lo que nos pasa, concientizamos lo que sentimos, elegimos cómo transitar nuestro vínculo y somos amables con ellos y con nosotros mismos. Es muy valioso reconocer qué queremos promover como adultos respecto de los menores y poder ser activos. La información intelectual no es suficiente, es como leer las instrucciones de un juego y considerar que con eso alcanza para que sea divertido. Aprendemos haciendo. Todos aprendemos juntos.

Un terapeuta familiar sistémico publicó un libro que contenía un decálogo con los puntos clave sobre cómo criar hijos. No puedo recordar su nombre, pero sí una anécdota que me marcó a fuego. Cuando tuvo su segundo hijo y el libro estaba por reeditarse, modificó algunos detalles porque la experiencia había transformado su visión. Luego, en próximas reediciones, el decálogo fue reemplazado por una nota

que decía que en ese espacio del libro había un decálogo y que al nacer su tercer hijo se dio cuenta realmente de que lo más importante era que cada uno desplegara el propio.

Consideremos, a continuación, ciertos factores relevantes que inciden en un equilibrio dinámico, libre e integrador de autonomía y conexión, acción y pausa, para descubrir cómo los transitamos por los caminos de la educación, la asistencia profesional y la crianza.

Respeto

Hemos visto en los capítulos anteriores que aprender a estar en contacto con lo que sentimos es posible si nos sentimos lo suficientemente seguros y contenidos. Cada chico que es acompañado a vivir su propia experiencia se beneficia del encuentro entre su mundo interno y el que lo rodea. Su cuerpo y su mente permanecen unidos y pone en marcha su libertad de pensamiento, de acción y su afectividad, en donde sea que se encuentre.

El adulto puede comenzar por acompañar respetuosamente. ¿Cuáles son las formas de percibir el mundo de cada uno de los chicos a nuestro alrededor? ¿Cómo nos ven? Verlos tal como son y no tironeando de cómo nosotros quisiéramos que sean, *permitirles ser ellos mismos*, es una forma de respetarlos. Advertir falta de flexibilidad, baja tolerancia a la frustración o incapacidad para cooperar con ellos, por ejemplo, nos da pistas de cuánto aceptamos sus perspectivas.

Entre adultos respetuosos crecerán niños y jóvenes que se respeten a sí mismos y entre sí. Valoremos que se necesita fortaleza y motivación para aceptar lo que sea, sobre todo cuando no nos gusta, y desde allí actuar con sensatez y consideración de la situación circundante.

Niños y jóvenes están aprendiendo a enfrentar sus desafíos y nos observan, nos copian, descubren nuestros hábitos de afrontamiento del estrés y el dolor, y lo que no es como quisiéramos, en cualquier momento y lugar. Ayudarlos a encontrar sus propias respuestas pasará por el respeto, la empatía y la aceptación que podamos experimentar con nosotros mismos. Para conectarnos con otros con amor y sin juzgarlos a priori, necesitamos tratarnos así también a nosotros. Es importante sanar y restaurar nuestra capacidad de dar y recibir. Nuestra experiencia personal es irremplazable.

Entendimiento

La manera en que percibimos la realidad afecta completamente lo que elegimos hacer en cualquier situación, condiciona nuestras decisiones. Si un bebé llora en casa o en el consultorio ¿será que deliberadamente pretende fastidiarnos o que algo lo incomoda? El berrinche de un bebé al que la madre sienta en su cochecito puede ser interpretado por ella como falta de cooperación, cuando él quizás quiera seguir mirando las formas de las nubes. A veces no hay tiempo para la teoría ni tenemos pistas para saber qué sucede. Lo que sirve, entonces, es *estar atentos*. Los niños viven el momento presente, sin especular.

En cada vínculo profesional, en la familia o en el aula, construimos la forma de *estar conectados* y entendernos. ¿Cómo se manifiesta esto para mí hoy en día? ¿Cuán cómodo estoy con los chicos o jóvenes con los que interactúo? ¿Cómo me manejo frente a los desafíos cotidianos? Sostener preguntas nos sirve para conocer cómo captamos y entendemos lo que surge en relación con los chicos y puede resultarnos provechoso: ¿Cómo me sentí cuando era niño o niña? ¿Qué grado de aceptación y validación experimenté en mi infancia? ¿Cuán cómodo me siento hoy respecto de cómo soy? ¿Puedo recordar momentos de mi niñez en los que experimentaba entendimiento significativo con algún adulto? ¿Cómo me sentía? ¿Cómo me registro actualmente con mis propios hijos, alumnos, pacientes? ¿Cuáles son mis maneras de estar presente en relación con los chicos? ¿Qué es lo que más anhelaba de los grandes cuando era chico? ¿Qué actitudes mías enriquecen la experiencia de los chicos? ¿Qué pensamientos y emociones me aparecen cuando algún niño o adolescente me comparte algo que le resulta difícil? ¿Cómo es que los momentos difíciles pueden ayudarme a construir una mejor comprensión mutua? Somos protagonistas de conexiones interpersonales para entendernos. Cada adulto tiene su particular vía de tejer momentos íntimos con sus alumnos, pacientes o hijos.

Sintonía

En el capítulo dos trabajamos en profundidad la capacidad para resonar con el mundo interno del niño. Cuando de pequeños nos descubrimos “sentidos” por un mundo adulto confiable y protector, nuestra forma de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás se potencia. Para los adultos, sintonizar es otra forma de decir

“atención plena”: habitar nuestro cuerpo y nuestro momento y desde este registro observar el contacto con cada chico. Acompañarlo en su propio crecimiento, tomar en cuenta lo que necesita de acuerdo con su manera de ser. Por ejemplo, respetar su ritmo, las posibilidades que tiene, tanto físicas como mentales.

Estar en contacto con el ritmo de los chicos es más fácil si conocemos el nuestro. ¿Cómo transitamos de una cuestión a otra, de un tema a otro, de un momento al siguiente? Eventualmente, no estamos en contacto con lo que sentimos o lo que es importante para nosotros. A veces, tanto en lo personal como en lo profesional, nuestra atención se fragmenta más de lo habitual. *Sintonizar es saber lo que necesitamos cuando lo necesitamos.* ¿Qué podemos hacer para profundizar este autoconocimiento? ¿Puedo darme cuenta cuando un hijo, alumno o paciente se encuentra inestable? ¿En qué aspectos lo noto? ¿Cómo puedo acompañarlo para recuperar su equilibrio?

Los seres humanos tenemos la posibilidad de poner en palabras lo que percibimos. ¿Solemos hablar de lo que advertimos o de lo que nos pasa? La calidad de presencia hace una diferencia, aun cuando no contemos con mucha información, porque nos permite detectar la subjetividad de los demás. Por ejemplo, un chico que se cae en el recreo y se lastima la rodilla, llora y su docente quiere que se calme, cuando lo que quizás ese niño necesita es sentir que su dolor es validado y que está bien llorar si una parte de su cuerpo le duele. Esto puede ser difícil cuando hay muchos chicos y se va contagiando el malestar de unos a otros. O una madre o un padre que se preguntan hasta dónde trascender su propio universo emocional (su enojo, su angustia) para captar al hijo y lo que le pasa. O un pediatra que se cuestiona respecto de un paciente, cuánto de su sintomatología se incrementa con su personalidad o cuánto es posible ayudarlo a cambiar.

Hábitos conscientes

En cuanto a la cultura de un sistema humano, los hábitos son muy importantes. *Sostienen el andamiaje a partir del cual las personas aprendemos nuestros rituales y la importancia de la cercanía emocional.* Dicha instancia de conexión irremplazable se da en el encuentro de miradas, el contacto de una caricia, una conversación o alguna lectura o actividad compartida. ¡Descansar, expresar afecto, estudiar o comer también se conforman como hábitos! Ya dijimos que comer, por caso, es un acto nutricional no solo para el cuerpo. En ese espacio de intercambio con los otros

aprendemos valores, actitudes, procesamos información. Las rutinas de aseo, de saludo, de lectura, andar en coche o realizar algún deporte, entre otras, hablan de cómo nos cuidamos, nos entretenemos o también cómo nos rebalanceamos o aquietamos. Incluso podemos enseñar a cultivar el silencio. Los hábitos mentales con los que encaramos el malestar, la incertidumbre y el misterio también se aprenden.

Recuerdo una vez que tuve una colisión con otro auto en una avenida, y en el momento íbamos mis dos hijas y yo. En cuanto hicimos silencio después de gritar por el susto y de constatar que ninguna estuviera lastimada, mi hija de 6 años dijo: “¡Respira, mamá!”. Me sorprendió que ella ya hubiera incorporado el recurso de apoyarse en la respiración cuando vivía algo intenso que la desbordaba. Creo que es revelador indagar qué exponemos desde el hacer y el decir en situaciones de estrés.

Es beneficioso que nosotros como padres, profesionales o docentes descubramos las formas de encontrarnos con los chicos y los patrones que guían nuestras elecciones y acciones. Muchas veces las salidas de situaciones conflictivas o las transiciones por cumpleaños, graduaciones, finalización de tratamientos médicos o pérdida de seres queridos se ven afectadas por esquemas repetidos. ¿Qué rituales, ocasiones especiales, actividades les gustan más a los chicos con quienes estamos? ¿Que podríamos incorporar?

Si estamos atentos, podemos cultivar mayor intimidad en nuestros vínculos habituales con los chicos y sentirnos cerca emocionalmente. En general, el modelo de regulación emocional que aprendemos en los hogares, instituciones educativas o centros de salud no es consciente. ¿Cuáles son las reglas “emocionales” no escritas ni habladas en la historia de crianza y educación de cada uno? ¿Qué valor tienen? ¿Qué hábitos pueden ayudar a los jóvenes a sentirse seguros en el mundo que habitamos?

De más está decir que no podemos reemplazar la interacción humana con ningún *gadget* electrónico. La pasividad controlada por pantallas hacia la que bebés, niños y adolescentes se orientan actualmente afecta las experiencias volviéndolas impersonales, desvitalizadas. La tecnología es atractiva, pero necesitamos experiencias vividas *realmente*. Aunque no estemos interactuando directamente con ellos, sí podemos enseñarles a conocer su capacidad de estar atentos a lo que van viendo, sintiendo, pensando. Es importante registrar la postura física y las señales de tensión. ¿Cuál es el efecto de estos “cuidadores” electrónicos? ¿Cómo se sienten grandes y chicos luego de utilizarlos? Pensemos cómo nos cuesta concientizar hábitos: tanto en espectáculos como en velorios sucede que alguien recibe una llamada inoportuna por falta de atención. En mi casa, por ejemplo, actualmente

estamos atentos a no traer a la mesa ningún teléfono celular, salvo que alguien esté esperando una llamada urgente. Y nos cuesta mucho instalarlo como hábito consciente.

Expectativas

Es natural tener expectativas, pero pueden traernos problemas cuando las sostenemos rígidamente o no las contrastamos con la realidad, sobre todo cuando la diferencia entre lo esperado y lo que sucede es marcada.

A veces tenemos ideas fijas sobre cómo deberían ser las cosas y nos cuesta reconocer realidades objetivas. Por ejemplo, ya pasó la hora de la cena y los chicos nos hacen saber que tienen hambre. Nos fastidiamos y, en piloto automático, asumimos que no debería ser así. Sufrimos y reaccionamos, con cierto bloqueo a reconocer lo que pasa. No afrontamos el problema real y tampoco empatizamos con ellos. Ahora bien, ¿eran realistas y apropiadas nuestras expectativas? En el caso de la cena, ¿comieron hasta estar satisfechos o se levantaron a jugar y quedó la comida en el plato?, ¿estaban en condiciones de reconocer su satisfacción con la comida? Puede haber muchos motivos por los que quieran volver a comer. La pregunta que hago es: ¿sirve estar más atentos a lo que comemos, a cómo comemos, mientras comemos? Pregunta que va tanto para los chicos como para nosotros mismos. Muchas veces, levantamos barreras con expectativas como si fuesen ladrillos que nos aíslan y distancian. *Las expectativas más realistas contribuyen al crecimiento de los chicos o adolescentes y fortalecen la confianza mutua.* Quizás sea bueno reconocer que si pasaron dos horas y media desde la cena, cabe que nos soliciten un *snack*. Ser más atentos y conscientes nos ayuda a encontrar un mejor equilibrio entre nuestras pautas y su abanico de posibilidades.

A veces los adultos tienen la tentación de mandar a meditar a los chicos para que sean como ellos pretenden, en vez de cultivar en sí mismos otra calidad de atención e intentar controlar sus reacciones. Para poder discernir es importante que contemplemos nuestras expectativas atentamente. También podemos tener en cuenta: ¿qué expectativas tenían los adultos de nosotros?, ¿cómo podemos compararlas con las que tenemos nosotros de los chicos? En situaciones de la vida diaria, por ejemplo, ¿qué expectativas tienen los más pequeños de nosotros?, ¿cuáles son las que conservamos sobre ellos, a pesar de que ya crecieron, y pueden ser contraproducentes actualmente? Un ejemplo de esto último: la madre que sigue atándole los cordones de

los zapatos a su hijo, cuando el niño ya podría hacerlo solo.

Ser conscientes de nuestra postura permite la maduración psíquica y de identidad de quienes nos toman de referentes para saber de sí mismos. Hoy en día muchos adultos buscan eternizar su juventud y los jóvenes necesitan diferenciarse: a veces, Instagram o Facebook evidencian, por la forma en que son usados, las necesidades de sus usuarios. Cuando los chicos tienen comportamientos que consideramos inaceptables en los distintos estadios, es recomendable que los ayudemos a seguir confiando en sí mismos y en nosotros, ya sean bebés, infantes, escolares primarios o secundarios.

Límites

Los estudios sugieren que cuando los padres son muy permisivos y no proveen suficientes bordes o límites, o cuando son muy autoritarios, rígidos y dominantes sus hijos sufren de baja autoestima. Si la modalidad autoritaria se repite en los ámbitos educativos, las jóvenes generaciones se ven afectadas por una falta de referentes. La obediencia inducida desde el miedo no es saludable ni pedagógica. Los chicos no se atreven a expresar sus emociones, guardan sus lágrimas, pierden espontaneidad y capacidad de riesgo. No se animan a explorar, a descubrir, no se sienten seguros para abrirse a los demás. En cambio, cuando los chicos son tratados con respeto y en un marco claro de límites y permisos (marco que, a veces, puede ser flexible y negociable) tienden a crecer con más autoconfianza y seguridad en sí mismos.

Al poner límites es importante considerar qué nos motiva y qué queremos obtener. Se trata, a la vez, de protegerlos y de ayudarlos a salir al mundo que van descubriendo. ¿Debería haber diferentes límites para distintos chicos? ¿Cómo describirías el estilo de tus adultos significativos en el manejo de los límites? ¿Y cómo describirías el tuyo? En los distintos estadios de crecimiento *es importante “limitar” comportamientos negativos o desafiantes y no sus emociones, mientras seguimos velando por lo valioso para cada cual: desde un bebé hasta un adolescente.*

En la etapa de la escolaridad secundaria, por ejemplo, los jóvenes buscan espacio personal para su privacidad y no tener que contarnos todas sus cosas. A la vez, la responsabilidad y la confianza por parte de los adultos a cargo requieren de constante negociación. Es difícil reconocer la presión de los pares y la búsqueda de ese borde que va mutando junto con sus cuerpos, impulsos, intereses, descubrimientos. Son situaciones en donde el chico “casi” no aprueba un examen, “casi” pierde la

conciencia, “casi” contesta mal. Ese “casi” marca la adolescencia, un tiempo de buscarse y encontrarse. El consumo de bebidas alcohólicas por parte de los adolescentes es un ejemplo conocido: solo cuando se embriagaron con consecuencias indeseables o cuando un amigo sufre secuelas habitan sus bordes, registran la tolerancia de su organismo, asumen los riesgos. Al respecto, una mamá me comentó: “Es difícil sostener el ‘no’ de forma asertiva. ¿Cómo decir que ‘no’ sin cerrar la vía de diálogo o que los chicos, por ejemplo, te llamen si pasó algo grave (alguno se descompuso) por miedo a que los retes? Ese es nuestro debate. Si hablo del alcohol y lo dejo tomar un poco, al menos si le pasa algo me va a llamar... Me parece que como padres estamos medio rehenes de eso y es un tema interesante para trabajar”.

Cuando somos capaces de desprendernos conscientemente de cierto apego a cómo deberían ser las cosas y consideramos los puntos de vista ajenos, aportamos un gran beneficio: descentrarnos es una forma de practicar mindfulness. La atención consciente también implica aceptar los propios límites, ir en busca de la propia medida. *Saber respetar los límites es un gran acto de amor, cuyos resultados se evidencian a largo plazo.* Detectar qué es lo valioso que subyace a cada límite y aceptar lo que le pasa al niño o adolescente es la base para avanzar. Aunque no acuerden con nuestro criterio, cuán conectados se sientan con nosotros va a determinar cómo respondan. También ellos buscan ponernos límites. Aún recuerdo el que me puso mi hijo cuando dejó de darme un beso en la puerta del colegio y me pidió que lo saludara en la esquina para poder caminar solo esa cuadra.

Cuando son adolescentes, la búsqueda de intimidad y libre albedrío a veces los lleva a mentir o provocar situaciones más complicadas. A la vez, con los adolescentes no se trata de llantos que no cesan y la inercia puede llevarnos a desatender ciertas señales, sobre todo si queremos evitar la confrontación o que se alejen de nosotros. Es francamente útil prestar atención plena a nuestros propios miedos, ansiedades y contradicciones. Brindar libertad y respeto a los adolescentes depende, finalmente, del trabajo con los propios límites: un asunto nuestro.

Desencuentros

Hay oportunidades de conexión y presencia que perdemos o se arruinan con actitudes, gestos o palabras que los chicos perciben como provocativos, desinteresados o injustos, a pesar de nuestras mejores intenciones. Podemos aprender de estas experiencias, si nos responsabilizamos por nuestras actitudes y no tratamos

de negarlas o minimizarlas. ¿Cuándo fue la última vez que algo así sucedió y qué podría haber sido/hecho diferente?

En mi experiencia, cuando los chicos están cursando períodos de tránsito entre la dependencia y la autonomía, los adultos nos vemos impelidos a reajustar nuestros comportamientos y a acompañarlos de una forma diferente de la habitual. Con el control de esfínteres en etapa de jardín, por ejemplo, necesitamos plena presencia para acompañar un ritmo que van descubriendo; lo mismo ocurre en la primaria, cuando sus obligaciones han de convertirse en su responsabilidad. Con los adolescentes, la libertad creciente que van conquistando nos insta a una comprensión más cabal de cada circunstancia y la práctica de mindfulness nos ayuda a expandir la percepción y el entendimiento mutuos. Por supuesto, también se trata de descubrir conjuntamente lo que ellos tienen que ver con lo que les sucede. La armonía no es un *continuum*, pero siempre podemos reconstruirla o restaurarla si estamos atentos.

Es provechoso permanecer disponibles a la pregunta acerca de cómo nos manejamos con el disconfort o los conflictos en el aula, en casa o en el consultorio. Puede ser conveniente aprender con la práctica a identificar las primeras manifestaciones “atmosféricas” previas a las inclemencias climáticas. Saber distinguir, por ejemplo, algún arrebató emocional como eventual anticipo de tormenta. ¿Cuáles son estos indicadores en nuestros ámbitos e interacciones cotidianas? Conocerlos nos sirve para que no perdamos el eje en medio de la tempestad. Así, los chicos tampoco extravían sus marcas referentes.

Sabemos que necesitan compañía mientras están alterados. Recién cuando la calma regrese habrá cabida para la reflexión y la indagación. La capacidad de permanecer presentes y abiertos sin resolver o arreglar, solo acompañando, favorece que ellos puedan encontrar sus propias soluciones. Tanto en lo personal como en lo profesional, recordemos que en los momentos agitados es más difícil reconocer las señales. Las investigaciones sobre regulación emocional dan cuenta de que cuando estamos estresados, el foco de atención tiende a perder nitidez y se contrae. El hambre, el cansancio, la angustia o la soledad son variables a considerar cuando pretendemos encontrar bienestar en momentos difíciles. Por otro lado, un comportamiento ruidoso o descontrolado no necesariamente es negativo; a veces, es una forma de recuperar equilibrio mediante cierta descarga o liberación. ¿Conoces la forma en la que empiezas a descargar tensión cuando estás en un momento difícil?

El laberinto de las emociones desagradables es revelador y significativo en la práctica de mindfulness. Es importante ser paciente con los demás y con nosotros

mismos, y no evadirnos automáticamente para evitar el malestar.

Contextos desafiantes

Lo inmediato y lo virtual están a veces más cerca de los chicos que de los adultos. Tal como ya mencionamos, cada vez tenemos más información de los efectos transformadores que el siglo XXI nos depara. Los adultos, como generación pivote, evaluamos lo valioso a preservar y lo novedoso a incluir, pero muchas veces el resultado excede nuestras decisiones. Los avances científicos y tecnológicos se suceden más rápido que nuestra capacidad de asumir y procesar sus alcances, el impacto en futuras generaciones y en toda la vida planetaria.

¿Cómo acompañamos a nuestros chicos a encontrar y sostener hábitos y actividades que los alimenten, que les permitan “bajar un cambio” y cultivar su vida interior para seguir siendo soberanos de sus decisiones? La cultura del no compromiso o del facilismo, la inmediatez al presionar una tecla, atraviesan nuestra sociedad. A pesar de nuestros mejores esfuerzos, debemos reconocer que siempre habrá cosas que produzcan un impacto significativo en chicos y jóvenes y que se escapan de nuestro control o capacidad de prevenir. Por otra parte, es inconcebible que podamos cuidarlos al ciento por ciento. Otra forma de negligencia actual es la sobrecarga de actividades.

Por ello, *necesitamos una comunidad para fortalecer los recursos de cada uno y superar las limitaciones personales.* ¿Cuáles son las “comunidades” de sostén para cada uno de los chicos con los que estoy en relación? ¿Cuál es *mi* red de sostén? Las redes de apoyo, ¿requieren de la tecnología para activarse? ¿Qué uso podemos hacer los adultos de estas, con el fin de velar por la educación y la crianza actuales? ¿Podemos equilibrar el uso de la tecnología con encuentros “en vivo y en directo”? ¿Qué hacen los educadores para favorecer las elecciones conscientes de sus alumnos?

Para contrarrestar influencias negativas en nuestra cultura, muchas veces necesitamos tomar decisiones que van en contra de la voluntad de los chicos. ¿Cómo podemos ayudarlos a discernir la influencia de los contextos que nos rodean? ¿Cuándo se convierte en un exceso adictivo la evasión virtual?

Disponibilidad

El potencial de cada momento es crucial. Si estamos desconectados del momento

presente, no podemos siquiera imaginar lo que va a suceder. Las posibilidades son infinitas y nuestras acciones siempre tienen consecuencias. Influir en la calidad de cada momento requiere de nuestra plena presencia. El humorista argentino Tute lo muestra claramente a través de una figura masculina que comenta en una de sus tiras: “Me tengo que hacer tiempo para tomarme un momento”. Ya sea para consolar un llanto, revisar una cabellera con piojos o negociar un horario por enésima vez en la semana, se abre una opción fresca si apoyamos allí nuestra atención.

En los capítulos anteriores, hemos visto que la familia en la que crecimos y el contexto social en el que vivimos tienen influencia en nuestro estilo de crianza y educación. A veces, brindarnos la posibilidad de incrementar nuestra conciencia sobre cuán accesibles estamos en lo vincular nos revela matices sobre nuestra personalidad y hábitos comunicacionales. Una forma de sanar lo que no nos resultó favorable es estar más atentos a las cosas que causaron daño o rechazo en nosotros o en los chicos con los que interactuamos.

Además, cada persona, adulto o niño, tiene su propia manera de ser y estar, una actitud, una forma de conectar. Podemos notarla al observar cómo nos sentimos cerca de alguien. ¿Puedes pensar en alguien con quien te sientes a gusto estando cerca? ¿Qué es lo que te produce sentirte así? ¿Cómo crees que tus hijos, alumnos o pacientes se sienten cerca tuyo? ¿Cómo te gustaría que se sintiesen cerca tuyo? ¿Hay congruencia? ¿Qué es lo que notas al comparar tus ámbitos laborales, familiares y sociales?

La disponibilidad con que cultivemos el encuentro con cada niño o adulto con quien interactuemos nos transforma, aunque no nos demos cuenta. En la vida cotidiana, con el apuro del día, pasamos por alto qué es lo que está sucediendo entre nosotros y los demás. Esto sucede en el trabajo con alumnos o pacientes, y también con los hijos y otros seres significativos para nosotros. La disposición en el vínculo se evidencia “en las buenas y en las malas”, tanto en una situación agradable (cumpleaños, festejo) como en una conflictiva (mala nota, pelea, accidente doméstico). *Tomarnos un momento para reconectar con nosotros, con los otros y con el mundo puede convertirse en una prioridad.* Además, podemos practicar juntos.

El terapeuta estadounidense Carl Rogers alguna vez dijo que recién cuando se aceptaba tal cual era podía sentirse libre para cambiar. Lo propongo para reflexionar no solo respecto del vínculo con nosotros mismos, sino también del que habitamos con los chicos. Cuando nos sentimos más equilibrados somos más capaces de apreciar lo positivo sin apegarnos o magnificarlo. Por ejemplo, podemos reconocer

que un chico pudo resolver un problema concreto acorde con su maduración cognitiva y emocional. Entonces le damos la dosis justa de aliento, ni poco ni adulándolo por demás.

“Sana desatención”

Estar presentes no es prestar atención constantemente ni pretender “animar la función”. A veces es solo estar presentes. Puede ser que no podamos prestarles a los chicos la atención que nos gustaría porque necesitamos ocuparnos de otra cuestión. Pero para ellos es muy valioso aprender a gestionar su tiempo libre. Podríamos afirmar que es saludable cierto monto de “sana desatención”. Los padres que practican el “estilo helicóptero” convierten a sus hijos en centros receptores constantes de lo que desean, cuando lo desean, sin dilación. Asumen todas las decisiones, incluso las menos trascendentes. Los chicos no tienen la posibilidad de experimentar de qué son capaces mediante su propio esfuerzo, no alcanzan a adueñarse de sus posibilidades, no llegan a conocerse. ¿Aportamos matices de incompletud a sus vidas? ¿Nos damos a nosotros mismos la posibilidad de no ser perfectos con ellos? En estudios realizados en la Universidad de Washington, en 2013, los estudiantes cuyos padres podrían ser categorizados como “helicópteros” obtuvieron los puntajes más altos en escalas de depresión y ansiedad. Otro estudio de esta universidad recalcó que las madres que asumían un estilo de crianza hiperprotector estaban más expuestas a la depresión y otras consecuencias negativas del estrés.

Vinculado con estos datos, hay un caso extremo que contó una escritora catalana llamada Eva Millet. Una estudiante universitaria se quedó encerrada en un ascensor en un centro educativo de Barcelona. En vez de apretar el botón de alarma, llamó a su madre a los Estados Unidos. La madre avisó a la sede central de Chicago que, a su vez, dio parte a la de Barcelona para que fueran a rescatar a la hija. A la muchacha ni se le ocurrió intentar resolver el problema por sí misma. Una criatura que no se siente autónoma y competente, en general, tiene padres que hablan en plural al referirse, por ejemplo, a sus obligaciones: “Hoy, de tarea, tenemos que hacer matemática”.

Otro ejemplo muy actual son los colegios, o los padres, que atiborran las tardes de sus hijos con actividades extraescolares. ¿Dónde queda la infancia de estos chicos? Un reconocido entrenador español de mindfulness para profesionales, Fernando de Torrijos, menciona que la atención se entrena apoyándose en los cinco sentidos, y

agrega dos más: el sentido del humor y el sentido común.

Interconectados e interdependientes

*Si somos pacíficos,
si estamos contentos,
podemos sonreír,
y toda nuestra familia,
nuestra sociedad entera,
se beneficiará de nuestra paz.*

THICH NHAT HANH

El monje zen vietnamita Thich Nhat Hanh acuñó el término “interbeing”, que podemos traducir como entre-ser o entre-siendo. Utiliza una mandarina para explicarles a los niños cómo el funcionamiento mental a veces crea una ilusión de separación. Les dice que se puede pelar la fruta prestando atención o no. Los invita a descubrir en qué consiste comer una mandarina con atención plena. Pelarla sabiendo lo que están haciendo y cómo lo hacen. Cuando desprenden un gajo con la mano y se lo ponen en la boca, los insta a sentir su fragancia y su dulzura. Les enseña que una persona que practica mindfulness puede ver en la mandarina cosas que otros más distraídos, no. Una persona atenta toma nota de que existe un árbol del que se desprendió la mandarina, puede sentir la estación en que maduró y la luz del sol y el agua de la lluvia que la ayudaron a brotar. Observando con atención, puede apreciar las mil variables que cooperaron para que la mandarina exista. Puede ser consciente de las maravillas del universo y entender cómo todas las cosas interactúan entre sí.

Cuando una mujer de la tribu Himba, del norte de Namibia, en África, sabe que está embarazada, se interna en la selva con otras mujeres y juntas rezan y meditan hasta que aparece la canción del niño. Consideran que cada alma tiene su propia vibración y que la canción expresa su particularidad, unicidad y propósito. Las mujeres entonan la canción y la cantan en voz alta. Luego retornan a la tribu y se la enseñan a todos los demás. Cuando nace el niño, la comunidad se junta y le canta su canción. Luego, cuando el niño comienza su educación, el pueblo se junta y vuelve a cantarla. Cuando se inicia como adulto, la gente se junta nuevamente y canta. Cuando llega el momento de su casamiento, la persona escucha su canción. Finalmente, cuando el alma va a irse de este mundo, la familia y amigos se acercan a su cama y, como para su nacimiento, le cantan su canción para acompañarlo en la transición.

Pero también hay otras ocasiones en que pueden cantarla. Si en algún momento esa persona comete un crimen o un acto social aberrante, lo llevan al centro del poblado y forman un círculo a su alrededor. Entonces le cantan su canción. La tribu reconoce que la recuperación de comportamientos antisociales no pasa por el castigo. Sí por el amor y el recuerdo de su verdadera identidad.

Quienes conocen nuestra canción nos la pueden cantar cuando la “olvidamos”. Cuando quienes nos rodean nos prestan atención, no se confunden por los errores que cometemos o los defectos que mostramos a los demás. Ellos recuerdan nuestra belleza cuando nos sentimos feos, nuestra totalidad cuando estamos quebrados, nuestra inocencia cuando nos sentimos culpables y nuestros horizontes cuando estamos perdidos. Padres, hijos, profesionales de la salud, pacientes, maestros, alumnos, somos todos cantantes. Habitamos un mundo compartido. El cuerpo es nuestra primera casa y nuestras particularidades nos hacen únicos. Gracias a estar presentes y atentos podemos conocernos y valorarnos. Aceptar a los demás tal cual son. Recordar el valor de estar juntos. Entonar nuestros sonidos personales y componer y aportar al canto de todos.

En casa, en la comunidad, en el país y en el planeta estamos interrelacionados, dependemos unos de otros. Y además somos como esponjas con memoria. Nuestra identidad es fruto de lo absorbido, experimentado, percibido, de lo que hizo sentido desde el cuerpo y la palabra. Solos no podemos sobrevivir, los seres humanos conformamos redes de reciprocidades. Es decir, estamos influyendo sobre y siendo influidos por las personas con quienes nos relacionamos a nivel afectivo, cultural y social. Con cada experiencia nos recreamos, resignificamos quiénes somos, qué está pasando. Con más precisión aún, podríamos decir que nuestras mentes son como las historietas animadas que cobran vida en ese movimiento interactivo que da ilusión de continuidad. Retomando lo que planteamos capítulos atrás, no es más que un “ir siendo entramados”. Nuestras necesidades y las de los chicos se interrelacionan. En nuestra vida cotidiana familiar o laboral estamos indudablemente conectados. Si ellos no están bien, nos vemos afectados. Ellos también padecen si nosotros estamos desequilibrados. Estamos interconectados y somos interdependientes.

Una investigación llevada a cabo en Harvard en 2010, con más de 15.000 personas, dio a conocer que el 46,9% del tiempo nuestra mente divaga. Los análisis arrojaron que cuando estamos distraídos nuestro bienestar y felicidad puntúan más bajo. La felicidad depende más de cuán presentes estamos en la actividad, que en la actividad misma. Aun cuando estamos enfocados en hacer algo que nos resulta desagradable,

tenemos más satisfacción que cuando nuestra atención vagabundea. Además, apuntalado por el instinto de supervivencia, nuestro funcionamiento mental tiende a registrar más el malestar y lo indeseado. Y, como si esto fuese poco, cuando convertimos en hábito la distracción recurrente nos resulta muy difícil salir voluntariamente de ese “piloto automático”. Nos cuesta escuchar a los chicos que quieren compartir sus experiencias, darles el tiempo para pelar una fruta, resolver una cuenta juntos o repasar un tema antes de un examen.

¿Cuál es la calidad de relación y comunicación que cultivamos en casa, en el trabajo o en el colegio? ¿Tenemos espacios de conexión para compartir lo que nos resulta significativo? ¿Nos encontramos en un entramado de confianza y afecto en cada uno de los sistemas de los que somos parte?

Daniel Siegel recurre a la metáfora de los componentes del agua, hidrógeno y oxígeno, y enseña que gracias al aporte molecular de cada elemento la cohesión logra una cualidad que supera la suma de las partes. El cuerpo es un sistema, así como también la familia y cada grupo escolar. Las propiedades de los sistemas emergen a partir de su autoorganización. Cuando quienes integran un sistema tienen conciencia de sí mismos y de la totalidad que los incluye y trasciende, el cambio en la regulación del sistema es más natural y fluido. *Mindfulness expande y fortalece la atención mental, su práctica permite integrar y conectar.* La atención consciente hace una diferencia en todos los planos. El registro de identidad y pertenencia otorga cohesión y conexión. Ser parte no significa alinearse para encajar forzosamente ni alinear la propia diferencia en caso de disentir, sino aportar al todo expandiéndolo, enriqueciéndolo con nuestras particularidades.

¿Somos capaces de permitir que los chicos expresen su frustración o rabia sin lastimar a otros? ¿Detectamos sus temperamentos, sus estilos de aprendizaje e intereses particulares? ¿Fortalecemos su capacidad para actuar o la limitamos? ¿Nos expresamos en forma clara, natural y amable al reconocer lo que nos sucede con ellos? ¿Somos realistas y saludables? Cuando estamos irritados, por ejemplo, si hablamos de forma agresiva podemos alterar o desconcertar a los chicos. Si podemos transmitir de manera auténtica, respetuosa y empática que estamos pasando un momento difícil o nos sentimos mal, conseguimos proporcionar otro entendimiento a nuestras actitudes.

Escucha activa

Comenzar por conocer la calidad de nuestra escucha enriquece nuestros hábitos de comunicación y las relaciones que establecemos. Igual que con cualquier entrenamiento, los resultados se van obteniendo con la práctica. Ponderamos la espontaneidad como un valor agregado, pero para que haya espontaneidad primero debe haber preparación, sino solo hay automatismos. Solemos confundir nuestros puntos de vista con la verdad, y eso se transmite: ya explicamos que la percepción va más allá de la razón. Según estudios del psicólogo especialista en comunicación, Albert Merhabian, de la Universidad de California, el 93% de una comunicación impacta por debajo de la conciencia. El mayor potencial es, entonces, lo que rescatamos conscientemente. La gente que tiene más dificultades para discernir sus necesidades e intereses propios es la que tiene menos capacidad de autoobservación y presencia, la que interrumpe más cuando el otro habla y la que salta a conclusiones apresuradas o se queda con palabras literales sin leer entrelíneas. En general, en un diálogo, quiere “corregir” al otro cuando ve una realidad diferente de la propia.

Las personas que prestan mayor atención, por el contrario, tienen interés en lo que la otra persona expresa y escuchan con más capacidad de apertura para captar su punto de vista. Valoran el compromiso de quien habla en forma auténtica y son menos reactivas. Sobre todo, aunque parezca paradójico, tienen más conciencia de sí mismas. Sienten su cuerpo, observan su mente y eligen cómo expresarse. El tener mayor registro de lo que les pasa a ellas mismas es lo que permite que puedan captar lo que les sucede a los demás. Y, una vez más, la práctica de mindfulness es una vía regia para profundizar en autoobservación y autorregulación.

Por mi parte, aprendí de Shauna Shapiro a distribuir mi atención en un porcentaje de un 85% en mi cuerpo y emociones, y un 15% en el otro, quienquiera que se encuentre conmigo. Me sorprendí al notar cómo mi capacidad de escucha se expandía, en vez de restringirse. Ser amables con lo que nos sucede es clave, notar sin reaccionar. Ser deliberadamente abiertos y receptivos con nosotros mismos. Permanecer más en contacto con la experiencia directa y tener menos tendencia a interpretar. Por ejemplo, un nudo en el estómago o en la garganta, angustia en el pecho o tensión en las manos pueden ser registrados antes de que un gran enojo se nos haga evidente. Entre las sensaciones físicas que notamos y las palabras que aún no expresamos, vamos ganando espacio, una brecha para elegir cómo actuar sin ser

devorados por la intensidad reactiva.

¿Cuál es mi tono de voz en el diálogo interno cuando me doy cuenta de que me distraje o no satisface mis expectativas? Es interesante hacer el ejercicio de hablarnos con ternura, tal como se dirigían a nosotros nuestras abuelas o algún adulto cariñoso, y descubrir qué calidad de amistad nos brindamos a nosotros mismos. ¿Podemos ser igual de considerados con nosotros mismos que con los demás? Una vez que ya consolidamos una práctica personal, los adultos que trabajamos con niños valoramos poder acompañarlos para que puedan manejar mejor sus enojos, estar más calmos cuando así lo necesiten y focalizar su atención.

A modo de síntesis, es importante reconocer la naturaleza individual de cada chico y desarrollar la capacidad de escucha y compromiso. Mindfulness nos sirve para registrar con conciencia los pensamientos, sensaciones físicas y emociones, expectativas y deseos. Esto enriquece la capacidad reflexiva para entender cómo se relaciona lo que nos pasa con lo que les pasa a los chicos. Desarrollamos habilidades de autoobservación y autorregulación. Nos encontramos, con amabilidad y con discernimiento, con las propias reacciones respecto del comportamiento propio y de los chicos, y aprendemos a responder en forma apropiada a cada edad y necesidad.

Ser socios creativos frente a lo irresuelto

*Olvida tu ofrenda perfecta,
todo tiene una grieta.
Así es como entra la luz.*

LEONARD COHEN, *Anthem*

Identificar, registrar, reconocer, respirar, percibir, una y otra vez. La práctica individual de la atención plena afecta todos los sistemas que conformamos y, cuando la cultivamos en red, potenciamos nuestra capacidad de encarar cada desafío habitando el equipo que conformamos. Eso requiere que también identifiquemos, registremos, reconozcamos y aceptemos cuál es la forma de aprender de nuestros sistemas. Cuál es la forma de practicar de cada familia, cada comunidad escolar o alianza terapéutica. Animarnos a dejar entrar la luz por las propias grietas. ¿Cómo restaura el equilibrio cada familia, cada grupo de alumnos, cada paciente y su red más cercana? ¿Cómo se prestan atención sus integrantes? ¿Cómo paran cuando quieren pausar? ¿Cuáles son sus hábitos?

Cuando lo irresuelto se manifiesta, al principio, solemos escuchar la sugerencia de cambiar como un susurro muy suave. Algo desde lo más profundo de nuestra interioridad nos avisa sutilmente que quizás necesitamos pausar, ver lo que ya no puede seguir igual o indagar qué necesitamos para el cambio. Pero nuestros automatismos, los hábitos de toda la vida, son más fuertes y arrasan con esos primeros avisos. Con el paso del tiempo, las voces de alarma se hacen escuchar con más fuerza. Si somos indiferentes a estos avisos, puede suceder que la situación se agrave. Quizás el costo de los inconvenientes en el trabajo o en los vínculos aumente. A veces llegamos a perder a un paciente o a enfermarnos sin poder captar la sutileza de las señales físicas o emociones. Liberarnos de los hábitos no es tan fácil.

Para poder cuidarnos mejor, estar alertas a estos mensajes es clave. Con la práctica de mindfulness, aprendemos a sintonizar esos susurros. *Contactamos con nuestro cuerpo, que constantemente nos da señales sobre su balance o desbalance.* Así no nos atrapan las tormentas mentales que nos producen ansiedad, angustia o estrés. Un participante de un programa basado en mindfulness lo sintetizó con estas palabras: “Esa sencilla convivencia, la cotidianidad. Simplemente me involucré, es sencillamente estar. Concentrarme en la respiración me ahorra todo tipo de

pensamientos”.

Mindfulness nos enseña a hacer un espacio para escuchar los procesos propios y reconocer las urgencias, los impulsos y las tendencias asociadas a nuestros hábitos. Y en ese espacio poder ejercer nuestra libertad y nuestra responsabilidad consciente, elegir cómo seguir, saber lo que es valioso y abrirnos a posibilidades y oportunidades que existen concretamente. Podemos desarrollar nuevos hábitos para nuestro mayor bien. ¿Cuales son los espacios de tu vida en los que te gustaría elegir otra respuesta a la actual? ¿Puedes darte la posibilidad de evaluar más opciones de las que consideraste hasta ahora? No importa cuál sea el problema, *la práctica de mindfulness nos enseña algo muy valioso y es que siempre podemos empezar de nuevo.*

Algunos sistemas familiares, escolares o profesionales tienen una forma natural de apoyar a los chicos cuando tienen mucho estrés o están inseguros. Saben verlos y escuchar lo que realmente dicen. Por otro lado, hay adultos que crecieron en familias que transmitían “no llores”, “no seas tan infantil”, “no te enojés”. Por tanto, están lejos de sus sentimientos más incómodos, como el enojo o la tristeza. O, a veces, han sufrido un trauma en la infancia y se mantienen alejados de lo doloroso, y enseñan a los chicos a alejarse de esos sentimientos, tal como vimos en el capítulo dos. Además, en la sociedad en la que vivimos, muchos encuentran más fácil ofrecerles distracción cuando están inquietos o estresados, en vez de compartir un rato juntos.

Estas preguntas las podemos llevar con nosotros para un minuto de pausa atenta: ¿qué necesito y qué necesita el chico a mi lado?, ¿qué siento y qué siente, cómo lo estoy acompañando? A cada cual, momento a momento. A veces nuestro mayor desafío es poder responderlas. Por ende, el reto lo tenemos nosotros: ser más constantes y dedicarle tiempo a practicar.

Prácticas para adultos (padres, docentes, profesionales de la salud)

Nos tomamos unos minutos para tratar de entender cómo está viendo un chico o un grupo determinado cierta realidad, cuál es su punto de vista. Tratamos de imaginarnos cómo es visto uno mismo desde esa mirada. Qué aspectos físicos y actitudes sobresalen, qué palabras y tonos escuchan, qué gestos nos descubren.Cuál es la actitud que demostramos. Y luego hacemos una pausa, sosteniendo la pregunta: ¿cómo quiero relacionarme ahora? Nos damos permiso de permanecer con esa pregunta hasta poder sentirnos seguros respecto de cómo continuar.

Quizás resulte útil esta invitación: Me dispongo a escuchar sin interpretar. Me dispongo a escuchar para entender. Mi intención es captar lo que es dicho mediante las palabras y también lo que se expresa sin palabras. Al escuchar así, estoy presente.

Otras preguntas para tomar en cuenta a la hora de articular mindfulness con educación y crianza son:

- ¿Cómo llegamos a conocer a nuestros hijos/ alumnos/ pacientes? ¿Llegamos a verlos tal cual son?
- ¿Podemos expandir nuestra comprensión y ver una misma situación desde la perspectiva del hijo/alumno/paciente?
- ¿Podemos valorar los puntos de vista personales y respetar la experiencia del otro, aunque no la comparta en absoluto?
- ¿Cómo cambian los desafíos inherentes a estar presentes como padres/educadores/asistentes, según las etapas de crecimiento de los chicos?
- Si tuviese que usar tres palabras, ¿cómo resumiría mi relación con tal hijo/alumno/paciente?

Ahora tomemos algún tiempo para releer las cualidades de una crianza y de una educación basadas sobre la práctica de mindfulness. Al terminar de releer cada actitud, hagamos una pausa y reflexionemos específicamente sobre lo que significa para nosotros en particular. Intentemos captar lo que sentimos en el cuerpo, el contenido de nuestros pensamientos y emociones. Finalmente, luego de transitar por cada una de dichas actitudes, describamos brevemente la experiencia, con foco en lo que sentimos. Por ejemplo: ¿sentí natural y fluido, o forzado, conectar con tal actitud en particular? Si me resultó difícil, ¿por qué será? ¿Me pareció poco familiar o me

encontré con algún tipo de resistencia personal?

Prácticas compartidas entre adultos y niños (o jóvenes)

Entre adulto y niño (o joven) nos preguntamos: ¿qué tenemos en común?, ¿qué aprecio/valor de ti?, ¿qué deseas hacerme saber?

Uno de los dos hace las preguntas y escucha las respuestas sin contestar ni opinar, luego cambian. Repiten hasta tres rondas. Sugiero que los padres o los maestros lo practiquen entre ellos antes de llevarlo a cabo con los chicos. Van a poder captar, desde la experiencia, la importancia de conectar y dar genuino permiso a lo emergente gracias a la escucha abierta y receptiva.

- Tiempo de merienda/colación: Disfrutamos estar juntos un rato con disponibilidad para prestarle atención a nuestra merienda, sus aromas y colores, los sonidos que aparecen y las sensaciones corporales al tomar y al comer.
- Tiempo al aire libre: Disfrutamos estar juntos un rato caminando o tirados sobre una lona y apreciamos la vista que tenemos, los aromas que circulan por el aire, los sonidos y todas las sensaciones del cuerpo al aire libre.
- Tiempo de silencio: Disfrutamos estar juntos un rato, prestando atención a todos los sonidos que podamos escuchar adentro del cuerpo y también alrededor. Después compartimos qué le pasó a cada uno.

5. ESTRÉS Y ANSIEDAD

CÓMO ABORDAR LOS ESTRESORES ES PARTE DEL DESAFÍO

*Cuando cambias la forma de mirar las cosas,
las cosas que miras cambian.*

WAYNE DYER

Tensión y atención se saludan

La responsabilidad que implica criar, educar o asistir a los chicos es muy grande, así como también el grado de satisfacción, alegría y orgullo que sentimos cuando cumplimos estas tareas. La exigencia personal y la presión social de hacer lo mejor posible, sin embargo, suman motivos de estrés a nuestro quehacer.

Circunstancias tales como un bebé que no nos deja dormir de noche, un chico que nos confronta, un alumno desordenado con sus tareas, otro que no sabe jugar solo o es muy agresivo, un adolescente que es impertinente o algún joven que requiere cuidados especiales, por alguna condición física o mental, pueden ponernos muy tensos. Necesitamos revisar cuál es la manera de encararlas. Por otra parte, quién no se ve sorprendido en la vida por cuestiones repentinas o cambios inesperados vinculados con la salud propia o de algún ser querido, como divorcios y muertes. Agreguemos a este panorama el aislamiento y la soledad con las que muchos a veces lidian en hogares monoparentales, en instituciones sin redes de colaboración o en contextos sociales desafiados por la pobreza, la violencia y la droga. A todo esto debemos sumarle, en la actualidad, las condiciones de un planeta exhausto por el abuso humano.

Ahora bien, desde siempre, el estrés es inherente a estar vivos, al igual que resolver un malentendido o saber que vamos a morir. Lo que nos complica muchas veces es cómo lo afrontamos a nivel físico y mental. Mindfulness nos provee de recursos para reconocer nuestra experiencia y poder desacelerar el pensamiento o frenar el impulso. Si lo conseguimos, tendremos la posibilidad de ir eligiendo cómo maniobramos en tales circunstancias, mientras estas se están desarrollando. Dejar de hacer algo y simplemente abrirse al momento requiere que podamos sentirnos confiados, cuidados, contenidos. Hoy en día, soltar los aparatos electrónicos y sintonizar en modo “analógico” la realidad puede ser estresante, sobre todo en una sociedad que exagera el ritmo de estimulación desde muy temprana edad. A los chicos les puede causar inseguridad pasar de un modo a otro porque aprendieron a estar tranquilos en calidad de “enchufados”.

Las generaciones más jóvenes se ven afectadas por condiciones críticas del estilo de vida actual. Cada vez hay más problemas de impulsividad, baja tolerancia a la frustración y desafío a la autoridad, y menos tiempos de juego libre y creativo en espacios abiertos y compartidos. Los chicos no tienen cuándo aburrirse y su tiempo

libre queda más ligado al consumo que a la exploración. Están muy expuestos a un flujo de estímulos que no son capaces de procesar. La expectativa de rendimiento, incluso en los deportes o juegos grupales, también les causa estrés. Tienen más cosas (tanto materiales como las relativas a actividades) de las que pueden abarcar con interés. El efecto contraproducente es que se entretienen de forma superficial y el despliegue de su imaginación se empobrece. Demasiadas opciones acaban opacando su capacidad para descubrir y su libertad para crear.

El psiquiatra Daniel Siegel remarca que no deberíamos bombardear a los niños con una estimulación sensorial excesiva. De hecho, varios estudios asocian el exceso de estímulos con problemas de aprendizaje. Pensemos que si estos estímulos no se ajustan a los ritmos de los chicos y a su orden interior, ellos pierden la posibilidad de asombro y en vez de aprender de “adentro hacia afuera” lo hacen de “afuera hacia dentro”. Los niños necesitan un entorno de estímulos adecuado a su capacidad. La sobreestimulación, el exceso de consumo, el *multitasking*, las imágenes rápidas de las pantallas y la estridencia actual en realidad los embotan. Incluso se vuelven más dependientes de las fuentes externas para activar su atención. Oscilan entre el aburrimiento y la ansiedad, se tornan más impulsivos.

Podríamos considerar que la práctica de mindfulness se hace evidente en el manejo emocional frente al estrés. Esto no significa dejar de emocionarnos cuando aprendemos. De hecho, las emociones y el aprendizaje son socios: aprendemos mejor cuando nos emocionamos. Si somos padres, prestar atención a lo que sentimos, por ejemplo, nos sirve para comunicarnos mejor con nuestros hijos. En caso de ser docentes, estar conscientes de nuestras emociones nos ayuda a enseñar cómo comportarnos con aquello que estemos sintiendo. Asimismo, si somos profesionales de la salud física o mental ya está investigado que influimos en los chicos, según el grado de empatía, aceptación y registro que tenemos de nosotros mismos.

Una manera práctica de hacernos presentes es recordar que la tensión pide atención. Cuando algo nos pone tensos, ese estrés puede ayudarnos a crecer y a aprender cómo lidiar con lo que nos sucede. Cada situación nueva nos enseña a combinar nuestra vulnerabilidad y nuestro coraje. No evitamos los efectos del estrés cuando esquivamos enterarnos de lo que sentimos. Alumnos nerviosos ante un examen que consideran difícil pueden *aprender a sobrellevar su tensión si le prestan atención y contactan consigo mismos más que si se desentienden de su capacidad de sentir sus emociones*.

A los tres años, Joaquín se fracturó el fémur y su nivel de dolor fue intenso

mientras lo diagnosticaban y determinaban su tratamiento. Lo pincharon varias veces para pasarle el suero cuando permaneció internado. Miraba temeroso al mundo médico, el sanatorio, las camas y las enfermeras. Cada vez que le hacían estudios, la mamá lo instaba a respirar con atención. Iban contando juntos los tiempos al inhalar y exhalar. Ella me cuenta que, luego, cada vez que tenían que darle vacunas, la miraba y le decía: “¿Respiramos?”. Actualmente tiene 8 años y cuando le toman una prueba en el colegio, no se olvida de lo que estudió y cuenta que “respirando se va el dolor y se va el miedo porque piensas en tu panza y el cuerpo te hace caso”.

Además, las emociones resultan más contagiosas cuanto más intensamente se experimentan. Recuerdo cuando el filósofo argentino Santiago Kovadloff contó que la primera vez que llegó a la playa con su hijo pequeño, este exclamó: “¡Papá, ayúdame a mirar el mar!”. Si estoy sentado frente a un joven muy triste o muy enojado, es altamente probable que mis neuronas en espejo se activen y no solo detecte cómo se siente él, sino que también yo experimente ese estado. Por eso a veces es tan difícil sostenerse centrados con adolescentes que tienen oscilaciones anímicas muy marcadas o con lactantes que no paran de llorar. Estamos captando emociones a nuestro alrededor todo el tiempo. Nuestra capacidad de encontrar la calma en medio de una tormenta emocional extiende un horizonte favorable para los chicos que nos están mirando. Lo que hacemos, las actitudes que asumimos, transmiten nuestra habilidad para manejar la tensión cuando estamos en medio de una situación conflictiva. De poco o nada sirve decirle a una nena que está excitada e inquieta que vaya a practicar mindfulness para calmarse si se lo gritamos o tenemos dificultad para tranquilizarnos nosotros primero.

Cuando estamos sacudidos por un enojo, por ejemplo, perdemos nitidez y entendimiento. Sucede que siempre que estamos estresados, primero activamos en forma automática el impulso de lucha o de huida. Recurrir a la práctica de mindfulness en momentos de estrés requiere, tal como mencionamos, de entrenamiento, porque es necesario tener a mano los recursos cuando los necesitamos. En la vida diaria, no obtenemos en forma anticipada en qué condiciones “atmosféricas” nos tocará pilotear nuestra nave. Es posible que, de repente, algún chico o un grupo se muestre muy agitado sin previo aviso. Las investigaciones revelan, además, que las percepciones negativas se codifican inmediatamente en el cerebro para velar por la supervivencia frente a la hostilidad del mundo. En cambio, las percepciones más positivas requieren entre veinte y treinta segundos para procesarse. A veces, estamos muy apurados e ignoramos ciertos gestos, miradas o

comentarios. Tomarnos ese tiempo extra para captar su relevancia puede alterar la forma en la que percibimos la realidad interna y relacional. *Con la práctica de mindfulness, creamos el espacio en el que simultáneamente podemos entender nuestra perspectiva y la del chico. Damos cabida a la experiencia emocional de cada uno.* Cuidamos cada relación en tanto vamos reparando una y otra vez cierto entendimiento cuando los desacuerdos se despliegan en el proceso de criar, educar o asistir. Siempre podemos volver al momento presente y refrescar nuestra mirada.

Modo hacer, modo estar y una pista para elegir nuestras respuestas

El ser humano tiene dos orientaciones básicas: tener y ser.

Tener implica adquirir y poseer cosas, incluso personas.

*Ser se centra en la experiencia: intercambiar,
comprometerse, compartir con otra gente.*

ERICH FROMM, *¿Tener o ser?*

El doctor Daniel Siegel, terapeuta basado en mindfulness, enseña que, para anclar nuestra presencia, puede ser útil preguntarnos cómo sabemos que estamos haciendo lo que sea que estemos realizando. Y sugiere que para encontrar la respuesta recurramos a las sensaciones, a lo que pensamos, a las emociones. Hacer un alto quizá cuando estamos con un chico (en casa, la escuela o el consultorio) para indagar unos instantes: ¿cómo sé que lo estoy escuchando?, o ¿cómo sé que estoy entendiendo lo que me quiere transmitir? O, más comúnmente, cuando caminamos, trabajamos o cantamos: ¿cómo sabemos que estamos haciendo lo que estamos haciendo?

Junto a otros terapeutas especializados en el tratamiento de la depresión, el doctor Zindel Segal, de la Universidad de Toronto, reformuló con fines didácticos y una metáfora cibernética esa pausa en la que pasamos de piloto automático a piloto manual. Denominó “modo hacer” al constante monitoreo de la brecha entre las condiciones presentes y las expectativas preconcebidas. Por ejemplo, encarar la bandeja de correos y contar cuántos nos falta responder o mirar la aguja del tanque de nafta y calcular cuánto nos resta. Cuando estamos orientados a objetivos y a la resolución de problemas, nuestros pensamientos y emociones rastrean sin cesar la diferencia entre lo que hay y lo que debería haber, o esperamos que haya. Al funcionar así, estamos constantemente pendientes de acotar la brecha entre la realidad y nuestras expectativas. Nos envuelve una ansiedad flotante, siempre algo nos falta. No aceptamos que las cosas sean tal como son y caemos en círculos viciosos, sin visualizar alternativas. O abordamos los problemas con automatismos, sin creatividad ni innovación. En general, si este es nuestro modo habitual, tomamos decisiones cuando las cosas nos “explotan en la cara”, con poco margen de acción. En otras palabras, reaccionamos.

En cuanto al otro modo al que podemos recurrir (que en inglés se condensa en el

verbo “being”) es el “modo ser y estar”: se refiere a la conciencia de la experiencia inmediata, directa, de las sensaciones que se sienten, los pensamientos y sentimientos presentes, todo tal cual es. Ahora bien, ¿cómo sabemos cuándo estamos *presentes* en el momento? Y ¿cómo podemos pasar de un modo mental al otro? Ahí radica el beneficio de la práctica: en poder activar conscientemente una manera de lidiar con las circunstancias.

Como ejemplo, tomo el de un profesor de yoga que practica mindfulness. Me contó que iba con su hijo por una autopista y que se atascó la circulación. El conductor que estaba detrás de ellos empezó a hacerles gestos de disgusto, les tocaba la bocina, hacía señas y gritaba. El nene comenzó a ponerse tenso, y ambos a sentir los nervios a flor de piel. Al percibir la presión que les estaban causando los bocinazos y vociferaciones del conductor del auto de atrás, el padre le comentó, con humor, a su hijo, que ese señor se imaginaba que iba a poder mover los autos con las vibraciones que emitía. Entonces, tras reconocer las cosas tal cual sucedían, esa intervención les permitió relajarse, incluso reír y sobreponerse al malestar que estaban transitando. Otro ejemplo de ser y estar o de activar presencia personal es el de una nena de siete años que junto con su psicóloga recurren al “Presentol”, un remedio para las preocupaciones. La nena dice que cuando se preocupa demasiado “lo toma” y que este “remedio” la ayuda a darse cuenta de lo que le pasa en el momento. Y agrega: “Me sirve para relajarme y divertirme”.

Ambos modos de relación con la realidad son necesarios y complementarios. El modo “hacer” nos permite avanzar, completar proyectos, inventar soluciones, crear alternativas. El modo “ser y estar” favorece la restauración de nuestro cuerpo y nuestra mente, desde la contemplación y el reconocimiento de las condiciones presentes. A veces nos ayuda pausar y dejar de hacer algo para saber cómo estamos en ese momento.

Bajo condiciones estresantes, los padres, los maestros y los profesionales de la salud pueden experimentar cómo sus habilidades colapsan. Las investigaciones lo señalan claramente indicando que, cuando hay estrés en el cuidador, este no consigue aplicar efectivamente sus recursos personales para resolver los desafíos en relación con los chicos. Por eso es tan importante que los adultos aprendan a regular su tensión y se manejen mejor primero respecto del autocuidado y de la autorregulación emocional. Como en los aviones, primero debe ponerse la mascarilla de oxígeno el adulto para poder luego ocuparse del menor. Como en efecto dominó, recién entonces podemos acompañar adecuadamente a los chicos.

Un maestro que estaba muy enojado con su alumno porque, en el colegio, este había bajado por una escalera que no debía tomar, lo retó elevando la voz y con palabras muy fuertes. Esto perturbó mucho al chico, a sus padres y al personal de la institución. Una vez que pudieron aclarar la situación y todos reconocieron y aceptaron sus emociones, según contó la madre del chico, rescataron que “desde una actitud amorosa, sin gritos ni maltratos, aprendemos mucho más porque nos sentimos seguros, entendidos y cuidados”. En crianza, asistencia y educación, esta actitud es un pivote al que podemos recurrir cultivando *mindfulness* en forma regular.

De esta forma *buscamos reducir los efectos del estrés, mejorar la relación con los chicos, ser más efectivos y menos impulsivos*. Luego lo expandimos a reconocer a cada chico o joven en sus particularidades; desarrollamos la capacidad de prestar atención y escucharlo cuando interactuamos; sostenemos nuestra presencia con disponibilidad y registro de las sensaciones, pensamientos, intenciones, expectativas y deseos de cada cual, hasta donde nos sea posible; aceptamos lo que está sucediendo y captamos nuestros impulsos reactivos hacia el niño o su comportamiento para elegir cómo relacionarnos con él en forma consciente y constructiva.

Imaginemos una situación doméstica: son las 7:30 de la mañana y una hija se demora peinándose el cabello para ir al colegio. El horario de entrada es a las 8 y el viaje dura entre 20 y 25 minutos. El padre le pide unas cuantas veces que se apresure, pero ella sigue ordenando sus hebillas. Entonces se enoja y le grita. La hija le contesta que no quiere ir al colegio y se pone a llorar. Si nos ponemos en el lugar de este padre, por ejemplo, ¿qué sensaciones físicas tendríamos en el cuerpo?, ¿qué pensamientos nos surgirían?, ¿qué haríamos en ese momento? Es interesante que observemos nuestras tendencias más automáticas. Podemos aprender a reconocer los signos de la reacción de estrés en nuestro organismo. Cuando nos estresamos no pensamos con claridad, no planificamos, perdemos el foco. Se activa un circuito que nos invita a luchar, huir o paralizarnos. Sabemos, sin embargo, que una nena que llora en el baño y que el hecho de que se haga tarde para llegar a la escuela no son situaciones de inminente peligro ni amenazan nuestra supervivencia. Pero, en general, tendemos a ignorar las señales del cuerpo y no pausamos antes de responder o actuar. Decimos lo que nos surge inmediatamente y descargamos la tensión. No estamos habituados a tolerar el malestar y rechazamos lo que no es como deseamos.

Se trata de situaciones diarias que ocurren en casas, aulas, consultorios y que podemos empezar a explorar, atentos a nuestras señales corporales de estrés. *Mindfulness* nos sirve para reconocer los signos tempranos en nuestro cuerpo.

Cuando activamos la atención consciente, la tensión empieza a bajar. Respiramos y podemos elegir cómo seguir. Creamos un espacio entre el estímulo y la respuesta. Vale repetir que aceptar lo que nos sucede no significa necesariamente que nos guste.

Estrés, ansiedad, miedo: características diferenciales

La ansiedad es el vértigo de la libertad.

SØREN KIERKEGAARD

A lo largo de la historia, el hombre buscó cómo aliviarse de sus malestares. El terapeuta estadounidense George Faller recurre a la medición del malestar con un “estresómetro”, para invitar a las personas a identificar lo que las estresa. ¿El estrés es contraproducente en sí mismo? Para poder responder a esta pregunta tenemos que reconocer lo que sea que consideremos estrés. Actualmente los términos estrés y ansiedad se usan indistintamente, pero no son lo mismo. Causan los mismos síntomas, por lo que no siempre es fácil reconocer las diferencias. De hecho, tanto la ansiedad como el estrés son respuestas adaptativas ante el medio. El problema surge cuando estos estados se mantienen a lo largo del tiempo.

En términos generales, el estrés nos da la dosis extra de energía que necesitamos para enfrentar la tarea que tenemos por delante. El estrés no es dañino *per se*. Ahora bien, si la vida se ve amenazada y el cuerpo se prepara para luchar o huir, se activa en forma inmediata, a nivel fisiológico, una cadena de reacciones orgánicas y aumenta la adrenalina, sube la frecuencia cardíaca y se incrementa la tensión muscular. El motivo puede ser una amenaza o situación que parece exceder nuestro control, o simplemente el hecho de creer que no tenemos los recursos para hacerle frente. Entonces, reaccionamos. *El miedo que sentimos es una emoción básica e involuntaria que valora un peligro en forma automática, no consciente.* Tiene que haber estrés para que surja miedo. En cambio, *la ansiedad es un sentimiento que, mediante el sistema simbólico y las estructuras corticales, interpreta un peligro a futuro.* Una idea anticipa que algo malo puede ocurrir. Hay miedo subyacente y uno sobreestima la amenaza o subestima los recursos propios para sobreponerse o superar la situación. La ansiedad actúa como una bola de nieve y su máxima expresión son los ataques de pánico.

El estrés suele estar provocado por factores externos, la ansiedad se alimenta, en cambio, de factores internos. Un ejemplo muy sencillo para comprender la diferencia: alguien se estresa cuando va con retraso a una reunión importante y se encuentra con una manifestación en el camino. No obstante, padece ansiedad cuando piensa continuamente en que se le podría cruzar una manifestación en su recorrido.

Diferenciar entre factores internos y externos es importante, ya que si uno conoce exactamente qué lo preocupa y angustia, puede emprender los pasos necesarios para lidiar con esa situación, sea un evento externo o un problema que alimenta mentalmente. *El estrés desaparece al cesar la situación estresante, la ansiedad suele perdurar.* Lo usual es que, cuando se soluciona la situación que nos preocupa, el estrés desaparezca o, al menos, disminuya. Por ejemplo, cuando finalmente se lleva a cabo un acto escolar, docentes y alumnos nos aliviamos de la tensión que cargábamos sobre nuestros hombros. Sin embargo, con la ansiedad no ocurre así: al no estar causada por un hecho puntual, es necesario aprender a lidiar con este estado y a relajarse. El problema comienza cuando estos estados, que deben ser transitorios, se vuelven crónicos. En este punto nuestro organismo se sobrecarga y los sistemas endócrino y nervioso comienzan a dar las primeras señales de saturación o incluso pueden llegar a colapsar.

Atentos y relajados: la neurociencia se hace presente

Mindfulness es una práctica que se corresponde con un abordaje integrador en el campo de la neurociencia contemplativa, no es solo una técnica. Los participantes de los entrenamientos que se prestan a investigaciones son estudiados desde lo anatómico, lo fisiológico y con neuroimágenes, además de en su desempeño psicológico y conductual. A nivel cerebral, con el avance científico sobre situaciones crónicas de estrés, se han descrito cambios funcionales con correlato anatómico. Tal como vimos en el capítulo tres, el hipocampo, que es la parte encargada de la memoria, disminuye su tamaño y aumenta el de la amígdala, que es la responsable de la respuesta de miedo, y esto causa mayor temor y ansiedad. Tanto el estrés como el miedo y la ansiedad provocan, a largo plazo, la secreción de hormonas que generan desequilibrios en el funcionamiento de la química cerebral y de los neurotransmisores. La capacidad de las células del cerebro para comunicarse entre ellas se ve afectada. Romper este ciclo puede ser difícil, especialmente cuando nos sentimos agobiados por la intensidad de nuestras emociones o sensaciones físicas, como la tensión corporal y la dificultad para respirar, entre otras.

Mindfulness puede ayudar a construir nuevos hábitos que nos permitan liberarnos de viejos patrones reactivos. La práctica puede ayudar a disminuir nuestra tendencia a preocuparnos, con frecuencia sobre cosas que aún no han pasado, y a mejorar cómo nos manejamos con respecto a aquellos pensamientos que nos resultan angustiantes. Numerosos estudios, sumados a las imágenes funcionales del cerebro en el momento de la práctica, reportan que mindfulness, practicada al menos durante dos meses de manera regular (diariamente, durante unos 30 minutos) actúa en zonas del cerebro como el córtex cingulado (procesos atencionales), la ínsula (procesos interoceptivos, o de la capacidad de sentir corporalmente las sensaciones) y el córtex prefrontal (regula las conductas altruistas, inhibe la reactividad emocional). Vimos en el capítulo tres que, gracias a la neuroplasticidad, que dota al cerebro de una sorprendente capacidad de adaptación, es posible superar hábitos nocivos y aquietar la mente, lo cual permite *aprender a estar en el momento presente y no preocupándonos sobre el futuro u obsesionándonos sobre el pasado*. Básicamente nos entrenamos, cerebro inclusive, para ser menos ansiosos y lidiar mejor con el estrés.

Según la neurocientífica Sara Lazar, de la Universidad de Harvard, la práctica

disciplinada de mindfulness activa áreas del cerebro que manifiestan cambios. El área más importante donde ocurren estos cambios es en la corteza prefrontal, la parte que se encarga de las funciones ejecutivas y el pensamiento analítico. Gracias a ella, entendemos consecuencias, anticipamos el futuro, evaluamos posibilidades y construimos planes y estrategias para alcanzar nuestros objetivos. Esta área es la que nos permite inhibir impulsos y no descargar irracionalmente cada emoción que tenemos. Además, regula la atención y cierto tipo de memoria que nos ayuda a mantenernos focalizados y a recurrir a información cognitiva disponible para la tarea que estemos realizando. Asimismo, cuando le otorgamos sentido a lo que sentimos y cuando tomamos decisiones, el registro emocional y el pensamiento racional interactúan. En los estudios de investigación, los déficits de atención, abusos de sustancias y comportamientos impulsivos se asocian con una reducción en el tamaño y actividad de esta zona cerebral. Recién alrededor de los veinticinco años, esta parte cerebral termina de desarrollarse y se está evidenciando que los estudiantes que practican mindfulness se distraen menos e incrementan su capacidad de sostener la atención en clase. Lo que aprendemos e incorporamos como hábito en nuestra infancia y juventud es valioso y significativo para toda nuestra vida.

La ínsula, que está localizada más profundo en el cerebro, también se agranda con la práctica regular de mindfulness. Está asociada a los procesos viscerales, al ritmo cardíaco, la respiración y el hambre. Además, asiste en la regulación emocional y en la integración de pensamientos y emociones. Las neuronas espejo que nos sirven para captar la subjetividad ajena se localizan en esta parte. Hay varias patologías mentales severas en donde se identifica reducción de su tamaño, pero esta puede agrandarse con la práctica de la atención plena. El hipocampo, tal como dijimos, es importante para la memoria y el aprendizaje, y recurre a la información que le brinda la corteza prefrontal. La amígdala, que se activa con el miedo, funciona a la inversa de la corteza prefrontal: cuando una de estas partes se apaga, la otra se enciende. Si la amígdala está activa, nuestra realidad se vive como amenazante y no podemos pensar con claridad. En cambio, si estamos más serenos, podemos recurrir a nuestro raciocinio aun en situaciones estresantes. *Cinco minutos de respirar concentrados son suficientes para aclarar la mente. Un minuto nada más nos permite elegir conscientemente cómo actuar y no responder ante un desafío desde los impulsos o tomados por una emoción.*

No aprenderemos de igual forma algo que nos resulta divertido y novedoso, que si lo consideramos aburrido. La predisposición que adoptamos en el aprendizaje incide

en forma directa en nuestro grado de atención. La calidad de la presencia mental influye en los resultados que obtenemos. Lo valioso de la práctica de mindfulness es que tanto adultos como chicos vemos beneficios en estar atentos y relajados. En un estudio realizado en la ciudad de Nueva York a través de un programa llamado Inner Resilience Program, con más de ochocientos alumnos de 11 años, se descubrió que al aplicar prácticas de mindfulness, lo primero que se apreciaba era una disminución del estrés de los profesores. Parecía mucho más fácil mantener el orden y captar la atención del alumnado. Es evidente que si un docente siente mayor bienestar en clase tendrá la capacidad de enseñar mucho mejor los contenidos. En cuanto a los estudiantes, se pudo apreciar una gran disminución en los niveles de frustración y una mejora para trabajar de forma autónoma. Durante la etapa de desarrollo y crecimiento, podemos aprovechar la gran plasticidad cerebral de estas edades para provocar cambios significativos en las estructuras del cerebro: se potencian los beneficios de la práctica.

Mark Greenberg, un psicólogo del Penn State's College de Salud y Desarrollo Humanos, estudió los efectos que produce mindfulness en los niños al aplicar algunas prácticas en un período de unos treinta o cuarenta minutos al día, durante cuatro días a la semana. Al finalizar estas sesiones, se les pedía a los alumnos que pusieran su atención en la respiración, otras veces en los latidos de su corazón o incluso se hacían prácticas basadas sobre buenos deseos hacia familiares, amigos y personas que no eran conocidas. Como resultado, se vio que los niños lograban reducir considerablemente sus pensamientos de preocupación. Además, presentaban una mejor habilidad para gestionar sus emociones y adaptar los comportamientos a las situaciones que lo requerían. Según este autor, esto no quiere decir que los niños tengan que practicar mindfulness intensamente en todas las escuelas, pero sí que vale la pena explorar, observar y medir el impacto que este tipo de prácticas milenarias tienen sobre el funcionamiento de nuestro cerebro, ayudados por la neurociencia de una forma más objetiva. Con los recursos actuales, podemos investigar qué ocurre en cuanto a la manera de aprender y de gestionar las emociones, si recurrimos a la práctica sistemáticamente. En relación con el aprendizaje y la educación, su aplicación está asociada al aumento de la capacidad de calmarnos, a disminuir los efectos del estrés y la ansiedad, a potenciar el desarrollo de la atención y la capacidad de percepción, y a mejorar la memoria.

Si un alumno que tiene una discusión con un amigo en el recreo arrastra malestar emocional a la clase siguiente, quizás sienta interferencias en el aprendizaje de los

nuevos contenidos. Tanto adultos como menores podemos mejorar determinados estados emocionales perjudiciales a la hora de prestar atención, ya sea a contenidos escolares o, en sentido más amplio, a cómo gestionamos el estrés en nuestras vidas.

Estrés agudo y estrés crónico

*Todo ha sido descubierto,
excepto cómo vivir.*

JEAN-PAUL SARTRE

Ya sabemos que “huir o pelear” es una respuesta de supervivencia que llevamos inscrita en el cerebro y que nos permite enfrentar las circunstancias de la vida. Si aún viviésemos en el Paleolítico y, de pronto, una bestia nos amenazase a la entrada de nuestra caverna, nos invadiría una sensación de peligro y todo nuestro cuerpo se dispondría, sin siquiera pensarlo, a tomar acción: ataque o fuga. En la prehistoria, nuestro sistema emocional ya había evolucionado hasta este punto. *La reacción de estrés apareció como parte de nuestra evolución, es una respuesta adaptativa, necesaria y adecuada.* Cuidamos a nuestras crías y ajustamos nuestras reacciones a los desafíos presentes. Tenemos el mismo *hardware* que allá y entonces, pero aquí y ahora. Entonces, en cierto sentido, podríamos decir que a nivel de procesamiento nervioso seguimos siendo seres del Paleolítico, pero viviendo en la complejidad del siglo XXI: congestión en la calle, trabajo en instituciones, noticieros, adicciones, globalización, internet, comida chatarra. ¿Somos conscientes de nuestras opciones respecto de cómo vivimos hoy? En vez de combates sangrientos, tenemos exámenes y presentaciones, auditorías y premios. Colas y trámites ante cualquier eventualidad cotidiana, exigencias por doquier. Es un escenario radicalmente distinto: vivimos rodeados de estímulos y demandas relativamente nuevas para los tiempos que toma la evolución del ser humano. Aun así, siempre se trata de la ecuación entre el desafío y la capacidad de respuesta.

El estrés agudo es necesario para afrontar situaciones. Es adaptativo y tiene una respuesta posterior de relajación natural. Requerimos energía en el momento: la estrategia del cuerpo es conseguir oxígeno, glucosa, aumentar el tono muscular y acelerar la respiración. Además, desactiva los procesos que pueden restarle energía y no son imprescindibles para salvar la vida. Un ejemplo es la digestión: hay personas que se estresan cuando van a hablar frente a otros y sus bocas se resecan. Esto se debe a que no secretamos saliva para digerir justo cuando experimentamos estrés. Además, puede detenerse la capacidad de reflexión, el crecimiento, el deseo sexual e incluso la ovulación en las mujeres. Durante esos picos de estrés agudo, la memoria y el umbral

sensorial se incrementan, ya que estamos programados para sobrevivir y captar cada detalle que pueda hacernos una diferencia. Si pensamos en una noticia que nos cambió la vida, en general, nos acordaremos dónde estábamos cuando la recibimos.

La práctica de mindfulness puede servirnos para activar la respuesta de relajación. Una mamá me relata que Olivia, su hija de siete años, empezó a tenerle miedo a las pruebas de matemática. Si rendía de mañana, ya se despertaba llorando, pensando en que le iba a ir mal. “¡Nada peor para ella que cometer un error! Llamar la atención de manera negativa es para ella inadmisibles. Más todavía, porque ese año la había cambiado de colegio, era la única nueva de la clase. Sus miedos se habían agrandado, sus recursos, achicado. De casa al colegio hay que caminar dos cuadras. Dos cuadras de llanto, de miedos, de: ‘¿Y si me toman las sumas difíciles?’. Tanto, que más de una vez hizo piquete en la puerta del colegio, tironeando de mi brazo, no quería entrar bajo ningún concepto. Así que implementé un juego. Esas dos cuadras las íbamos a hacer jugando. Incorporamos el ping-pong de sonidos de la calle. Y Oli empezó a jugar. Ella decía un sonido, después yo tenía que decir otro. No valía repetir. Dos cuadras prestando atención a los sonidos: bocinas, moto, pajaritos, pasos, etc. Y de sonido en sonido, llegábamos a la puerta del colegio. Oli tranquila, hasta sonriendo, ¡a pesar de ser día de prueba de matemática!”

La práctica de mindfulness es una poderosa herramienta para alterar los ciclos de estrés y tensión. Si bien hay eventos puntuales generalmente reconocidos como estresantes, para cada uno hay “estresores” más significativos que otros. Para alguno puede ser el desorden que dejan sus hijos en la casa, para un alumno una entrega importante, hay quienes se estresan al competir en los deportes y quienes aprovechan una fila para desenchufarse y pensar. *Lo importante es que detectemos aquellos factores frente a los que reaccionamos y conozcamos cuáles son nuestros síntomas personales para escuchar las “alarmas” y activar una respuesta que nos permita salir de la situación de malestar psíquico y físico, antes de que se cronifique.* El foco de cómo manejarnos con esas situaciones es aprender a regularnos, cultivar nuestra capacidad de relajación y saber calibrar las “alarmas”. Por ejemplo, para algunos chicos (y grandes también), el estrés se anuncia con dolores de panza o de cabeza.

Un estado de estrés cronificado puede desencadenar o agravar algún desequilibrio o enfermedad. No son tres minutos o tres horas para huir de un agresor, a veces los factores estresantes se mantienen estables en la vida cotidiana. Cuando esto sucede, los síntomas incluyen la ansiedad, la baja atención y concentración, la pérdida de interés o la dispersión que tanto notamos hoy en día. Específicamente a nivel

emocional, podemos reconocer irritabilidad, inquietud y preocupación. También encontramos en los hábitos cotidianos incapacidad para relajarse, tensión, dificultad para dormir, evasión de tareas, exceso de tareas, llanto fácil o no llanto, poca o mucha alimentación y, en los más grandes, alcohol, cigarrillo, drogas o automedicación. Los síntomas de estrés crónico, en general, se evidencian en dolores de cabeza, musculares, desmayos, trastornos digestivos, aumento o pérdida de peso, dolor de estómago, opresión en el pecho o garganta, falta de aire, picazones. Algunos chicos (o también adultos) cuando se sienten sobrepasados buscan aislarse o rodearse de gente, es decir, cambian sus conductas de relación con su círculo de pertenencia.

Ya sabemos que la forma de pensar genera gran parte del estrés en nuestras vidas, dado que, para el cuerpo, la información de la mente es automáticamente verdadera. Es imposible distinguir si proviene de una percepción sobre un dato del mundo externo o de una imaginación creada exclusivamente por nosotros mismos. Si un león me corre y mi presión arterial es alta, es que estoy salvando mi vida. Pero, si mi presión arterial es 180 sobre 120 cada vez que quedo atrapada en el tránsito vehicular, estoy en problemas. Pensemos en una contracción muscular: el cerebro ordena a las fibras musculares que se contraigan para hacer un movimiento. Normalmente, terminado el movimiento, el músculo se relaja. Pero si cuando el cerebro deja de enviar señales de contracción el músculo no se relaja, se trata de un calambre y duele. Así es que padecemos algunos de estos “calambres mentales”. Imaginemos que toco un timbre y luego despego el dedo del botón. Muy diferente resulta ¡quedar con el dedo pegado al timbre! Despegarlo es relajar, es la calma después de la tormenta. Si me corría un rinoceronte y no me alcanzó, me relajó al dejar de escapar, cuando ya me siento a salvo y segura. Mi organismo restaura las funciones basales que se habían alterado con la reacción de huida y estrés.

La respuesta de relajación es un mecanismo hipotalámico innato, en el que predomina la función parasimpática. Esto significa que cuando nos relajamos disminuye el metabolismo, la frecuencia cardíaca, el ácido láctico (asociado a la ansiedad); la presión arterial (aunque no en todos los casos) y aumentan las ondas cerebrales asociadas al descanso. Cuando no se extingue el estado de estrés y se cronifica sin conseguir la relajación, el cuerpo permanece en estado de “alarma”, de estrés crónico. Hoy en día podríamos afirmar que estamos pagando un costo alto por vivir así.

Las ranas en la olla: atención mental y registro corporal

Para mí, mindfulness significa un tiempo presente en el que solo nos concentramos en lo que pasa en nuestro cuerpo y en lo que sentimos.

JULIA, 13 años

Las presiones laborales, familiares, sociales, económicas, políticas y ecológicas son propias del mundo adulto. Ahora bien, el estrés no solo afecta a los adultos. Se comprobó que niños y jóvenes con necesidades básicas cubiertas también lo sufren y sus consecuencias pueden ser considerables a nivel físico y psicológico. Los estresores más comunes para ellos son: presiones escolares, exigencias de los padres, problemas con sus amigos, cambios en su cuerpo; separaciones, divorcios, peleas entre los padres, peleas en sus círculos de pertenencia; enfermedades en la familia o muerte de algún ser querido cercano o mascota, cambio de escuela o mudanza de casa; desafíos en los deportes o juegos; ruidos, noticias de su entorno que los preocupan; problemas físicos propios, e incluso el uso desmesurado de la tecnología. En particular, a los chicos les preocupa que los intimiden o los acosen, las peleas, lo que no les sale bien, sus miedos, que se enojen con ellos, las dudas sobre sí mismos, las ganas de lastimar a otros o a sí mismos, la enfermedad o la muerte, la culpa sobre algo que hicieron, cosas feas que pueden haber dicho de ellos. Algunos pensamientos o creencias infantiles que ponen en palabras son: “Todo lo malo me pasa a mí”; “Encima que me pasaba esto, ahora me pasa esto otro”; “No voy a poder”; “No hay nada que pueda hacer para cambiar”; “Nadie puede entenderme”, entre otras.

¿Por qué algunos chicos o adultos manejan mejor el estrés que otros? ¿Por qué algunos son más vulnerables a enfermedades asociadas al estrés? *No es el estresor sino cómo lo percibimos lo que nos va a ayudar a liberarnos de los condicionamientos.* Hay una inmensa diferencia entre lo que constituye un factor estresante para unos y aquello que lo es para otros. Lo que para algunos chicos es estimulante, para otros resulta motivo de estrés, por ejemplo: animarse a subir a una calesita, ir a jugar a lo de un amigo o vender rifas. Es importante recalcar que no hay linealidad o causa única de estrés, ni tampoco una relación directa entre un evento y el desarrollo de un síntoma. *Las prácticas de mindfulness nos van permitiendo*

aprender a reconocer la manera en que cada uno afronta los estresores, qué herramientas y estrategias tiene para manejar la situación, su estado emocional y cuáles son sus hábitos, condicionamientos y conductas.

También difieren las formas de afrontar el estrés. Por ejemplo, una maestra lidia con la falta de ortografía de un alumno de manera diferente a como lo hace un jefe de redacción de un diario con un periodista. Un padre tolera el malestar físico de su hijo con un umbral diferente del del pediatra. Además, ciertas características del manejo del estrés están influidas por el balance hormonal. El funcionamiento cerebral determina el sexual y los hombres son quienes, en general, recurren menos a las palabras y más a la acción. Tienen objetivos más específicamente vinculados con procurar la supervivencia de la especie y con proveer recursos. Si bien hoy en día no salen literalmente a cazar, como su pensamiento es eminentemente racional se animan a correr riesgo físico y no suelen estar tan conectados con sus debilidades. En cambio, como las hembras se quedaban a cargo de las crías en las cavernas y velaban por su supervivencia, el cerebro femenino se caracteriza por estar más atento a los detalles y a recordarlos. Ellas tienen más conciencia de sus procesos emocionales y de las relaciones con los demás, utilizan más palabras incluso para atacar o defender, puesto que corporalmente se arriesgan menos.

Por otro lado, los estudios sugieren que a mayor estrés en una pareja o familia, hay menor calidad de salud física y mental, tanto en padres como en hijos. Se sabe que las parejas felices e infelices, en realidad, tienen similar cantidad y calidad de problemas. Ahí no está la clave. En el ciclo vital siempre surgen situaciones que ocasionan sufrimiento y no es su gravedad lo que determina el grado de bienestar, sino cómo las manejamos. Un estilo de manejo del estrés más bien externalizador se reconoce en actitudes más agresivas, hiperactividad y/o impulsividad. En cambio, el estilo más bien internalizador evidencia indicadores cercanos a la depresión, la ansiedad y/o las somatizaciones. Para ambos estilos, según las estadísticas, las personas con altos niveles de enojo y hostilidad, depresión o ansiedad tienen más probabilidades de enfermar.

Hay un cuento sobre dos ranitas amigas que juegan en el agua de una olla que se está calentando sobre una hornalla. Todos sabemos que si de repente metiésemos una ranita en agua hirviendo, esta saltaría inmediatamente por el impacto del calor que la quema. Ahora bien, el cuento dice que las ranitas estaban dentro del agua que se calentaba progresivamente y que una de ellas, que registraba su malestar por el calor, se escapó de allí, mientras que la otra se fue quedando progresivamente quieta, sin

reaccionar y cocinándose a fuego lento hasta morir. Ahora bien, ¿cómo es que cada uno de nosotros reconoce o deja que pase inadvertido cierto malestar o incomodidad en nuestra vida? ¿Cuándo prestamos atención a las señales que nos da el cuerpo? ¿Acaso notamos si gradualmente se van incrementando? ¿Cuáles son los umbrales saludables para cada uno? ¿Cómo hacemos para conocerlos? No es lo mismo exigirse unos minutos más en una competencia deportiva que permanecer en la cancha hasta desgarrarse un músculo. A veces alguna parte del cuerpo duele o molesta y, en vez de reconocer lo que pasa, lo desconocemos. Incluso les enseñamos a los chicos a ignorar las señales corporales. Como la ranita del cuento, vamos cocinándonos a fuego lento. En un momento se irá acumulando la tensión física y el agotamiento mental, y el nivel de estrés se cronificará hasta que nos enfermemos.

Mindfulness es como un disyuntor que actúa en la regulación de cómo percibo y cómo manejo los estresores, en la atención que les brindo. Reconocer los estresores es práctica. Combinamos atención mental y registro corporal.

Cuando estamos atentos y somos conscientes de algún hecho que pueda desencadenar juicios o interpretaciones, con su correspondiente correlato emocional, antes de actuar y descargar la emoción podemos elegir cómo hacerlo. Si nos dejamos llevar por nuestro enojo, frustración o estrés y lo descargamos automáticamente, seguiremos reforzando un círculo vicioso que incrementa la tensión y el malestar. Si, en cambio, logramos instalar una elección consciente antes de actuar, dicho circuito puede ser virtuoso y promover mayor calma y respuestas más apropiadas. Acompañar a los chicos a manejar el estrés nos demanda ser más simples con ellos y solo tener expectativas acordes a sus posibilidades reales. Se trata de animarnos a pausar y verlos tal como son, aceptarlos, respetar sus años de infancia y adolescencia.

El triángulo que focaliza la atención en pensamientos, sensaciones físicas y emociones es una forma muy simple de enseñarles a los chicos cómo descubrir lo que están experimentando. Cada chico puede dibujar un triángulo con tiza en las baldosas del piso, por ejemplo, y cuando está dentro del triángulo lo invitamos a conectarse consigo mismo y con lo que le surge al tomar en cuenta cada vértice. En una punta están las sensaciones del cuerpo, en otra, las emociones actuales y, en otro vértice, los pensamientos. El equilibrio es dinámico, no se enseña, pero se aprende. La práctica radica en entender la propia situación personal y aquello que quiero y puedo, conociendo también cuáles son mis limitaciones. La doctora Kobassa, de la Universidad de Chicago, fue pionera en divulgar evidencias científicas de cómo la “manera” de ver los desafíos permite un manejo diferente del estrés. Los padres,

docentes y profesionales de la salud podemos escoltar a los chicos, desde la práctica de mindfulness, en su autoobservación para descubrir cómo perciben los estresores y autorregular el manejo de estos.

Una mamá cuenta que su hija de once años le transmitió con mucha alegría que había logrado quedarse dormida durante un campamento. La nena se acordó de que habían practicado ejercicios respiratorios y, al meterse en la bolsa de dormir, llevó su atención a lo que sentía en su panza al respirar. Así, fue percibiendo cómo el miedo se hacía más chiquito y el coraje, más grande. Casi sin darse cuenta, se durmió.

Encarar los estresores como desafíos

Cuando te levantes en la mañana piensa en el precioso privilegio de estar vivo. De respirar, pensar, disfrutar y de amar.

MARCO AURELIO

Mindfulness nos facilita reconocer lo que nos estresa mediante la observación de los pensamientos, las emociones y las sensaciones físicas generadas por un estímulo. Cada situación estresante puede ser concebida como un desafío, una oportunidad. Los cambios suelen provocar resistencia. Un nuevo lugar en el aula o una merienda escolar diferente pueden generar cierta ansiedad frente a lo desconocido, o incluso vergüenza. Esta es una emoción que bloquea el aprendizaje e impide cambiar. Pero la vergüenza frente a los cambios se disuelve con atención amorosa, en vez de crítica o castigo. Cualquier situación novedosa puede ser excusa para una pausa que facilite reconocer, a la vez, la vulnerabilidad y la curiosidad que conlleva animarnos a nuevos desafíos. Compartir prácticas grupales y lúdicas o un acompañamiento personalizado facilita que los chicos puedan registrar como construcción personal lo que le pasa a cada uno con el estímulo percibido como estresante.

La relación con los chicos, que subyace a cualquier práctica, es lo más importante. Recordemos que es el arnés que sostiene la aventura. Con esta contención, es dable para los chicos percibir el estresor y su extensión temporal. Distintas prácticas van a brindarles la ocasión de descubrir qué pueden controlar y qué no, y reconocer la naturaleza de los cambios internos y externos. *Es favorable sostener apoyo, presencia, paciencia. Para los seres humanos carecer de red es un estresor importante. Nadie es autosustentable.* Si un chico entiende lo que está pasando, aprende quizás a reducir síntomas asociados al factor estresante, por ejemplo, una visita al odontólogo. ¿Qué tan doloroso va a ser lo que le hagan? ¿Cuánto tiempo va a durar? Cuando está sentado en la butaca del dentista que pasa el torno dentro de su boca, saber cuánto falta para que termine y tener cómo medir ese tiempo le brinda una perspectiva menos aterradora. Además, poder recurrir a respirar su tensión, en vez de rechazarla, incrementa su capacidad de tolerar el malestar. Darse cuenta de que, a pesar del dolor o fastidio, puede seguir respirando y que puede elegir cómo relacionarse con sus sensaciones, pensamientos y emociones (como nubes, por

ejemplo, o alguna otra práctica) lo empodera en situaciones críticas. Conectado con el cuerpo, dimensiona la situación en el tiempo y puede disponerse a verla como parte de un proceso que es influido por múltiples factores.

Estar más atentos es una elección a considerar con rigor. La vida se descubre con más nitidez y profundidad, se trate de eventos agradables o desagradables. Mindfulness es una práctica que invita a exponernos a la aventura de aprender a relacionarnos con lo que surge. Un balance dinámico en el que nos involucramos activamente. Tanto para los grandes como para los chicos, tomar contacto con lo que nos está sucediendo, mientras ocurre, es desafiante. Además, no estamos familiarizados con pausar y sentir. Puede suceder que descubramos tanto alegrías ignoradas como posibilidades que no sospechábamos, así como también perspectivas novedosas o experiencias displacenteras.

Ya vimos que es muy accesible registrar nuestra respiración, adonde sea que vayamos. Sin embargo, hay varios motivos por los que algunas personas preferirían no centrar su atención en el cuerpo o en su respiración, y es muy importante tomarlos en cuenta. Algunas de estas razones pueden ser una ansiedad elevada, que los lleve a sentir miedo de focalizarse en el cuerpo o haber sido víctimas de algún abuso o trauma físico, que los lleve a reeditar cierto sufrimiento. Algunos, con personalidades muy detallistas, pueden tener una experiencia contraproducente con la respiración, si sienten que respiran entrecortado. A los que no les gusta su cuerpo, a veces, la respiración los conecta en forma masiva con aquello que rechazan de sí mismos. Tampoco les resulta sencillo a quienes tienen poca capacidad de atención o a niños muy pequeños.

Tal como explicamos, los chicos aprenden que el estrés, al principio, puede resultar estimulante y los invita a crear nuevas alternativas, pero si se sostiene en el tiempo y no contamos con una red, y, además, perdemos control de las circunstancias o no vemos una resolución favorable, su efecto se vuelve contraproducente. Entonces, *vale la pena aprender a estar atentos a los cambios para adaptarse de manera flexible a cualquier situación*. En ciertas prácticas con el cuerpo, por ejemplo, hacer cambios graduales, dentro de las posibilidades que cada uno tenga, resulta muy didáctico. Una terapeuta infantil me comenta que “antes de entrar a sesión, si veo que vienen muy excitados, desde la puerta de entrada hasta la puerta del consultorio jugamos a caminar de diferentes maneras. Y ya más cerca del consultorio les propongo caminar como astronautas o como elefantes. Flotando, despacio, pesado, lento, muy lento. No les digo que se tranquilicen, porque eso no los ayuda. Jugando lo van logrando.

Controlar sus movimientos, prestar atención a su cuerpo en el espacio, pero, sobre todo, saber que están jugando, noto que los ayuda muchísimo. Juego haciendo mindfulness, sin decirles necesariamente que eso es mindfulness”. Otro colega les propone jugar con algún recipiente con líquido o cambiar las velocidades al caminar, sin perder el equilibrio. La posibilidad de descargar tensión ayuda mucho. Los chicos de hoy en día son más sedentarios y esa falta de movimiento repercute significativamente en la regulación de la tensión e, incluso, en la calidad de su descanso. La forma en que cada uno encara la situación es importante y, con las prácticas, los chicos aprenden a desarrollar estrategias para resolver y actuar sobre las variables que pueden alterar. Toman un rol activo en el proceso y se comprometen consigo mismos. Los chicos verbalizan sus experiencias, dicen: “Voy a ver que puedo aprender ahora, así ya sé para la próxima”, “Si puedo, puedo. Pero si no, no”, “Me voy a fijar primero en lo que veo con mis ojos, más allá de lo que digan mis pensamientos”, “Voy a disfrutar el partido, además del resultado”.

La práctica no erradica situaciones difíciles y muchas veces ni siquiera nos ayuda a disminuir el malestar que estas nos producen. Mindfulness nos brinda la oportunidad de elegir nuestra actitud para lidiar con las circunstancias, de ampliar la perspectiva sin quedar sumergidos en aguas turbulentas. Aunque no disminuya el estrés, incrementamos nuestra fortaleza frente a este. *No se trata de erradicar el estrés de nuestras vidas, la práctica nos ayuda a recuperarnos más rápido.* Daniel Goleman, que trabaja hace años en inteligencia emocional, fue de los primeros en decir que la gente que practica también tiene accidentes de tránsito y tormentas emocionales: lo que sucede es que pueden recuperarse mejor. Para los más jóvenes, es valioso entender que aun atravesando situaciones difíciles en casa, en el colegio, con los amigos o la familia, podemos contar con recursos para no sentirnos peor y para encarar, al menor costo, mucho del estrés de la vida.

Cuando alguien tiene ansiedad, en general, la medicación indicada lo ayuda a reducir la intensidad de esta. Con la práctica de mindfulness, aumentamos nuestra capacidad de tolerar la ansiedad, cambiamos la relación con la experiencia, incrementamos nuestros recursos personales. Estamos más presentes en cada momento, sin escaparnos. Por supuesto, cabe aclarar que no es lo mismo tener niveles de ansiedad ligeramente altos que presentar un trastorno de ansiedad clínicamente significativo. No es similar la situación de un adolescente que está pasando un momento de angustia relacionado con cambios vitales, que los síntomas depresivos de una nena con un trastorno afectivo. Mindfulness es una práctica actualmente en

proceso de validación neurocientífica que no reemplaza ningún diagnóstico ni tratamiento médico especializado. Tanto para adultos como para niños, ver lo que antes no habíamos visto y descubrir de dónde llega una emoción abre un rango de opciones que supera el pensamiento automático y dicotómico de blanco o negro, con una variedad de matices y colores que libera las elecciones y permite seguir aprendiendo.

Puede resultar esclarecedor hacer una distinción aquí. Muchas veces usamos de forma indistinta las palabras “emoción” y “sentimiento” para referirnos a las experiencias sensoriales subjetivas. Una emoción es una respuesta del cuerpo hacia estímulos externos que crea reacciones bioquímicas alterando el estado físico. En cien milisegundos ya se refleja en el rostro, es instintiva y nos impulsa a la acción. Se puede medir por la presión arterial o los latidos del corazón. Las emociones básicas que se reconocen universalmente en expresiones faciales, más allá de la cultura y del lenguaje, son la tristeza, el enojo, el miedo, el asco, la alegría y la sorpresa.

Los sentimientos, en cambio, incluyen la interpretación subjetiva, son asociaciones mentales y reacciones frente a las emociones, según nuestras experiencias personales. Podemos decir que el cerebro interpreta las emociones y genera sentimientos. Según Antonio Damasio, profesor en neurociencias, las emociones también pueden ser provocadas por los sentimientos, por ejemplo como cuando recordamos un momento especial y sonreímos. Los sentimientos son más duraderos que las emociones, pero las emociones son más intensas que los sentimientos.

En síntesis, las emociones son reacciones neurofisiológicas ante diversos estímulos, mientras que los sentimientos son evaluaciones conscientes de nuestras emociones. Cuando practicamos mindfulness, aprendemos a reconocerlas. Necesitamos familiarizarnos con lo que nos pasa emocionalmente y tener en cuenta que algunas personas, adultos o niños, no fueron acompañadas a confiar en lo que sentían o incluso llegaron a negar sus sentimientos, tal como revisamos en el capítulo dos.

6. ACEPTACIÓN, DOLOR Y SUFRIMIENTO

ABRAZAR EL PRESENTE TAL COMO ES

*Si quieres conocer el pasado,
entonces mira tu presente, que es el resultado.
Si quieres conocer tu futuro, mira tu presente, que es la causa.*

BUDA

Las emociones nos guían como brújulas

Rodrigo estaba descontrolado de ira con su hermano, cinco años más grande, que, en plena edad del pavo, lo había tomado como centro de todas sus burlas. La madre me contó que lo llevaba al cuarto y trataba de hablarle y calmarlo, pero, mientras gruñía, su hijo le pedía: “Decíselo a mi cuerpo, que no me responde. ¡Y no quiero respirar porque quiero estar enojado con mi hermano y, si no, se me va a ir el enojo!”. Gracias a las emociones, sobrevivimos. Entender cómo nos relacionamos con ellas nos permite mejorar nuestra capacidad de disfrute personal y de comprensión de los demás. En un tramo de la película infantil *Intensamente*, Riley, la protagonista, experimenta que su emoción Alegría intenta mantener a su emoción Tristeza alejada para que ella no la registre. Aunque Riley siente otras emociones, la imposibilidad de experimentar tristeza la lleva a sentirse fría e insensible. Y, por lo tanto, va tomando decisiones que no la favorecen. Recién cuando logra *sentir* su tristeza, también identifica lo que le resulta valioso con mayor nitidez y puede actuar en consecuencia. Es decir, *reconocer y apreciar las emociones nos resulta más saludable, productivo y adaptativo que ignorar su existencia.*

Ya vimos en capítulos anteriores cómo nuestras experiencias son filtradas a través de nuestro “lente” emocional: pasado y presente se tiñen mutuamente. La historia personal afecta nuestra forma de comprender el presente y la experiencia actual puede modificar cómo entendemos lo que haya sucedido. Esto no significa que estemos en condiciones de omitir lo que nos resulte abrumador ni que podamos cambiar la realidad en sí misma. Pero si los chicos aprendieran, a una temprana edad, a aceptar la forma en que se sienten y si aprendieran que es crucial sentir sus emociones, se transformarían en adolescentes y adultos más presentes y sensibles. Contar con los recursos para hablar de nuestras emociones nos permite aprender de ellas y responder a las vivencias propias y ajenas con mayor ecuanimidad y menos prejuicios.

Sin importar la edad, el nivel de responsabilidad o de ingresos, todos experimentamos variedad de emociones durante cada día que vivimos. *Las sensaciones físicas, que siempre se viven en presente, condicionan las emociones y pensamientos.* No tenemos necesariamente que otorgarles un sentido o pensarlas, no portan un juicio valorativo. Por ejemplo, podemos registrar taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, tono muscular más o menos tenso, rubor, sequedad en la boca, cambios en la respiración. Los años de formación nos enseñan a pensar,

analizar y discernir, pero hay una dimensión sobre la cual no sistematizamos la educación: *describir y explorar la experiencia es un aprendizaje*.

La atención plena es una apertura a todos los fenómenos que nos rodean, tanto externos (colores, sonidos, olores) como internos (sensaciones del cuerpo y pensamientos). Normalmente no reconocemos que estamos constantemente reaccionando frente a estos fenómenos, ya sea con fastidio, incertidumbre, alegría o sorpresa. Cuando esta noción comienza a ser consciente, vamos ganando mayor control en la vida cotidiana. La conciencia de cada experiencia puede abrazar cualquier pensamiento o emoción, y contenerlo como el cielo contiene a las nubes. Por ejemplo, ¿cómo captamos las expresiones faciales, gestos, miradas, tono o intensidad de la voz o los movimientos del cuerpo? ¿Enseguida se transforman en un juicio valorativo o notamos el proceso que va de nuestra percepción hasta la interpretación que nos surge?

Una posible explicación neurocientífica sobre los efectos de la práctica de la atención plena señala que el “estar atento” incrementa la regulación cortical prefrontal del afecto, mediante la modificación del etiquetado de los estímulos emocionalmente displacenteros. Dicha modificación disminuye el afecto displacentero y mejora la salud psicológica de los individuos que han desarrollado el “estar atentos”. Esto significa que cuando nos prestamos atención, pasamos a ser conscientes de lo que nos pasa y, por ende, podemos cuidarnos. Podemos tratarnos con amabilidad, sentirnos en paz con nosotros mismos, aun cuando las complicaciones surjan en la rutina diaria y estemos cansados física, emocional y mentalmente. No nos dejamos llevar por nuestros patrones automáticos e incluso podemos tratar a los demás con mayor cordialidad.

Los resultados de las investigaciones realizadas por el equipo de científicos del Laboratorio de Neurociencia Afectiva de la Universidad de Wisconsin sobre este tema señalan que el origen de la sensación de felicidad o infelicidad está en la plasticidad del cerebro. En cierto sentido, consideran a los pensamientos como músculos. Al igual que los músculos del cuerpo, el cerebro desarrolla y fortalece las neuronas que más utilizamos y atrofia o debilita las que menos usamos. A mayor número de pensamientos que generan emociones displacenteras (ansiedad, depresión, envidia, culpa, hostilidad), mayor actividad en el córtex derecho (lóbulo prefrontal) y, por ende, mayor infelicidad autogenerada. Por el contrario, a más pensamientos asociados a emociones placenteras, la actividad del córtex izquierdo (lóbulo prefrontal) se incrementa.

Registrar, reparar y amar mis propias grietas

La mente humana tiene un potencial fabuloso, aunque a veces la consideremos nuestro principal obstáculo. Si estamos distraídos, no aprovechamos nuestra mente para relacionarnos con lo que sea que pase, es como si estuviésemos insensibles o torpes. Pero si nos clarificamos y aprovechamos cabalmente nuestra capacidad mental, podemos crear, transformar, evolucionar. Si encaramos de frente las confusiones, los prejuicios y las rigideces, producto de nuestro apego a creencias y hábitos mentales, podemos liberarnos de nuestras ataduras. Se trate de dependencia al éxito o al fracaso o sumisión a cierta autoridad, ambiciones personales, posesividad, vínculos tóxicos o tantas otras formas de condicionarnos. Nuestra mente no podrá ser libre, calma o pacífica por sí misma, como si fuese cuestión de imponérselo. No es una paz que pueda forzarse, sino una calma que surge de la autoobservación y la autorregulación. La mente no puede ser silenciada, pero se calma cuando somos capaces de ver las alteraciones que creamos cuando no la comprendemos. Si ignoramos cómo opera y cuáles son sus motivos, nuestra tensión permanecerá subyacente en forma constante. Aun cuando superficialmente pueda aparentar tranquilidad, cualquier conmoción puede sacudirla sin más. *Autoobservarnos nos permite conocer nuestras grietas y que estas salgan a la luz.* Las grietas de lo que no nos gusta o no pudimos resolver. Los japoneses creen que cuando algo sufrió un daño y tiene una historia, se vuelve más hermoso. Por eso reparan objetos rotos o rajados, como las vasijas, rellenando sus rajaduras con oro o plata. En lugar de tratar de ocultar los defectos y las grietas, las acentúan y celebran que se conviertan en símbolo de la imperfección y la fragilidad. Es más, pasan a ser rasgos que revelan la capacidad de recuperarse, de fortalecerse.

Hago una breve pausa. Cuando siento picazón, antes de rascarme en forma automática, hago consciente ese impulso. Se trata de ser curiosos y elegir cómo manejar lo que nos surge: ¿siento urgencia por eliminar un malestar?, ¿siento aburrimiento? Si no reconocemos nuestros hábitos, dejamos de prestarles atención. Otro ejemplo: intento registrar el automatismo de agarrar el teléfono móvil, no para juzgarme, sino para reconocer los pensamientos, las emociones y las sensaciones físicas que siento, sean latidos cardíacos o tensión lumbar. Tomo un par de respiraciones con atención plena para observar cómo me siento una vez más. ¿Qué efecto está teniendo en mi rendimiento intelectual y en mis relaciones humanas el

tiempo que destino a la tecnología? ¿Estoy en vías de cultivar una adicción a la distracción? ¿Existirá el síndrome de abuso a internet o se trata de la nueva forma de honrar y pertenecer a los tiempos que corren? ¿Es sana para mí esa sensación de urgencia que persiste y activa mi sistema nervioso? La ansiedad es como una gripe mental, como humo que no me permite ver claramente.

Según las enseñanzas de los más experimentados, *la práctica cotidiana de tomar conciencia empieza con el cuerpo*. Por ejemplo, por el modo en que respiramos, esforzándonos en que esta función se profundice y se amplíe, sabiendo en cada momento que estamos respirando. Luego, siendo conscientes de nuestras posturas corporales (caminar, estar de pie, acostarse y sentarse), poniendo especial atención en que nuestra postura sea estable y firme. Finalmente, podemos registrar las sensaciones, tanto aquellas que surgen directamente de nuestro cuerpo (un dolor en el cuello, por ejemplo) como aquellas que brotan por efecto de la actividad mental (como cuando nos sentimos orgullosos y contentos porque recibimos un halago). Nuestra atención se dirige de esta forma al origen de cada sensación. El propósito subyacente, que veremos más adelante en el capítulo, es reconocer nuestras fuentes de sufrimiento. También podemos observar los estados mentales que emergen, duran un momento y luego se disuelven. Pongamos atención y observemos si estamos ansiosos, irritables, somnolientos o distraídos, o si, por el contrario, estamos serenos, amables, despiertos o concentrados. Del mismo modo, podemos darnos cuenta de nuestros pensamientos en un instante determinado, aunque estos son siempre transitorios. Una vez más, esta práctica nos ayuda a no quedarnos pegados a estados anímicos o formas de pensar.

La dimensión del tiempo: ¿qué pasa cuando pasa?

*Me dices: vive en el presente;
vive solo en el presente.*

*Pero yo no quiero el presente. Yo quiero la realidad.
[...] Solo quiero la realidad; cosas sin tiempo presente.*

FERNANDO PESSOA

En un nivel sutil, podemos ver la noción de presente en sí misma como otro concepto más al cual *no* apegarnos. ¿Cómo entender el presente en relación con el tiempo? Se trata de un tiempo que nunca nos alcanza. Las vacaciones y los fines de semana pasan en un abrir y cerrar de ojos. ¿Cómo evitar esa sensación de apremio? A veces con solo captar pequeños detalles –como, por ejemplo, el contacto visual al saludar o un abrazo sentido– alcanzamos a apreciar lo valioso que sucede. En realidad *el único momento que tenemos para vivir es el presente*. Sin embargo, la conciencia está siempre moviéndose entre presente, pasado y futuro. Estas dimensiones nos resultan válidas y útiles para ordenar las percepciones sensoriales, pero lo que ocurre generalmente es que se superponen nuestros recuerdos (del pasado) o expectativas (del futuro) con los hechos que están ocurriendo en el presente. Y los hechos se transforman bajo el efecto de nuestra subjetividad. Entre el pasado y el futuro creamos una red de apegos y hábitos, como una telaraña.

El papel del tiempo es crucial: hemos transitado un pasado y tenemos la posibilidad de un futuro. La continuidad del tiempo nos encuentra impregnados de pensamientos, sentimientos y deseos. La relación con el tiempo podría tener una dimensión objetiva y otra subjetiva. Un filósofo alemán, Bernhard Welte, planteó que cuando estamos realmente viviendo el momento, sin apuro, lo que hagamos en ese rato es muy subjetivo, sin duración o medida, como si pudiéramos sustraernos del tiempo lineal. En esa interioridad se soslaya la cronología. Para la práctica de mindfulness, concebir de esta forma el tiempo puede ser interesante. *Kairós*, “la ocasión” de los griegos, sería ese momento. Un lapso cualitativo, recortado del espacio y del tiempo que fluye inaprensible, impermanente, como el río de Heráclito. No somos permanentes. Lo que permanece es, en realidad, el cambio. Algo sucede cuando estamos en el presente, momento a momento, no condicionados por nuestras vivencias, esperanzas o miedos. Salvador Dalí pintaba relojes blandos, relacionando

espacio y tiempo. Representaba un tiempo fluido, sin rigideces. Contaba que el conocimiento de la unión entre tiempo y espacio se le hizo consciente en su infancia, libre de las agujas del reloj, de la cronología. Incluso del universo digital, podríamos pensar hoy. La atención descansa en el presente, un encuentro entre el pasado y el futuro, ese punto de contacto que se está corriendo todo el tiempo. Son instantes que emergen siempre y cuando estemos allí. Incluso las prácticas informales, aquellas que hacemos sin modelos preestablecidos, consisten en esa sintonía entre espacio, tiempo y presencia. Recuerdo un paciente que me comentó que habitualmente sale a la vereda a pasear su perro y observa las baldosas, la basura, las flores, el árbol, todo lo que lo rodea y registra esta dimensión en relación con el tiempo, preguntándose: ¿qué pasa cuando pasa?

Pasamos mucho tiempo hablando del poco tiempo que tenemos, que se nos escapa, es motivo de inquietud. Cuando el tiempo cronológico se impuso fue por necesidad de sincronizar horarios para los trenes, en principio entre Liverpool y Manchester, en Inglaterra. No existía una hora común y esto podía causar accidentes. Los campanarios de cada lugar eran la referencia que se tenía localmente. Sincronizar relojes fue una primera globalización, una primera vivencia colectiva de simultaneidad. Pero la exaltación del presente es un fenómeno nuevo. Antes, el pasado y lo tradicional eran más valorados, la gente con experiencia era reconocida y el futuro no era hipotecado como sucede hoy con la contaminación planetaria. ¿Qué hacemos actualmente con miras al largo plazo? Se instalaron modas cortoplacistas. ¿Se aplican también a la crianza y a la educación? ¿Cómo experimentamos la continuidad? El tiempo de percepción del presente en la conciencia es de unos tres minutos. Hace un siglo quizás tres minutos se percibían como un rato más largo, pero ahora se escurren con un teléfono móvil en la mano. ¿Sacamos los ojos de las pantallas cada tanto? Aburrirnos tiene mala prensa. Podemos tomar una pastilla para el insomnio, colgarnos del *wifi* en una plaza pública y consumir entretenimiento disponible las veinticuatro horas. Saturados de estímulos e información, el vértigo nos marea. No queremos perdernos nada y el ámbito de salud mental ya le puso un nombre a este padecimiento: el FOMO (*fear of missing out*, miedo a perdernos algo), que está incrementando su casuística. ¿De qué se trata para cada uno, en cada ocasión, aprovechar o perder el tiempo? Este tiempo que no podemos explicar ni comprar ni capturar, que nos es dado.

Estamos acostumbrados a sentarnos a trabajar con nuestras computadoras, a chatear y a olvidarnos de que estamos frente a una pantalla. Practicar sentarnos

solamente para estar con nosotros, sin distracciones, sin nada para hacer o resolver puede llegar a considerarse una pérdida de tiempo. O quizás un lujo. Hay una tribu de esquimales, los inuit, que no tenían una palabra específica para nombrar el tiempo. La luz, la luna, las estaciones y las migraciones de los animales les marcaban el ritmo de vida. Y nosotros, ¿cómo nos encontramos con el tiempo? La percepción del tiempo es personal, experiencial, corporal. Varía según quiénes somos, los años que tenemos, lo que hemos vivido o estamos haciendo. Por ejemplo, si nos asustamos parece que el tiempo pasa más lento. Einstein decía que “el pasado y el futuro no son sino una ilusión, eso sí, muy convincente”. Si concebimos la percepción del tiempo como un fenómeno emergente de la conciencia, ¿existe el tiempo colectivo? ¿Es como una mente global? Por lo pronto, reconozcamos que *el tiempo se eterniza en el arte, en el amor. Y también en la práctica.*

Reconocer y aceptar el malestar

Cada momento en que prestemos atención frente a hijos, alumnos o pacientes puede devenir en una micropráctica. ¿Cómo nos relacionamos con un chico cuando estamos con él? ¿Somos conscientes de lo que pensamos y sentimos? Incrementar nuestra atención plena favorece nuestro rol parental, pedagógico o terapéutico. ¿Cómo me relaciono con el malestar de un bebé llorando? Nuestra práctica nos aporta calidad de respuesta frente a los chicos que nos desafían con sus reacciones, ritmos, deseos, apegos y exigencias. Es más, el consumo del tiempo no se define por acumular cosas, sino por el breve goce de cada vivencia. Entonces, vale preguntarnos: ¿la crianza es un proceso o un producto?

El filósofo Zygmunt Bauman describió el síndrome de la impaciencia como el estado de ánimo que considera abominable el gasto del tiempo. Frente al acelere actual, la pausa sostenida con amor en la crianza, en la educación y en la atención clínica a menores podría ser entendida como un riego por goteo. Sin ceder ni abusar. Una vez más, la práctica es una manera de cuidar y de redescubrir otra calidad de relación con la cronología.

Como vimos en el capítulo uno, mindfulness nos permite detenernos en el espacio y el tiempo y sentir cómo estamos viviendo. También, conocer nuestros distintos niveles de atención y reconocer que nuestra mente es saltarina. Desayunamos pensando en la agenda diaria, no estamos percibiendo el aroma del café ni el gusto de la tostada. Gran parte del día lo transitamos así y preferimos evadirnos, en mayor medida cuando lo que sucede no nos resulta agradable o sencillo. En el capítulo cinco vimos que con la práctica de la atención plena en vez de reaccionar podemos responder con claridad y espacio al desafío. Si nos aferramos a la ira o al enojo, sufriremos (también sufrirán quienes nos rodean). Es posible responder seguros, firmes y sin rencor. Aunque nuestras experiencias puedan ser dolorosas, son únicamente dolorosas hasta que añadimos el rechazo. Solo entonces surge el sufrimiento. Si reaccionamos con rechazo cada vez que algo no deseado nos sucede, el sufrimiento se vuelve habitual. La diferencia entre dolor y sufrimiento la veremos con más detalle un poco más adelante.

Tomemos el ejemplo de los berrinches infantiles y el estrés que producen en los adultos que no saben cómo lidiar con las criaturas, aun cuando su intención esté basada sobre el afecto. Comencemos por entender que un berrinche no es un

comportamiento inadecuado, no hay plan de manipulación en un infante. Los berrinches ocurren cuando el sistema límbico (el centro cerebral emocional) se sobrecarga de estimulación y activa una descarga de tensión básica mediante llantos, alaridos o movimientos físicos rudimentarios. ¿Qué es lo que puede resultar excesivo como disparador emocional para un niño de dos años? Quizás son cuestiones menores a los ojos de un adulto. Cuando trivializamos la experiencia emocional y la juzgamos, no validamos lo que movilizó a ese niño, que puede resultarnos insignificante. Por ejemplo, la forma en la que agregamos dulce de leche a su banana en la merienda. Cabe mencionar, también, que a los adultos el berrinche nos incomoda, afecta nuestras neuronas en espejo porque estamos interconectados, y cuando escuchamos el llanto sentimos un malestar que queremos evitar.

En capítulos anteriores vimos que la conexión es una necesidad humana primordial. Todos necesitamos sabernos queridos, “sentidos” y aceptados, aun cuando estemos tristes, malhumorados o atemorizados. Imaginemos cómo nos sentiríamos si nuestros familiares o amigos fuesen indiferentes a nuestro malestar. ¿Cómo afectaría esa actitud a nuestra relación? ¿Cómo nos afectaría emocionalmente? Consideremos el caso contrario, en el que nos escuchan, validan nuestros sentimientos y, aunque no puedan resolvernos el problema, nos hacen saber que están acompañándonos. Y volvamos a preguntarnos: ¿cómo afectaría a nuestra relación esa actitud?, ¿cómo nos afectaría emocionalmente? De esto se trata la aceptación en la práctica de mindfulness.

Kabat-Zinn aclara que la aceptación no tiene absolutamente nada que ver con la resignación pasiva. La aceptación, al contrario, significa *abrazar con conciencia las situaciones que el presente nos depara*, por más desafiantes o terribles que sean, y reconocer que, con independencia de que nos agraden o no y querramos que sean diferentes, las cosas son como son. En un encuentro grupal de práctica de mindfulness reciente, alguien comentó que puede vivir cada momento cuando está sucediendo, que puede estar más presente y permeable a ver al otro sin juzgarlo. Otro participante dijo, al respecto: “Quiero resaltar que, en estos días, con eventos desagradables o de estrés, casi en ninguna situación sentí angustia. Creo que está relacionado con no sacar conclusiones de lo que sencillamente está siendo”. Y una compañera, en el mismo encuentro, agregó “Puedo elegir cómo me relaciono con los estímulos mientras suceden”.

Aceptar significa concedernos espacio para sentir, sin excluir ni agregar. Ni pensamientos, ni interpretaciones ni resistencia o emociones superpuestas. Es

contactar con las sensaciones físicas que una experiencia (interna o externa) nos produce, sin editarlas. Saber que las sensaciones y las emociones no están allí para dañarnos. Es disponernos, momento a momento, a reconciliarnos con el presente tal como es. Se trata de una actitud activa, permite reconocer lo que pasa y elegir cómo responder. Por el contrario, resignar es, en este sentido, pasivo, porque manifiesta desvalimiento e impotencia. Pero aceptar no es cambiar ni arreglar ni resistir. Al aceptar no evalúo la situación, sino que abandono todo intento de evitarla o condicionarla. El modo más sencillo de aceptar es, ante todo, soltar la expectativa de que las cosas sean diferentes. Aceptar la experiencia significa simplemente dejar espacio para que ocurra aquello que está sucediendo, en vez de intentar crear algún otro estado. Permito *que sea lo que es*; me limito a observar lo que ya se encuentra presente. Especialistas en mindfulness a nivel clínico, como Kristin Neff y Chris Germer, definen la aceptación como la voluntad de *dejar que las cosas sean tal cual son en el momento en que nos damos cuenta de ellas, aceptando las experiencias placenteras y dolorosas mientras surgen*.

Las cuentas del sufrimiento

Ahora bien, ¿qué sucede cuando no aceptamos? O dicho en otras palabras, ¿cómo nos sentimos cuando resistimos la realidad de lo que es? En pocas palabras, esta es *la raíz de nuestro sufrimiento: querer que la realidad sea otra*. Que suceda otra cosa, sentir algo diferente, estar en otro lado o con otra gente, querer lo que no es.

Diferenciamos dolor de sufrimiento. El dolor es físico, material e inevitable. El cuerpo nos duele cuando nos lastimamos, nos enfermamos o durante un parto. El dolor es orgánico. Y cada cual tiene un umbral diferente de tolerancia al dolor, según múltiples factores. El mismo pinchazo de una aguja que a alguien puede dolerle mucho, con un puntaje de ocho en escala decimal, quizás otro apenas lo note, le otorgaría un cuatro en la misma escala. Cabe considerar ahora que, además del dolor físico, tenemos interpretaciones sobre él y emociones y pensamientos sobre cada interpretación. Para ilustrar, tomemos el caso tan común de alguien que está en su trabajo con un dolor de cabeza de puntaje 7. Imaginemos que se enoja consigo mismo porque le duele la cabeza justo el día que tiene que presentarse ante sus coordinadores. Esta persona empieza a pensar catastróficamente acerca de las consecuencias que su dolor de cabeza puede traerle en esa reunión, y cada vez se siente más sensible y afectada. Con estos pensamientos incesantes, el dolor se va incrementando y, al cabo de un rato, sube a 9. Podemos conjeturar que no le gusta sentir lo que siente y que lo rechaza. Al ser resistido, el dolor se multiplica. Cuando nos resistimos a aceptar, depositamos un monto más de sufrimiento en nuestra cuenta personal.

A los chicos les resulta muy fácil aprender esto con una cuenta de multiplicar. Si el dolor del pelotazo que le dio un amigo en un partido puntúa, por ejemplo, 5, y el nivel de enojo o resistencia es de 9, el sufrimiento se multiplica y alcanza 45. En caso de que ese mismo pelotazo no produzca más rechazo que, por ejemplo, un 5, la multiplicación da 25. Imaginemos que ese chico no se resiente para nada: multiplicar 5 por 0 da cero, no habrá malestar extra. Es decir, el nivel de nuestro sufrimiento resulta de la multiplicación del dolor físico por la resistencia mental. Si disminuimos la resistencia o aceptamos el dolor, bajamos el monto de sufrimiento. Queda claro que *el sufrimiento es, entonces, evitable, aunque el dolor no lo es*. La resistencia al dolor es un intento de control y el dolor es inherente a la vida, tanto como la enfermedad o la mismísima muerte.

La práctica de mindfulness, tal como dijimos desde el comienzo, proviene de entrenar la atención para entender cómo funcionan nuestra mente y nuestro cuerpo. Acorde con la milenaria sabiduría budista, el Buda, que significa “despierto” o “iluminado”, es alguien (cualquiera puede serlo) que comprende la naturaleza humana. El buda “histórico”, Siddharta Gautama, era un príncipe al que su padre no dejaba salir del palacio, pero un día finalmente se escapó y conoció la pobreza, la enfermedad y la muerte en la aldea que rodeaba su cuna real. Empezó un viaje de catorce años, en los que recibió enseñanzas de varios maestros espirituales y aprendió a meditar. Entonces descubrió que el apego y el rechazo absolutos son fuente de sufrimiento y que este disminuye cuando comprendemos que la aflicción o el malestar son transitorios.

Enseñanzas del budismo

La práctica de mindfulness se vincula con el budismo secular. Aunque vale la pena considerar que no hay una única tradición o religión subyacente a la práctica de prestar atención, encontrar paz y tener experiencias auténticas de contacto con el misterio de la vida. Hay numerosas religiones, tradiciones y disciplinas en el mundo que practican mindfulness de una u otra forma. También sabemos que hay dogmas, discriminación y conflictos bélicos derivados de visiones sesgadas de sus principios. El budismo no es una religión, sino una doctrina práctica que propone un estilo de vida y originalmente deriva del hinduismo.

La historia cuenta que Siddhartha Gautama nació aproximadamente en el año 563 a.C. en el reino de Kapilavastu, en el norte de la India, actual Nepal. Era hijo del rey Suddhodana y la reina Maya Devi, de la dinastía de los Sakyas. Según la costumbre, Suddhodana llamó a un sabio para que viera a su hijo. Este sabio le dijo que el recién nacido iba a ser un gran asceta o se convertiría en un gran rey. Suddhodana decidió resguardar a su hijo del mundo exterior y lo confinó al palacio, donde lo rodeó de placeres y riquezas. Sin embargo, sucedió lo inevitable. A pesar de los esfuerzos del rey, a los 29 años, Siddhartha se escapó del palacio. En el mundo externo, y sin la tutela de su padre, descubrió lo que cambiaría su vida para siempre. Vio un anciano, un enfermo, un muerto y un monje renunciante. Con los primeros tres, supo que no eran visiones extrañas, sino el destino inevitable de todos los seres humanos, y se conmovió profundamente. Luego decidió renunciar al lujo de la vida palaciega y buscar la respuesta al problema del dolor y del sufrimiento humano. Se acercó a su esposa y a su hijo, dormidos, y los despidió en silencio. Más adelante, ambos serían sus discípulos. Siddhartha llevó a cabo varias prácticas durante su camino de aprendizaje y búsqueda de entendimiento. Primero se encontró con cuatro ascetas que practicaban con mucha intensidad. Decidió unirse a ellos y llevar una vida de renunciamiento extremo en los bosques. Pero pronto llegó a la conclusión de que ese tipo de existencia no conducía a la paz y a la autorrealización, sino que simplemente debilitaba la mente y el cuerpo. Probó con yoga, con ayuno, con varios métodos. Se cuenta que, casi desahuciado, fue salvado por una niña que le convidó arroz de su bol y entonces abandonó los extremos y decidió tomar el sendero del medio. Descartó tanto su experiencia en el extremo de los placeres sensuales del palacio como las austeridades y las penitencias de los bosques.

Tras siete años, decidió meditar con la inquebrantable determinación de no seguir su recorrido hasta haber comprendido la verdadera naturaleza humana. Mientras estaba sentado en meditación profunda bajo una higuera conocida como el árbol de Bodhi, que significa sabiduría, Gautama experimentó el más alto grado de conciencia, llamado “nirvana”. Se cuenta que sus palabras fueron: “La realidad que vino a mí es profunda y difícil de ver o entender, porque está más allá del pensamiento”. Luego, Siddhartha Gautama fue conocido como Buda, “el iluminado” o “despierto”. Comenzó a enseñar y enseguida tuvo muchos discípulos en la India. Proclamó su mensaje durante cuarenta y cinco años y estableció una comunidad de discípulos o sangha. Murió a los ochenta años, durante la luna llena de mayo.

Para la época de su muerte, el budismo se había convertido en una fuerza importante en la India. Tres siglos más tarde ya se había extendido a toda Asia. Buda no pretendió ser una deidad, sino más bien un guía o “indicador del camino”. Además, exhortó a no creer en nada que uno no pudiera experimentar por uno mismo. El fundamento de sus enseñanzas es que todos los seres tenemos la misma naturaleza. Algunos se dan cuenta y otros no. De esta forma, el objetivo de las prácticas budistas es despertar a nuestra verdadera realidad, a la naturaleza de la existencia. El mensaje central de Buda es que *todos podemos liberarnos del sufrimiento, producto de nuestros deseos y anhelos. Buda enseñó que la causa de todo sufrimiento físico, emocional o existencial, incluido el derivado de la muerte, es la ignorancia o el olvido de nuestra verdadera naturaleza.*

Para el budismo, sufrir es inherente a la condición humana y la existencia es insatisfactoria desde el vamos: nacer, enfermar y morir. Convivir con lo no deseado o no obtener lo que se desea. Todo conlleva sufrimiento en la vida. Nada es felicidad completa, el sufrimiento siempre está presente. Desde problemas de convivencia hasta la pérdida de salud, la muerte propia o la de los seres queridos. Todo es impermanente. Despertar no es posible sin antes erradicar la ignorancia, fuente de todo sufrimiento. Y no se trata solo de lo que nos deba resultar muy grave. Sufrimos porque no nos sale una cuenta de dividir en tercer grado o se frustra una visita esperada a alguien querido. Sufrimos por un amor no correspondido y por perder una apuesta.

Las cuatro nobles verdades

Luego de su iluminación, la historia cuenta que Buda instó a comprender las cuatro nobles verdades.

- La primera noble verdad dice que el sufrimiento (*dukkha*) es intrínseco a la condición vital humana. Todos hemos de envejecer, estar tristes o inciertos. Por ejemplo, estar expuestos a lo que no nos agrada, la separación de lo amado o a no conseguir lo que buscamos. No contar con la cantidad de dinero deseada, tener menos éxito laboral comparado con otros o conflictos afectivos no resueltos. *Dukkha* se refiere, en sentido amplio, al sufrimiento en tanto insatisfacción o estrés. Desde el preciso instante en que deseamos, también sufrimos. Desde que activamos la vida mental: un bebé sufre porque no quiere permanecer en el moisés, un chico porque quiere más juego, un adolescente cuando se pelea con un amigo y todos sufrimos cuando las cosas no son como esperábamos.
- La segunda noble verdad plantea que el sufrimiento no se debe tanto a la insatisfacción, sino a nuestra reacción frente a lo que sucede, al deseo de que algo sea diferente de como es. Tenemos una casa pero nos gustaría que fuese diferente. O la situación que estamos viviendo o el trabajo que estamos realizando o el color de nuestros ojos. Los chicos son expertos en expresar sus deseos en forma franca y directa. Descubren lo que desean y demandan su satisfacción. Gran parte del trabajo adulto es elegir cómo manejarse en esta cuestión. *Aprender a entender la naturaleza del cambio, la impermanencia, es clave para no crear sufrimiento innecesario. La principal causa del estrés sería, pues, el apego.* Es decir, aferrarse a una expectativa que no se corresponde con la realidad. Esperar una mejor nota en un examen, a pesar de un rendimiento regular, o perder peso sin cuidar la ingesta o realizar actividad física suficiente.
- La tercera noble verdad enuncia que si cesa el deseo, no hay sufrimiento. Es decir, el sufrimiento condicionado por nuestro deseo puede ser evitado, puede extinguirse al extirpar su raíz. Es bastante más fácil enunciarlo que experimentarlo. Por ejemplo, si aprendemos a escoltar nuestra atención mental

podemos descubrir que estamos pensando en cualquier pequeño anhelo y que nos desconectamos del presente. Descubrimos cómo nos deslizamos sutilmente a pretender, por ejemplo, un auto mejor, un nuevo par de zapatillas o una pantalla digital como la de nuestro amigo. Podemos disciplinarnos en el hábito de estar atentos a estos movimientos mentales. El sufrimiento puede ser extinguido. Es posible si eliminamos nuestro deseo, en otras palabras, liberándonos del apego. Hay que embarcarse en el estudio de las causas personales, descubrirlas por uno mismo y, después, eliminarlas. Un trabajo intenso para estos días en que la ansiedad de algo más es constante en nuestras vidas. Aquí radica la filosofía práctica: en la determinación de descubrimos en esos instantes en los que no estamos deseando otra cosa y simplemente somos, respiramos, vivimos.

- La cuarta noble verdad enuncia las estrategias a seguir para extinguir las causas del deseo y que conforman el óctuple sendero. Esta solución no es teórica sino práctica y no se trata de creer en ella, sino de experimentarla y comprender en uno mismo la naturaleza de la existencia. Sin entrar en detalles particulares, enunciamos las ocho vías estratégicas: correcto punto de vista, correcta resolución, habla correcta, acción correcta, modo de vida correcto, esfuerzo correcto, atención correcta o mindfulness, concentración correcta. La cuarta noble verdad es el sendero que conduce al cese del sufrimiento, al *nirvana*. Como mencionamos anteriormente, no son prácticas extremas de aislamiento o que puedan alterar la salud, sino invitaciones a confiar en la propia experiencia y ver sus beneficios.

La percepción de lo no dual

La comprensión de la “vacuidad” subyace a la práctica de mindfulness y no debemos soslayarla. Ponerle palabras es difícil porque su comprensión se da en la experiencia. En las enseñanzas budistas, la vacuidad se refiere a una percepción no dualista de la experiencia (cuerpo-mente como unidad). No se refiere a un “vacío” como ausencia, (como podría pensarse en Occidente), sino a un espacio tan pleno de potencialidades, que en realidad es un “todo”, que se simboliza con un círculo. Siegel, por ejemplo, lo denomina “el plano de lo posible” (G.O.D. o *generator of diversity*), un espacio generador de la diversidad, pleno de potencialidades sin marcar.

La vida es transitoria, nuestro cuerpo, nuestro corazón e incluso nuestra mente sufren cambios que se afectan mutuamente porque no tienen existencia separada o independiente. Intimamos con la vacuidad y la impermanencia cuando nos comprometemos con la práctica. En la vida se van produciendo cambios físicos, sensoriales y de pensamiento. El proceso es dinámico, continuo y no se cristaliza en una identidad permanente. Usualmente recurrimos a las metáforas para explicar lo que no tiene palabras. En este caso, por ejemplo, podemos decir que somos como las olas del mar, con múltiples formas pero conformando siempre el mismo océano. Cuando practicamos, la conciencia de las sensaciones dura fracciones de segundos, como una danza de lo efímero o un desfile en el que pensamientos, emociones y sensaciones aparecen, como las nubes en el cielo, y luego se desvanecen. Ya hablamos de la piel como borde corporal entre el adentro y el afuera, pero resulta que la piel es porosa e intercambia constantemente con el medio. No somos sólidos.

Hemos recurrido al concepto de entre-ser. Con respecto a nuestros miedos o incluso a nuestros deseos, podemos descubrir que hay una separación ilusoria que nos afecta, pero también que somos interdependientes. La vacuidad nos ayuda a comprender que todo es interdependiente y dinámico, incluyendo nuestros cuerpos, pensamientos y emociones. *Con atención plena y amabilidad, podemos reconocer nuestra capacidad de pensar sin caer atrapados en nuestros propios pensamientos, simplemente los observamos como si fueran nubes que pasan por el cielo de nuestra mente.* El cambio se da a cada momento, la respiración fluye y sostiene nuestra vida.

El difícil equilibrio sobre la cuerda floja

Mindfulness es la atención correcta, una de las estrategias para conducirnos a la liberación de los condicionamientos innecesarios. Es la práctica de estar presentes y atentos para captar cómo se manifiesta, momento a momento, la experiencia en el cuerpo y en la mente.

En la rutina cotidiana podemos encontrar varios ejemplos: cuando en el supermercado alguien que incumple con la cantidad de ítems se cuelga en la fila de caja rápida, una nena que se lleva todos los chupetines de una piñata de cumpleaños, un chico que saca un tiro de pelota como si hubiese sido fuera para beneficiar a su equipo. En cualquiera de estas situaciones, quien resulta damnificado se irrita, siente fastidio y empieza a pensar negativamente de quien cometió la acción. El hecho ya sucedió. No es correcto y casi todos hubiesen elegido que fuese distinto. Alguno quizás se enfurece y se vuelve hostil. Según su personalidad, la tensión es interna o la descarga agresivamente. Cuando aceptamos que esto sucedió, aunque no sea lo que esperábamos, podemos dejar de sufrir. Las estrategias para extinguir la causa, en este caso, son las acciones correctas que reflejan el camino ético del budismo.

Recuerdo el ejemplo de una paciente cuyo marido se lastimó mucho el rostro con un espejo, que se le rompió justo después de que hubieran discutido intensamente. Ella se sentía muy enojada con él y, a la vez, se daba cuenta de cómo le costaba contactar con la urgencia de ayudarlo en ese momento. En este caso, gracias a su capacidad de atención, pudo ser consciente de haberse quedado aferrada a sus expectativas y disgustada por lo que había sucedido. Ayudó a su marido, pero pudo discernir cómo incrementaba su sufrimiento y desactivar una escalada inútil de tensión y malestar. Una vez, cuando realizábamos un largo viaje con mi hija pequeña, no me di cuenta de llevar algo para comer en el trayecto y ella me lo reclamó sin descanso. No teníamos cómo solucionarlo y las dos sufrimos todo el trayecto. En este caso, no logramos evitar el malestar que se sumó al motivo original de sufrimiento.

Según la edad, etapa y personalidad, tanto a padres como a docentes puede sucedernos que los chicos estén muy activos, demandantes, cambiantes o fastidiosos. Muchas veces también los adultos sentimos cansancio, frustración o quizás hambre. En las transiciones pequeñas, como un fin de semana, o grandes, como el pasaje de primaria a secundaria o el fin de la escolaridad, trabajar en el equilibrio se vuelve una cuestión relevante para adultos y menores. Al poder estar conscientes de nuestros

sentimientos, los adultos observamos también cómo resonamos con nuestra frustración cuando contactamos con las de los chicos.

Una cierta cuota de sufrimiento es condición inherente a nuestra vida. Pero la incrementamos por inconciencia, ignorancia o necesidades emocionales no satisfechas. Tanto en el rol parental, como docente o asistencial, nuestros hábitos no examinados tienen efectos en nuestro vínculo con los chicos. A veces son los chicos quienes despliegan empatía hacia nosotros para que podamos sintonizar, sobre todo cuando no sabemos lidiar con nuestro dolor. Los seres humanos emocionalmente inteligentes son justamente los que tienen conciencia y aceptan sus sentimientos, y aprenden a comunicarlos de una manera efectiva. Son los que se sienten libres y seguros de decir lo que piensan y necesitan. Son los que encuentran su modo de manejar la incertidumbre, la tensión, la confusión o el dolor. Y el punto de balance siempre es otro, a cada momento cambia. Es que *estar en equilibrio es poder perderlo y recuperarlo, en lo individual y en lo vincular. Lo que hasta ayer nos sirvió, quizás hoy ya no nos resulte útil.*

Con los adolescentes, por ejemplo, cada vez tenemos menos control y más necesidad de practicar atención plena para sobrellevar sus tironeos. Cuando nos sentimos equilibrados, somos más capaces de acompañar sin apegarnos. Es un estar atentos a cada momento, como si avanzáramos por una cuerda floja, bien comprometidos con nosotros mismos y dispuestos a toparnos también con lo no deseado. Un nudo, un viento o cualquier otro estímulo, mientras hacemos equilibrio en la cuerda, puede sacudirnos. A veces, los adultos somos muy obstinados en nuestra visión de cómo deben ser las cosas y cuando nos sentimos amenazados o frustrados, reaccionamos sin darnos cuenta. Remarquemos que nuestra responsabilidad también es velar por no normalizar los tratos violentos, crueles o denigratorios. Protestar, resistir, rumiar, evitar. Los adolescentes nos necesitan aun cuando viven enfadados, críticos y poco comunicativos. Más allá de nuestra fatiga física y mental, e incluso cuando nos damos cuenta de que perdimos el control. Siempre nos duele, independientemente de cómo fue que nos desviamos del eje. A veces no alcanzamos a tiempo a maniobrar. Igual, si podemos recalcular, como el GPS, vamos a marcar una diferencia entre que se sientan aislados o conectados, juzgados o atendidos. Y podemos restaurar nuestra dignidad, nuestro autorrespeto, nuestro rumbo. La clave, en general, está en intentar la pausa en medio de la tempestad. Aun cuando no haya nada por resolver inmediatamente. Incluso así, a todos nos sucede. Estar atentos no significa evitar los problemas y, además, no tenemos ninguna garantía. Captamos las

sutilezas parciales y cambiantes. Paramos para avanzar.

Cultivar la “atención amorosa”

La puerta de la felicidad se abre hacia adentro.

*Hay que retirarse un poco para abrirla:
si uno la empuja, la cierra cada vez más.*

SØREN KIERKEGAARD

En la tradición budista, el camino hacia la libertad emocional consiste en cultivar tanto la sabiduría como la compasión (entendida como “atención amorosa”), en tanto son vistas como las dos alas de un pájaro o las dos ruedas de una carretilla, ambas necesarias para favorecer el “despertar”. La sabiduría consiste en ver el mundo como realmente es, plenamente consciente de las tres características de la existencia: *Anicca*, la observación de que todo es un flujo constante, de cambio en la materia y la energía; *Dukha*, traducida como “la vida es sufrimiento” pero que, con mayor precisión, afirma que la mente está siempre insatisfecha; y *Anatta*, la constatación de que si observamos nuestra experiencia con cuidado, no hay un “yo” que encontrar, sino tan solo el despliegue momento a momento de la experiencia, junto con el comentario de la mente pensante.

En los ámbitos de la crianza, la salud y la educación, esto puede manifestarse en el descubrimiento de que todos los fenómenos están interrelacionados y multideterminados; en evaluar la responsabilidad por los efectos cercanos y lejanos de nuestras acciones; en vivir las situaciones con suavidad, sin tomarse las cosas a título personal y en estar abiertos a nuevas experiencias. La compasión budista, o *Karuna*, implica estar abierto al sufrimiento y desear ayudar a otros en su dolor. Entender sin prejuicios, ver a los otros como nos vemos a nosotros mismos, *tener la capacidad de ser atentos y amorosos con el dolor del otro y, también, capaces de ser amorosos y atentos con nosotros cuando sufrimos*. Esta es la importancia de la “atención amorosa”, como término occidental, para lo que la cosmovisión oriental llama compasión. No cabe en un formato de premio/castigo, sino que determina una pauta profunda en nuestros vínculos que nos mueve a hacer algo por el otro para aliviar su malestar. Más allá de experimentar nuestra incomodidad al resonar con la ajena, buscamos aliviar al otro y activamos nuestros recursos en tal dirección.

Cuando los chicos están ansiosos, por ejemplo, por una tarea escolar compleja, a veces, a los padres o incluso a los docentes les resulta difícil tolerar su fastidio,

angustia o llanto. Cuando identificamos en nosotros mismos sentimientos similares a los de ellos, podemos entender mejor sus emociones. En eso consiste la empatía. Tener empatía es compartir los sentimientos de otra persona en nuestro cuerpo, una respuesta espontánea por resonar afectivamente al activarse nuestras neuronas espejo. Es lo que comúnmente denominamos “ponernos en el lugar del otro”. La empatía es una capacidad tan humana como tener células. Por supuesto que también podemos llegar a estresarnos como el semejante y experimentar el síndrome de *burnout*, tal como investigó Tania Singer. Como directora del Departamento de Neurociencia Social del Instituto Max Planck, en Alemania, Singer remarca que podemos colapsar al enfrentarnos con situaciones difíciles en forma crónica.

Quienes estamos en relación con el cuidado y la educación de otros, sobre todo si son menores, tenemos que tomar en cuenta el desgaste y el agotamiento que estos conllevan, para cuidarnos como merecemos. El altruismo patológico es el descuido de las necesidades personales hasta llegar a un daño físico o psicológico personal. La metáfora del embudo es útil para describir lo que puede ocurrirnos. El embudo del agotamiento se crea cuando vamos circunscribiendo nuestra dedicación a resolver los problemas inmediatos. A medida que las cosas se complican, muchos de nosotros tendemos a dejar de lado aquello que nos satisface más, pero que consideramos opcional, para centrarnos en lo que nos parece importante. Al final, nos quedamos desprovistos de lo que nos satisface y cargados de estresores, sin la capacidad de reponernos. El resultado es lo que algunos autores califican de “fatiga empática”. En síntesis, algunas actividades no son solo relajantes o satisfactorias, sino que nos alimentan a un nivel más profundo. Nos ayudan a renovar nuestra capacidad de afrontamiento y también a disfrutar más de los matices bellos de la existencia. Otras actividades nos agotan, nos dejan más débiles y vulnerables frente a los embates vitales. Sumado a esto, restringen nuestra capacidad de disfrutar de la vida plenamente. Esas actividades desgastantes monopolizan nuestras vidas rápidamente. Y si estamos bajo presión, vamos abandonando las cosas que nos alimentan, casi sin darnos cuenta, hasta vernos inmersos en el embudo del agotamiento.

Ya conocemos el síndrome del *burnout* o quemado, que diagnostica el deterioro vital por acumulación de demandas y estrés. Además, muchos trabajadores de la salud y la educación, o padres, padecen traumas secundarios como resultado de la exposición prolongada al dolor ajeno: desgaste moral, conductas de control, devaluación de sus relaciones. En las instituciones todos nos preocupamos cuando aparecen la violencia estructural y la discriminación, pero no logramos detectar los

procesos previos. El doctor Ronald Epstein, especialista en tratar a profesionales de la salud, destaca cómo estos pueden ser mucho más cuidadosos con sus amigos o pacientes que consigo mismos. Es importante que en tanto padres, profesionales o docentes despejemos nuestra intención con claridad para no caer en fatiga empática, para *poder disponernos, alimentados por la práctica, a un estado de presencia compasiva que nos facilite manejar lo que sentimos con atención y conciencia.*

Las prácticas nos enseñan que las sensaciones pueden ser grandes maestras. Cuando la sensación es desagradable, en general, nos despegamos del presente para evitarla. En cambio, cuando reconocemos con atención, nos liberamos de los automatismos y no reaccionamos. ¿Cómo elijo manejar este momento? ¿Cómo se siente tener este pensamiento? ¿Es cierto? ¿Qué aporta? ¿Cómo sostengo lo paradójal o la coexistencia de emociones mixtas? ¿Cómo puedo expandir mi perspectiva respecto de este fenómeno o problema?

Empatía, resonancia y compasión

En el cerebro pasan cosas diferentes. En la empatía se sufre como el otro, debido a las neuronas espejo, y en la compasión se genera una respuesta positiva frente a la adversidad. Los aspectos más resilientes cobran protagonismo. En su libro *Cerebro y mindfulness*, Daniel Siegel acuña el término “resonancia” tanto para lo intrapersonal como para lo interpersonal, y explica que para experimentar empatía o compasión hacia los demás, antes debemos de ser capaces de modular nuestros propios estados de resonancia. De esta forma, podemos sentir las experiencias subjetivas del otro sin convertirnos en él. Este autor rescata que como *mindfulness* es una práctica que puede enseñarse, se convierte en una vía muy valiosa de articulación entre la genética y la experiencia para los años de crianza y educación.

Un dato importante es que una mente sacudida por una amenaza o un pico de estrés no activa la compasión. El estrés obtura la claridad mental y la capacidad de presencia. Identificar las vulnerabilidades frente al estrés también sirve, entonces, para fortalecer el funcionamiento de la mente. Aunque la empatía es crucial para las relaciones humanas, resonar en exceso con las emociones de los demás puede convertirse en fuente de estrés. En 2013, un grupo de investigadores, entre ellos Matthieu Ricard y Tania Singer, estudiaron cómo funciona la plasticidad neuronal subyacente a la activación de la empatía o la compasión, y concluyeron que el entrenamiento en compasión puede convertirse en una estrategia de afrontamiento al estrés que incrementa la resiliencia.

Para poder cultivar la compasión en la práctica de *mindfulness*, nos concentramos en identificar con precisión las propias emociones y en descubrir su influencia en las decisiones que tomamos. Podemos nombrar y comprender lo que percibimos y dar sentido a las experiencias afectivas. A partir de lo que nos sucede, conectamos con lo que los otros sienten, consideramos su perspectiva, apreciamos que la experiencia de los demás no nos es ajena. Recién entonces podemos reconocer la influencia recíproca de los sentimientos de una persona en la otra. Y activarnos para acompañar, aliviar o dar lo que mejor consideremos a los demás. *Compasión, en mindfulness, es sentir la intención de ayudar a que el otro se libere de sufrimiento*. Shauna Shapiro sostiene que si los hábitos son como autopistas, los surcos de la compasión son como senderos que vamos marcando con la práctica, momento a momento, pequeños, pero significativos. Por ejemplo, cómo encaramos la situación con un niño que siente

frustración porque no le sale algo nuevo que está aprendiendo: ¿enseguida buscamos resolver por él, lo acompañamos a entender su frustración y sostener la intención de resolver, validando lo que le pasa, o permanecemos ajenos cuando abandona su esfuerzo?

A Matthieu Ricard, un científico y luego reconocido monje budista, se lo incluyó junto con otros monjes en un experimento en el que los exponían a imágenes de violencia, guerra y crímenes, mientras se estudiaba su funcionamiento cerebral. El grupo experimental de meditadores, en el que estaba Ricard, llevó a cabo prácticas de compasión, en tanto que el grupo control no hizo dichas prácticas. El doctor Richard Davidson colocó más de 200 sensores en el cráneo del monje. Los resultados mostraron que cuando Ricard meditaba cultivando compasión, su cerebro producía niveles inauditos de ondas gama. Dichas ondas están relacionadas con la memoria, la atención, el aprendizaje y la conciencia. Los niveles que presentó el monje no habían sido reportados con anterioridad dentro de la literatura neurocientífica. Después de estos estudios, se le empezó a llamar “el hombre más feliz del mundo”.

Ricard destaca que las emociones duran segundos, pero que la tendencia a rumiarlas y su repetición crean estados de ánimo que después, por acumulación, llegan a convertirse en rasgos personales. Por eso propone *no identificarse con la emoción y entender que uno no es la angustia ni la ansiedad*. Una mente sana actúa como un espejo, es decir, con empatía, pero ninguna cara se queda pegada en el espejo que la refleja. Con los pensamientos, se trata de dejarlos pasar a través de la mente, sin obsesionarse. Sabemos que es imposible evitar que los pensamientos surjan. La intención de monitorear la mente no busca reducir nuestra libertad, muy por el contrario, se trata de no ser esclavo de los pensamientos. Ricard usa la metáfora de dirigir la mente como un bote, en lugar de dejarlo a la deriva. La práctica de la atención plena también sirve para cultivar cualidades como la bondad o manejar emociones perturbadoras.

En 2009 el psicólogo Paul Gilbert escribió un libro sobre terapia enfocada en la compasión. Este autor realza la combinación del sufrimiento personal y ajeno con el esfuerzo y el propósito de buscar alivio para ambos. En este sentido, la compasión, tal como la estamos entendiendo, se orienta a buscar activamente la liberación del malestar. Para el psicólogo Chris Germer es aceptar lo que duele en el momento, en un sentido muy amplio que abarca a la persona, al dolor e inclusive a la forma de reaccionar a este. La compasión nos conecta con nuestra naturaleza humana común y con la vulnerabilidad hacia el dolor, la enfermedad y la muerte, desde una actitud que

preserva e incrementa nuestra habilidad para afrontarlos. La investigación en neurobiología está en pleno auge respecto de los beneficios de entrenarnos en estas prácticas, y quizás, en un futuro no muy lejano, cambie la forma en la que orientemos los tratamientos en salud. Si bien es altamente beneficiosa, la práctica puede resultar un desafío. No es sencillo para la mayoría de nosotros abrirnos genuinamente al sufrimiento, aun cuando busquemos aliviarlo.

Por esta razón, vale la pena comenzar con ejercitar la concentración en la respiración y, más adelante, incluir las prácticas que cultivan amabilidad y buenos deseos, antes de encarar el tema del sufrimiento. Estas suelen generar compasión y conectarnos con los demás en momentos de emociones difíciles. Algunas preguntas como las siguientes pueden ayudarnos a identificar qué nos pasa frente al sufrimiento propio y ajeno. Por ejemplo, cuando sentimos emociones que nos perturban –miedo, terror, ansiedad, furia, tristeza, rechazo, culpa, desconexión, aislamiento, soledad–, ¿qué quisiéramos recibir de los demás? Y cuando los demás atraviesan experiencias similares, ¿qué les ofrecemos? ¿Tomamos distancia? ¿Permanecemos? ¿Queremos permanecer pero no lo toleramos? ¿Nos volvemos hostiles o agresivos? ¿Saturamos al otro con palabras? ¿Nos quedamos sin palabras? ¿Tratamos de “solucionar” sus sentimientos o sufrimientos? ¿Desconectamos? ¿Queremos reconectar pero no sabemos cómo? ¿Cómo nos sentimos mientras los demás sienten lo que sienten? ¿Sentimos? ¿Nos damos cuenta?

La compasión, en síntesis, tiene que ver con *comprender y resonar con los sentimientos de los demás y con la habilidad de regular nuestras emociones*, lo que usualmente se vincula con la inteligencia emocional.

Mindfulness, compasión y autocompasión

Un chico se distrae, por ejemplo, al realizar una prueba y, por ende, pierde concentración y rendimiento. Cuando se da cuenta de que se distrajo, suele suceder que se culpa y se hunde más en el autorreproche. Una cascada de pensamientos tales como “Qué tonto”, “Mirá lo que hice”, “Perdí la oportunidad”, “¿Qué va a pensar el resto?”, dispara una andanada de sentimientos de culpa, enojo, angustia y miedo. Y también de vergüenza. La vergüenza, que en último término es a no ser amado, es funcional para los mamíferos porque nos evita la experiencia de sentir la “expulsión de la manada”. La compasión contrarresta el efecto de esta emoción, ya que sentir vergüenza es contraproducente para el aprendizaje y el cambio. En contrapartida, la atención amorosa libera dopamina y el contacto físico libera oxitocina, que los promueve.

La práctica de autocompasión nos ayuda a responder en el momento, en cualquier ocasión, con mayor ternura y menor esfuerzo. La necesidad de sentirnos conectados con otros seres humanos, de sentirnos vistos y de pertenecer está tan enraizada en lo profundo de nuestro bagaje cerebral para evolucionar como especie que cuando nos sentimos desconectados de los demás, enseguida lo advertimos. Por otra parte, también compartimos con los otros mamíferos el buscar ser amados para sobrevivir. Por eso, tenemos interpretaciones automáticas a partir del sentido que le atribuimos a tal desconexión. No es solo para momentos de estrés agudo. Ser amables y conscientes nos ayuda a captar necesidades propias y ajenas.

La compasión está ligada al cuidado de las crías e involucra hormonas vinculadas con el sentimiento de apego seguro y a los sistemas neuronales relevantes en el amor y la filiación. Es un recurso natural, todos los mamíferos liberamos oxitocina y endorfinas en presencia de vínculos amables y gracias a ellas nos calmamos. Esta información puede ayudarnos a elegir cómo manejar situaciones concretas en aulas, consultorios y también en el hogar. Conexión, contacto y compasión hacen la diferencia. En el caso del chico, es el momento para acompañarlo a practicar atención amable consigo mismo. Es decir, de reconocerse a sí mismo como digno del propio amor, incluyendo los errores e imperfecciones. Seguramente no sea el único error del día de este chico o de cualquiera. Por ejemplo, podemos enseñarle a habituarse a bajar sus revoluciones cuando se siente aturdido por una falla y ampliar su respuesta más allá del fastidio o la frustración. Pausar, respirar y reconocer lo que acaba de

pasar, en el cuerpo y a nivel mental. Dimensionarlo con precisión en vez de considerarlo catastrófico. Buscar la mejor forma de lidiar con el problema. Al reconocer la realidad tal cual es, la actitud que asumimos es más específica y menos impulsiva.

El descontento y la dificultad llevan a buscar opciones y perspectivas novedosas frente al malestar. Aprendemos y crecemos al prestar atención a los patrones reactivos. Le pasa a los más pequeños, pero también a los más grandes. Suena el teléfono en el trabajo y atendemos. Nos hacen un pedido que nos resulta muy exigente y nos produce ansiedad. Comenzamos a tener pensamientos acelerados y emociones desagradables. Sentimos la tensión física. Con la experiencia de prestar atención, aprendemos a observar nuestra reacción cuando nos estresamos. Nos damos cuenta de que activamos el piloto automático. En situaciones vinculares en las que reaccionamos y nos relacionamos con nosotros mismos y los demás con culpa, vergüenza, miedo u hostilidad, podemos recuperar, a través de la práctica, el equilibrio y la apertura para sintonizar más nítidamente nuestro estado y manejar lo que sucede. Frente a una situación incómoda, podemos simplemente pausar y poner una mano sobre el pecho y sentir ese contacto íntimo, cálido y personal. Luego, por ejemplo, desacelerar la respiración y profundizarla un poco. Una vez que nos centramos en ella, buscamos un recuerdo de alguna vez en que alguien nos hizo sentir seguros y queridos, no el vínculo entero, sino un simple momento que puede ser con un familiar, algún chico, una mascota, un terapeuta o también un amigo (con la práctica estos recuerdos se hacen instantáneos). Mientras concientizamos este recuerdo cálido, nos enfocamos también en las sensaciones corporales que experimentamos, durante unos treinta segundos. Cuando lo disponemos, podemos rescatar cualquier cambio que sintamos en el cuerpo tras la práctica y continuar con lo que tenemos presente. Con el tiempo, es un recurso que se estabiliza y nos habituamos a recurrir a este cuando estamos movilizados por los vaivenes cotidianos.

El cultivo activo del cuidado amable hacia uno mismo puede considerarse autocompasión. También podemos considerarlo autocuidado en un sentido amplio. Es un antídoto para cuando nos tratamos con crueldad, cuando tenemos dificultad para perdonarnos o las cosas no tienen los resultados que pretendíamos. Es importante entender que no evitamos el malestar ni lo alimentamos con pensamientos o juicios valorativos. *La práctica autocompasiva requiere aprender a hacernos compañía con lo que sea que sintamos, sin culparnos ni avergonzarnos.* Buscamos entender nuestro rol en cualquier suceso, aunque no haya sido positivo y sin caer en un ciclo de

autorreproches. Tampoco se trata de ser autoindulgentes. La práctica de la autocompasión no resuelve los problemas. Las prácticas de gratitud o amor bondadoso nos facilitan un cambio de perspectiva y de funcionamiento mental. Para conseguir el cambio hemos de elegir focalizar nuestra atención evocando experiencias que nos contactan naturalmente con esta vía de procesamiento emocional. Ser autocompasivo es tratarse con la misma amabilidad y cariño con la que tratamos a un ser querido al que vemos sufrir. Se trata de tratarnos bien cuando estamos sufriendo. Saber qué nos pasa y saber cómo responder.

Kristen Neff, una psicóloga especialista en este tema, nos insta a usar el mismo lenguaje que usaríamos con un amigo que apreciamos, incluso prestando atención al tono que usamos para el diálogo mental. Neff expresa que es primordial ser cálidos y comprensivos con nosotros mismos cuando sufrimos o nos sentimos incómodos, en vez de ignorar nuestro malestar o castigarnos con autocríticas. Es básico que podamos enmarcar lo que nos sucede en términos de experiencia humana universal y no recortarnos o aislarnos emocionalmente, como si no pertenciéramos a nuestra especie. También, que sostengamos nuestras dificultades prestando atención consciente, en vez de caer en los patrones reactivos e inconscientes. Es decir que *la compasión combina la empatía y el amor bondadoso que desea el mayor bien al semejante*. A veces, esto no significa estar mejor sino, simplemente, darle paso al malestar. Estar disponible en presencia, lo mejor que se pueda, estar y dar, a cada momento. Germer, colega de Neff en Harvard, enfatiza que *la autocompasión es restauradora de las heridas emocionales*, sobre todo, como mencionamos antes, de la vergüenza de no haber sido suficientemente queridos.

Mindfulness y compasión serían como las ruedas de una bicicleta, que no puede andar si no funcionan juntas. Cuando se asocian las dos intervenciones, la compasión aporta la conjugación con los procesos mentales que subyacen al compromiso social de intentar que el mundo sea mejor y al compromiso individual de establecer vínculos de apego y afecto cuando estamos sufriendo. Son objetivos de la práctica de la compasión que podamos reconectar con el dolor y el malestar sin abrumarnos y que podamos ayudar a que cada cual se libere del sufrimiento y sus causas. También, que podamos prestar atención y conectarnos emocionalmente (si nos distraemos, desconectamos del dolor), dispuestos a hacer algo para proporcionar alivio. Ser personas en cuya presencia los demás se sientan a gusto y sepan que les deseamos el mayor bien.

*Si cada cual se cubre del frío
y no abriga a los demás,
finalmente se descubre
porque el frío es general.*

HUGO MIDÓN, “Yo no me arreglo solito”

Frente al sufrimiento, presencia

En la rutina diaria, muchos de nosotros realizamos gran cantidad de acciones porque consideramos que necesitamos hacerlas para ganar dinero, lograr algo, cuidarnos o mejorar la vida de los demás. Muchas de ellas las llevamos a cabo sin pensar, por costumbre o porque nos las solicitan. Si no estamos atentos, es probable que cuanto más hagamos, más estrés sumemos a nuestra vida y a nuestro alrededor. Hacer no es sinónimo inmediato de un aporte favorable. Ni trabajar incesantemente ni meditar a diario implican necesariamente transformar la ira o la frustración en algo constructivo. La actitud individualista o poco colaborativa, los juicios valorativos o incluso el apego a la práctica de mindfulness reflejan finalmente la calidad de cómo nos relacionamos con nuestras circunstancias. *La calidad de nuestra presencia es el factor más valioso.*

La mente observadora es cuidadosa, investiga, explora. Cuando nuestra percepción alerta alcanza, sin esfuerzo, interés únicamente en el contenido del momento presente, la experiencia es simple e integral y la podemos llamar atención plena, conciencia plena, mindfulness. Hoy en día sabemos que la conciencia de nosotros mismos en este mundo surge cuando estamos atentos, conectados con nuestro cuerpo, afectivamente disponibles. Es probable que la evolución humana dependa de cómo aprovechemos estas oportunidades de expresión. *¿Seremos constructivos y creativos? Quizás los más amables e interconectados sean los más aptos para lidiar con el futuro.*

Podemos quedar secuestrados por nuestros dramas, historias clínicas, por lamentos o preocupaciones que multiplican el sufrimiento indefectiblemente. El aislamiento, las presiones o la falta de apoyo: ¿cuáles son nuestros signos tempranos de estrés? ¿Qué pensamientos, emociones y sensaciones tenemos en el cuerpo? Esas señales son aliadas, no matemos a las mensajeras. Poder cuidarnos, en vez de dejarnos llevar por hábitos no saludables, depende de que hagamos consciente el deseo de estar atentos a lo que podemos, o no, controlar cuando damos lugar al enojo, el desequilibrio, el malestar o la enfermedad.

Ahora que revisamos en qué consiste la práctica de mindfulness y su relación con los hábitos, el estrés y el sufrimiento, sabemos que “sobrevivir” no es la mejor opción. Podemos vivir plenamente. Empecemos con las preguntas: ¿qué hago durante mi día laboral para reducir el estrés y sentirme mejor?, ¿cómo autorregulo mi

exigencia y la de los demás?, ¿cómo aprendo a disfrutar?, ¿cómo lidio con el contexto actual? Si el trabajo nos resulta intenso o estamos exhaustos emocionalmente, nos sentimos abrumados... Confeccionemos nuestro propio stresómetro. En vez de convertirnos en un muelle estático al que las olas van desgastando, podemos introducirnos en el mar y aprender a barrenar esas olas con una tabla de surf. Usando este símil, ¿qué prácticas o hábitos podrían servirme, a la manera de una tabla, para reconocer y manejar estresores? Busquemos algo pequeño que podamos recordar y tener presente según los ámbitos en los que nos encontremos. Por ejemplo, algunos cirujanos se toman unos minutos antes de operar, en silencio, y revisan detalles, además de conectarse con el clima del quirófano. Indagan si están presentes o distraídos, si se sienten sobrecargados y cómo se están relacionando con el tiempo y con las personas que los rodean.

El doctor Ron Epstein invita a los profesionales a practicar con la identificación de un color cualquiera, y a observar solamente lo que es de ese color en el ámbito donde se encuentren. Les pide que intenten detectar cómo observan cuando encauzan su atención en un solo foco (tal vez se trate de los síntomas de un paciente) y los invita a descubrir lo que excluyen del campo de visión (tal vez las emociones queden de lado). Es muy interesante para todos hacer una pausa y develar cómo elegimos lo que vemos.

Muchas veces nuestra intención es reducir la amenaza de estrés y controlar algún síntoma, revertir una patología, resolver un problema. Ahora bien, *observar no es arreglar*. A veces, simplemente se trata no de evitar ni de huir, sino de permanecer en presencia. De estar con lo indeseable de la situación, del dolor, de la enfermedad o lo irresuelto. Muchas veces optimizar no es maximizar. Esto significa que pausar ayuda a crear, a escuchar y a redimensionar. Por ejemplo, una intervención quirúrgica moviliza tanto al paciente como a su entorno y activa alteraciones en sus emociones y pensamientos. Cuando el paciente es un niño, la modificación de los hábitos afecta a toda la familia, tanto en lo concerniente a la internación *per se*, cuanto en sus rutinas de juego, el jardín o el colegio, el momento de dormir o las comidas cotidianas. La permanencia en un medio diferente y el pasar por una cirugía y estar rodeado de gente extraña desencadena ansiedad, angustia, preguntas y también esperanzas de curación. Los olores, la luz, los ruidos afectan la forma de manifestar y descargar la tensión. Captar nuestras emociones como adultos y darles lugar a las de los niños o jóvenes hace una diferencia crucial en estas situaciones de vulnerabilidad. La experiencia y los estudios predicen que los pacientes que entran más tranquilos y

confiados al quirófano tienen mejores posoperatorios, en general. Los apegos o las aversiones son obstáculos para estar centrados y ecuánimes. Pueden ser apegos a resultados o aversiones a riesgos, daños o desafíos. Frente a operaciones quirúrgicas o enfermedades crónicas, los profesionales pueden marcar una diferencia mediante su capacidad de responder al sufrimiento. La práctica se refleja en la actitud respecto de la experiencia. Cuando un hijo se enferma gravemente o un paciente muere, lidiar con aquello que nos resulta inaceptable es parte de lo que tenemos que encarar.

A veces, asumir la fugacidad de la existencia es todo lo que conseguimos vislumbrar, sobre todo en circunstancias en que la vida puede extinguirse de un momento a otro. Una paciente me lo dijo así: “El amor y el dolor son como tinturas que tiñen o destiñen los momentos con distintos matices”. En esos momentos, *permitir que el dolor pueda aflorar sin ofrecer más que presencia y, quizás, silencio, es darle espacio a las emociones más profundas, aun si son desagradables*. Si no aprendemos a contactar nuestro propio dolor, puede parecernos incómodo que otras personas contacten el suyo. Si alguien llora, quizás sintamos vergüenza ajena o busquemos alejarnos o seamos críticos. Son formas en las que, para protegernos, elegimos la evitación, una estrategia que, en mayor o menor medida, ignora la realidad para poder continuar. Reconocer y expresar lo no resuelto sirve para que esto no quede a la sombra y resulte tóxico.

Con la práctica de mindfulness, los médicos clínicos dicen poder concentrarse mejor en cada paciente, estar más conscientes de su actitud y de lo que comunican. La mente de principiante que cultiva la práctica, tal como mencionamos anteriormente, les permite captar como por primera vez a quien tienen enfrente, en vez de resumirlo como un caso con síntomas conocidos. Entre ellos y sus pacientes el permiso de cuidarse es mutuo, hacen equipo.

Cuidar: dar y darnos tiempo y atención

Cuando estamos doloridos o enfermos, con la práctica de mindfulness quizás podamos modificar el propio umbral de percepción de dolor y aumentar la tolerancia al dolor y el estrés que la enfermedad conlleva. También puede que nos ayude a reducir el consumo de medicamentos ansiolíticos, analgésicos y antidepresivos, porque experimentemos una reducción de los síntomas de ansiedad o depresión. La práctica puede aportar claridad mental para decidir, mejorar la adherencia a tratamientos y encontrar mayor motivación para cambiar estilos de vida. Reconozcamos que, incluso con la vida “resuelta”, igual sufrimos. Sea por no obtener lo que queremos, por aquello que perdemos o por hacer algo que no nos gusta. Como ya vimos, le tenemos miedo o rechazo a estar enojados, a estar tristes, y buscamos evitar el dolor a toda costa. Desde que nacemos hasta que morimos pretendemos estar mejor. Hasta llegamos a medicar el malestar, y los mensajes de los medios y la publicidad nos alientan a no detenernos y a evitar sentirlo.

Sabemos que las emociones humanas se contagian por la empatía. El estrés se traslada, por ejemplo, de maestros a alumnos, e impacta en el aprendizaje. Recordemos, además, que las emociones displacenteras reducen el foco atencional. Los docentes, por su parte, no pueden irse del aula cuando hay disturbios en clase ni tampoco descargar su tensión en forma reactiva. La extenuación emocional reduce su eficacia. A veces, incluso, tienen grupos demasiado numerosos como para prestarse atención a sí mismos. Pero cuando un docente puede crear contextos de contención y protección, sus alumnos están mejor, amplían su capacidad de atención y aprenden más. Para los docentes, la conciencia de sí mismos y la autorregulación subyacen a todas las prácticas que lleven a cabo con sus alumnos. Con la práctica de mindfulness, activan su cultivo de empatía y compasión. Según estudios de clima en el aula, realizados por Patricia Jennings, experta en educación de la Universidad de Virginia, los docentes que practican atención plena mejoran su rendimiento y el vínculo con sus alumnos. Refieren mayor respeto por sí mismos y por los alumnos, y amplían la perspectiva de autorregulación en cuanto a manejo de urgencias y calidad de descanso.

Con los chicos y adolescentes, todos sabemos que hay contextos alternativos que facilitan compartir algo de su intimidad. Hay muchos ejemplos sobre conversaciones trascendentes en un ascensor o en una fila. Recuerdo una vez que estaba con una hija

adolescente en el supermercado y, mientras estaba concentrada buscando un frasco en los estantes inferiores, la escuché contarme una pelea con su mejor amiga. No había contacto visual, ella no estaba expuesta a mis gestos. La escuchaba a medias, mientras intentaba encontrar el producto, hasta que, en un instante, pude conectarme con ella. Me di cuenta de que me estaba dando la oportunidad de saber algo de su intimidad, cada vez más ajena para mí debido a su edad. Un par de respiraciones me ayudaron a tender un puente que me acercó a ella. Simplemente para conectar con su mirada y hacerle saber que ahí estaba, disponible para acompañarla en su malestar, pero sin intervenir, en este caso, más de lo que le resultaba cómodo.

Frente a un alumno, un hijo o un paciente, *cuando podemos estar atentos y conectar con curiosidad, abrimos el juego cada vez, una vez más*. Cultivamos atención amorosa, respiramos con afecto. Hacemos un avistaje del mundo interno. Diferenciamos como sacar lo mejor de nosotros, descubrimos los detalles de los encuentros con los chicos y los factores contextuales que nos afectan. Podemos ser curiosos hacia adentro y, en la medida de lo posible, generosos. Pienso que *la capacidad de dar revela nuestro amor. Ser donantes, no solo de sangre, órganos o vida, también de tiempo y atención*.

Saber cuidarse también significa conservar el humor. Es este un aliado estupendo y es importante que no lo perdamos de vista. Muchas veces nos ayuda a comunicar lo valioso con los chicos y los adolescentes. Es útil abrir una variedad de estilos de expansión de conciencia, en forma activa, sin esperar sentados que los más jóvenes lo demanden. Dicen que se necesita de toda la comunidad para educar a los chicos. Actualmente el aislamiento físico nos limita. Estamos rodeados de “no-lugares” que nos distraen con el consumo y tanto las personas como los vínculos corren más riesgo de invisibilizarse. ¿Cómo podemos colaborar colectivamente? La participación consiste en involucrarse con la mente y el cuerpo, no es solo observar, implica comprometerse. La ética (*ethos*) se revela en ese hábito, en ese camino, en esa costumbre. Las prácticas de mindfulness están destinadas a desplegarse en la convivencia, en el mismo espacio y tiempo, sin perder de vista que no somos sujetos u objetos de consumo. Velemos porque no se conviertan, como el *wifi*, en algo supuestamente gratuito, abierto y libre, que finalmente comercialicemos en forma condicionada. Dice Kabat-Zinn que “una vida humana vivida con conciencia es la odisea de un héroe”. ¡Hagámonos tiempo para practicar!

No tienes que ser bueno.

No tienes que caminar cien millas de rodillas

[...]

*Quienquiera que seas, no importa cuán solo,
el mundo se ofrece a tu imaginación,
te llama como los gansos salvajes, rudo y emocionante,
anunciando una y otra vez tu puesto
en la familia de todas las cosas.*

MARY OLIVER, “Los gansos salvajes”,

Trabajo de ensueño, 1986

7. SER HUMANOS, SER ATENTOS

LA TEORÍA DE LA PRÁCTICA

*Tal vez podría tener
la mirada más cordial
el abrazo más abierto
y el ombligo en espiral.*

*Pero así soy yo,
así soy yo.*

*Mucho gusto en conocerme
y encantado de quién soy.*

HUGO MIDÓN, “Me miro en el espejo”

Navegar la incertidumbre

En los capítulos precedentes revisamos cómo nuestra mente se ve afectada tanto por el apego como por el estrés. Y en este sentido, la percepción de la vulnerabilidad es decisiva cuando se vive como un factor de amenaza para nuestro equilibrio. Si no asumimos cierta falta de control y no desplegamos capacidad de aceptación de las cosas que son diferentes de nuestras expectativas, alimentamos nuestro sufrimiento. Ahora bien, la tolerancia a la incertidumbre es muy difícil para personas con apegos inseguros, porque los angustia. El manejo de la incertidumbre es decisivo tanto para la salud psicofísica, como para el bienestar propio y ajeno, en el sentido más amplio. ¿Cómo entendemos causas y consecuencias en el autocuidado personal, familiar, en el aula o frente a un paciente? La visión de mindfulness con foco en la crianza y la educación nos convoca a ubicarnos con la mirada puesta en la interconexión y la mutua dependencia entre los menores y el mundo adulto. Además, como vimos, las recientes investigaciones en epigenética transgeneracional respecto del hábito de la práctica de mindfulness demuestran que es posible sembrar semillas de atención plena y ver los frutos en las siguientes generaciones. Unos aborígenes norteamericanos, los iroqueses, ya lo intuían: al tomar decisiones, tenían por costumbre considerar el beneficio por las próximas siete generaciones, y así cuidaban al mundo por el siguiente siglo.

Tanto en el rol de padres, como en el de docentes o profesionales, cuando interactuamos con niños o jóvenes nuestra vida se transforma. El caos y la vulnerabilidad están constantemente presentes y a veces nos sentimos abrumados, desactualizados o atascados. Es a partir de prestar atención a las perspectivas y los horizontes de estas futuras generaciones (y sus vulnerabilidades) que vamos a expandir los nuestros. Por eso, nos proponemos buscar su bienestar, cuidar el medio ambiente, velar por la erradicación de la pobreza y las guerras, para construir activamente un futuro mejor.

El balance personal más saludable se sostiene en función de nuestra tolerancia a la incertidumbre y del reconocimiento que tengamos, a cada momento, de la realidad tal cual es. A casi todos nos cuesta bastante, sea en el aula, en casa, frente al dolor de un individuo o a escala social. Por otra parte, y a tono con el popular adagio “ojos que no ven, corazón que no siente”, solo detectamos lo que conocemos: con lo desconocido no sufrimos. Por todo lo que hemos visto, *abrazar nuestra vulnerabilidad es clave*

para el manejo de la incertidumbre. Podemos enfocar y conocer nuestros aspectos débiles, imperfectos o inacabados, en otras palabras, humanos, gracias a estar atentos. Reconocer nuestra vulnerabilidad nos ayuda a involucrarnos y conectar con nuestros propósitos, con mayor entendimiento. Cuando nos desconectamos o estamos presos del miedo, quizás le estemos dando la espalda a nuestra vulnerabilidad. A veces, esperamos sentirnos más fuertes y dejamos pasar demasiado tiempo para encarar relaciones u oportunidades que incluso pueden resultar irrecuperables.

Fernanda, una participante de un grupo de entrenamiento profesional en mindfulness, cuyo padre estaba gravemente enfermo, lo compartió así: “Tomo conciencia de que no puedo controlar todo. Reconozco mi vulnerabilidad y vuelvo a la simpleza del respirar”, “Cuando enfoco mi atención en los pensamientos, los miro, los reconozco y los dejo pasar”. Reconocernos imperfectos es animarnos a correr riesgos y a aceptar que somos vulnerables. Las preguntas que realiza Brené Brown, una socióloga estadounidense muy conocida por sus charlas TED al respecto, pueden resultarnos reveladoras. ¿Qué hay detrás de nuestro miedo a ser vulnerables? ¿Cómo nos estamos protegiendo de la vulnerabilidad? ¿Qué precio estamos pagando cuando nos cerramos y nos desconectamos? ¿Cómo aceptamos y nos conectamos con nuestra vulnerabilidad para empezar a transformar nuestra forma de vivir, amar, educar y guiar?

Conexión, confianza y amabilidad

Como mencionamos en el capítulo cinco, cuando nos sentimos amenazados o estamos estresados, la secreción de cortisol sacude el sistema nervioso y la corteza prefrontal no está en condiciones de que veamos con claridad y perspectiva. Un chico que está asustado y se siente inseguro, simplemente está “a la defensiva”, por ejemplo, al percibir que no entiende la pregunta en un examen o que le tiene miedo a las agujas. Además, la oxitocina, que incide en nuestra expresión amorosa, se bloquea y dificulta la posibilidad de sentir amabilidad por quien sea. Para que los chicos o nosotros podamos sentirnos mejor, *la conexión y la confianza son clave*, ya sea en casa, en el colegio o en un espacio asistencial.

Las investigaciones reflejan que cuando llegamos a configurar un nuevo hábito tras la práctica de presencia, disponibilidad y amabilidad, así como con otras experiencias creativas y deportivas, no solo se trazan nuevos circuitos cerebrales sino que liberamos oxitocina, cuyos efectos beneficiosos perduran algunas horas, y también dopamina, que nos produce bienestar tanto al dar como al recibir en el intercambio con los demás. En otras palabras, poder intercambiar con los otros nos ayuda a regular nuestro ánimo, nuestra tendencia a la ansiedad y nos hace sentir lo suficientemente seguros y queridos, lo que también se asocia al fortalecimiento de nuestra respuesta inmune. A esta experiencia se refiere el término, que también mencionamos, “entresomos” (*inter-being*).

Por otro lado, al practicar la amabilidad y la compasión, también activamos un efecto positivo, en cadena, porque reforzamos en los demás estas actitudes. Y no solo se trata de producir un efecto benéfico contagioso de tres grados de separación, como se estudió en las universidades de Emory y Yale, sino que, además, al reconfigurar nuestras actitudes, por efecto del cambio epigenético, la información de nuestros genes respecto de estos comportamientos podría transmitirse a nuestra descendencia, tal como vimos en el capítulo tres. *Cuando modificamos hábitos, afectamos nuestro mundo*. Al dar y al recibir: entresomos.

El presente del futuro y el futuro del presente

Todo es presencia, todos los siglos son este presente.

OCTAVIO PAZ

La propuesta de esta visión de mindfulness no está centrada exclusivamente en el individuo, sino también en la interconexión y la mutua dependencia. Es decir, mindfulness como una práctica individual o colectiva, en cualquier caso, comprometida y con impacto social. Entendida como una práctica que permite no solo aliviar el propio sufrimiento, sino también preguntarnos en qué puede, cada uno, aportar su propio granito de arena para un mundo mejor.

Según las neurociencias, salud y bienestar tienen su correlato en la integración neuronal y vincular y, por lo tanto, son afectadas por el cambio consciente. Esto significa que nuestros valores y creencias pueden ser un factor favorable o convertirse en un obstáculo para la crianza y la educación. Por lo tanto, ¿qué mundo perfila cada uno de nosotros?, ¿cómo lo configuramos entre todos? Uno de los fundamentos de esta perspectiva es que *la mejor manera de acercar mindfulness a los niños es comenzar con uno mismo*. Tal como señalan Jon Kabat-Zinn y Daniel Siegel, con atención plena podemos modificar los patrones poco saludables que aprendimos en la infancia y que probablemente estemos repitiendo en la actualidad. Cada día se acumula más evidencia sobre la importancia del contacto, la presencia y la compasión que las prácticas de mindfulness ayudan a generar en los niños. Son numerosas las preguntas que surgen, entre ellas: ¿cómo convocamos al público en general a una conversación acerca de los beneficios de mindfulness? ¿Qué podría suceder si fuésemos millones las personas practicando alrededor del mundo? ¿Cómo hacer para desarrollar y demostrar aplicaciones específicas de mindfulness en ámbitos laborales y sociales concretos? ¿Cómo ayudar a crear una sociedad más atenta, tanto en lo civil como en lo público? ¿Hacia dónde dirigirnos como comunidad educativa a largo plazo?

Esto no solo es posible, sino que ya hay muchos países que lo están encarando. En 2015, el Parlamento británico publicó una iniciativa multipartidaria, denominada Mindful Nation UK, para activar el beneficio potencial de la práctica de mindfulness en la vida pública. Las áreas consideradas para el bienestar de la población incluyen los dominios jurídico, educativo, corporativo y de salud. Su objetivo es extender la

práctica de mindfulness y promover el desarrollo de la conciencia colectiva, desde los individuos hasta los sistemas institucionales del país, y está en marcha el plan de extenderlo a más naciones del mundo.

Colgados de las redes

*El límite de lo que podemos aceptar en nosotros mismos
es el límite de nuestra libertad.*

PATRIARCA ZEN

La identidad se va configurando momento a momento. Hemos mencionado que la supuesta solidez del yo es una percepción errónea, ya que nuestro ser se va desplegando con el tiempo. Actualmente, se nos suma el desafío de velar por la identidad en la comunicación virtual. Nuestra máscara digital forma parte de nuestra identidad y la atención consciente nos puede ayudar mucho a manejar nuestra presencia en esta dimensión. Un estudio sobre medios de comunicación y cambio global, realizado por la Academia de Salzburgo, expuso que la mayoría de los mil universitarios consultados en diez países considera que los celulares se han convertido literalmente en parte de sus cuerpos. “Por lo tanto, prescindir de ellos los hizo sentirse como si hubiesen perdido parte de sí mismos”, advierte el documento. En consecuencia, cada vez más gente tiene picos de ansiedad cuando se olvidan o pierden su teléfono móvil. Los trastornos del sueño se están incrementando, la obesidad debido al sedentarismo, también. Algunas conductas ya se convirtieron en hábitos, como chequear el teléfono incesantemente, y algunas personas llegar a sentir falsas señales o vibraciones correspondientes a recibir un mensaje. Hay patologías mucho más graves, como el exhibicionismo, el engaño a menores y el ciberacoso.

Según Daniel Siegel, somos felices porque sentimos que pertenecemos. El sentido de pertenencia se basa en el registro de la conexión (con el otro, con el mundo) y la identidad es como una trinchera para nuestra salud y bienestar. Pero las redes nos confunden, la inmediatez de sentirnos a solo un clic de todo nos engaña. ¿Y si en vez de unos pocos son cien o mil, o diez mil los que nos miran? Cuando la sociedad está sobreestimulada y estresada, la crianza y la educación le siguen el paso. El filósofo italiano Umberto Eco escribió que vivimos en una época en la que el bien principal es la visibilidad: “Porque el ser humano, para saber quién es, necesita la mirada del otro, y cuanto más lo ama y lo admira el otro, más se reconoce”.

Estamos más conectados que nunca. El impacto psicológico, social y cultural es tanto positivo como negativo. La presión cultural para chequear constantemente los mensajes y mantenernos al día con las noticias a menudo nos abruma y frustra, “sin

dejarnos tiempo para respirar”. Las publicidades, redes sociales y teléfonos celulares nos venden una felicidad de acceso parecido al “tenedor libre” gracias al uso de nuestro pulgar. Pero, al mismo tiempo y sin que nos demos cuenta, estamos incitados a estar permanentemente conectados. Y, además, revelamos masivamente intimidades, gastos y gustos. Vivimos más condicionados de lo que sospechamos, muchos hasta editan su vida real. Estamos digitalmente borrachos.

Para liberarnos de un eventual uso adictivo, primero debemos reconocer cuándo estamos usando las nuevas tecnologías sin atención plena. ¿Podemos dar un paso al costado? ¿Qué sucede si nos apartamos, al menos un rato, durante el día o nos tomamos unas vacaciones de las redes sociales? ¿Existimos? Ya casi no hay conexiones humanas que no estén mediadas, de alguna forma, por lo digital. La desconexión a veces llega a ser considerada como una forma de descortesía entre los adolescentes. Y el que no está *online* es visto como un renegado o un ermitaño. Incluso en el ámbito laboral, en algunas posiciones estar conectado dejó de ser una decisión personal para convertirse en una exigencia. A nivel social, hoy en día podríamos incluir en una franja de mayor “pobreza” a quienes no pueden eludir responder mails o llamadas en cualquier momento, y considerar más “ricos” a aquellos capaces de ser dueños de estar o no conectados. Cabe preguntarnos cuánta libertad y conciencia o registro de obligación subyace a nuestra forma de vincularnos con la conectividad. Y cuánto podemos o queremos sustraernos de esta realidad.

Si tomamos en cuenta los modos “ser” y “hacer”, a los que recurren los psicólogos cognitivos para enseñar *mindfulness*, no nos cabe duda de que el consumo, el entretenimiento y la vida en las redes pertenece al modo *hacer/doing*. Aunque este modo también puede incluir recurrir a las prácticas de *mindfulness* con el objetivo de cambiar algo que no aceptamos o nos resulta desagradable. Contemplar o detenerse hasta el aburrimiento se corresponden con el modo *ser/being*, con la práctica de *mindfulness* (quizás, gracias al uso de una aplicación, inclusive), con volverse momentáneamente “invisible” y abrir momentos de esporádica desconexión y calma para lograr visitar el interior de uno mismo (avistaje interno).

La comunidad en general fortalece los recursos y supera los límites propios. La constituimos entre amigos, familia, vecinos, compañeros, jefes y empleados, profesionales, instituciones, e incluimos la red virtual. En estos vínculos podemos escuchar al otro, pedir e intercambiar información y afecto. Asimismo, a diferencia de los robots que creamos, seguimos necesitando dormir lo suficiente para estar repuestos, comer y movernos para velar por la salud de nuestro cuerpo. Y también,

más allá de tantas conexiones virtuales disponibles, seguimos necesitando amor, contacto físico, sentido de pertenencia y compartir experiencias. Un ejemplo de práctica en el ámbito social es el Museo de Arte Moderno de Nueva York (MOMA), que instauró la práctica de mindfulness un día a la semana, a las 7:30 am, abierto a todo público. Mindfulness es una forma de relacionarnos con la experiencia en este universo complejo, interconectado, en constante cambio.

Practicar, por qué es importante

*Soy lo que permanece,
un puro centro de percepción consciente,
un testigo inmóvil de todos estos pensamientos,
emociones, sentimientos y deseos.*

KEN WILBER, *La conciencia sin fronteras*

Practicar mindfulness es citarnos cara a cara con el tiempo presente. Y la vida cotidiana es nuestro mejor ámbito de entrenamiento informal y de ampliación de conciencia. A pesar de esta evidencia, un gran problema de los occidentales es la falta de disciplina. Sabemos que existen recursos que nos ayudarían a estar más tranquilos y a mejorar nuestra calidad de vida, pero somos víctimas de nuestros malos hábitos, incluyendo la comodidad. La disciplina la conquistamos, en general, cuando nos vemos forzados o tenemos una motivación económica, pero difícilmente cuando no existe una autoridad o una recompensa material. Nos cuesta esforzarnos para un bien intangible. Hay una gran diferencia entre hacer algo por gusto o hacerlo por obligación.

Una práctica formal de mindfulness, de todos los días, no debe ser un tironeo, sino más bien un hábito de disponibilidad serena. La práctica informal en la vida cotidiana, en cambio, no requiere la disciplina cotidiana de la práctica formal. Como cualquier entrenamiento, se va enriqueciendo con la observación y vamos puliendo detalles. Estar atentos nos va abriendo los ojos. La práctica, sin saber a ciencia cierta cuándo y cómo, un día cualquiera nos revela una sensibilidad más fina y profunda para con nosotros mismos. Y cada situación se convierte en una oportunidad. Registramos lo que sucede con menos barullo subjetivo.

Al día de hoy, los datos empíricos no brindan un consenso sobre cuánto es la cantidad de tiempo ideal de práctica. Además del conteo de minutos, hay otros factores que influyen en el análisis de los beneficios de la práctica como, por ejemplo, si se trata de una versión más formal o informal, si está más basada en mindfulness o en compasión o la frecuencia con que se lleva a cabo durante un día o una semana. Quizás en una década tengamos un manual de prácticas, hoy en día mi recomendación es descubrir lo que le sirve a cada uno.

Por otra parte, no todas las personas han de beneficiarse de todas las prácticas ni

todas constan de comprobación científica rigurosa. En cada experiencia, la subjetividad es crucial. Para poder saber lo que nos sirve necesitamos, sin lugar a dudas, identificarlo, nombrarlo y sentirlo. Varias prácticas han sido estudiadas mediante métodos validados, aunque, hoy en día, el entusiasmo de los descubrimientos corre a la par de un escepticismo necesario que evita caer en generalizaciones que provocan distorsiones y falsas expectativas. Quiero recalcar que la práctica de mindfulness no tuvo como intención primera el tratamiento de patologías y que para optimizar sus beneficios requiere articularse con los tratamientos recomendados por los especialistas. En este sentido padres, profesionales y educadores podemos aprender, mediante prácticas tanto formales como informales, a restaurar cierta conciencia de nuestra perspectiva de la realidad y, eventualmente, a favorecer cambios o experiencias en nosotros, antes que en los demás. Tengamos en cuenta no autoengañarnos ni adulterar la práctica de mindfulness que, al haberse puesto de moda, también corre el riesgo de ser desvirtuada. Mindfulness está ahora en todos lados y suscita la atención de muchos de los que buscan manejar mejor el estrés, la enfermedad o incrementar su calidad de vida. Sepamos que la práctica no brinda atajos.

Seamos conscientes de que es difícil hacerse el tiempo para practicar y que, a veces, la práctica incluye experimentar lo desagradable. Nuestra cultura del consumo puede confundirnos. Aunque un poco siempre es mejor que nada y cada uno necesita personalizar su práctica, no se trata de excluir las que más nos desafían, sea el escaneo corporal o caminar con atención plena. No evitemos encarar justamente aquellas que nos llevan a explorar nuestros patrones más reactivos, porque nos privamos de avanzar en el cultivo de la ecuanimidad. Una práctica puede ofrecernos, incluso, descubrir qué nos pasa cuando permanecemos junto a lo que rechazamos y a expandir nuestra capacidad de elección real. Nos ayuda a descubrir lo que habitualmente ignoramos, negamos, manipulamos o no controlamos de nuestras experiencias. Es muy valioso registrar en la práctica aquello que nos produce rechazo y, si cambiamos de práctica, nos perdemos esa posibilidad. En general, solemos ser más evitadores de lo que nos produce malestar y ese es el terreno en el que más necesitamos practicar.

Cada uno, por supuesto, tiene que recurrir a su flexibilidad e inteligencia para cuidarse y sostener su forma de practicar. Si estamos muy ansiosos e inquietos antes de iniciar una práctica, seguramente nos vamos a encontrar fastidiosos apenas confrontemos nuestro frenético estado interno. Eso es normal y muy interesante, pero

poco o nada divertido. A veces la práctica nos aburre, nos resulta tediosa e incómoda. Por eso, la decisión y el compromiso son tan poderosos y personales. Sumado a esto, la experiencia de los instructores y la estructura del entrenamiento son significativos. Es muy importante enraizar en nuestra propia experiencia personal todo lo que vayamos a transmitir. Y entender que esa mayor calma, concentración o bienestar se pueden alcanzar recién *a posteriori* de un entrenamiento consistente, guiado y profundo. Practicar mindfulness no es un pasatiempo ni debe tomarse como un nuevo truco de magia para mostrar o enseñar a la ligera.

En lo personal, aún hoy descubro instancias en las que busco cómo resolver alguna situación perdiendo de vista la subjetividad del momento y con poca conciencia de lo que elijo decir o hacer. Y aunque registro más rápidamente las sensaciones displacenteras, muchas veces busco su inmediata erradicación. Sé que mis estados mentales de agitación o inquietud también se nutren en estos tiempos de una aceleración que hace años no era tal: tengo que aprender a desconectarme de la tecnología por elección consciente. Mis déficits de atención se evidencian no solo cuando trabajo, sino también en mi vida diaria, con mis hijos y mi marido, mi cuerpo, mi relación con el tiempo. Me sigue pasando, y quizás simplemente pueda darme cuenta de ello con menores costos que años atrás, con otra inmediatez. *Cuidarme para mí significa practicar.*

Desde la propia experiencia, fui transitando hacia un hacer profesional influido por esta expansión de conciencia y, con el tiempo, me encontré que la práctica transformó mi forma de trabajar. Estas inquietudes son actuales. ¿Cómo escucho? ¿Sostengo la atención al mensaje, con respeto y validación? ¿Me escucho a mí misma? ¿Estoy vacía para registrar lo que está presente, tal cual es? Como persona y como terapeuta tengo carnet del club de los imperfectos, aunque me cueste reconocerlo. Y tarjeta de millas recorridas con vulnerabilidad y sin garantías. También recibo el resumen de cuenta de los atravesados por los dolores y la ignorancia, y vuelvo a la práctica como sostén. Fue muy útil para mí aprovechar mis espacios al aire libre, los ratos de ejercicio físico y de yoga como aliados de mi práctica de mindfulness. Y tener mi rutina en la agenda, oficializar mi disponibilidad. Dentro de las sugerencias que me gustaría transmitir está que es muy favorable tener espacios grupales y compartir con otros las experiencias. Es enriquecedor conocer distintas formas de practicar y elegir cuál llevar a cabo, con qué frecuencia y duración relativa. Focalizar en la regulación de la atención, cultivar intencionalmente la compasión o los buenos deseos y no pretender ser o parecer una estatua. Siempre velar por que la postura sea sostenible

sin dañarnos, y mantenernos despiertos y dignos, cuidando el único cuerpo que tenemos. *El cultivo de la compasión empieza por uno*. Es importante saber que las prácticas son más sustentables cuando son respetadas y entendidas por nuestro círculo íntimo. Aun así, practicar es animarse a cargar con la soledad creadora de aquel viajero que inmortalizó Machado: “Caminante no hay camino, se hace camino al andar”.

Y a propósito de la práctica y de los cuestionamientos, Santiago Kovadloff ha dicho que las preguntas serán siempre empecinadamente personales o no serán auténticamente preguntas. Preguntar no es andar por ahí formulando interrogantes, sino sumergirse de cuerpo entero en una experiencia vertiginosa. “Cada cual debe responder a su manera, así como no puede sino preguntar a su manera”. Algunas de mis preguntas son: ¿cómo combinamos cada uno de nosotros la crianza, la docencia o la asistencia con la práctica de mindfulness? ¿En qué consiste la mejor combinación? ¿Me rindo a la experiencia en sí misma o estoy pretendiendo un objetivo y usando la práctica para obtener un resultado en mí o en un chico o grupo de chicos? ¿Estoy presente realmente? ¿Qué hago con lo que me pasa? ¿Qué hago con mis juicios de valor y los del chico o grupo que tengo enfrente? ¿Qué es más efectivo ahora? ¿Cómo afecto y me afecta la presencia del chico o grupo? Nada viene resuelto. El desafío está allí para quien esté dispuesto a encararlo.

Confianza en el proceso, no en el resultado

En el ámbito educativo, por ejemplo, un niño sano es un niño que corre, que grita, que llama nuestra atención. Los chicos desean tocarlo todo, experimentar, sentir, divertirse y aprender. Si los obligamos a callar, a hablar en voz muy baja o a quedarse quietos, lo que en realidad alimentaremos será su miedo a atreverse y explorar su mundo. La infancia es inquieta y bastante ruidosa de por sí, no la censuremos. Por ejemplo, si un chico quiere tocar algo, no dejemos de fomentar su curiosidad a la vez que cuidamos de que no se haga daño. Las prácticas de mindfulness no son un medio para curarlos de la infancia o de los vaivenes de la adolescencia. Por otro lado, los métodos no reemplazan la presencia personal, que es más importante que cualquier consigna. Prestemos atención a lo que sea que esté sucediendo internamente y alrededor del aula. La tarea educativa requiere acompañar a los chicos y saber respetar sus tiempos de aprender y de preguntarse sobre la realidad, de profundizar en el entendimiento y de ser libres para pensar. Que puedan explorar el mundo interno y vincular, incorporando la dimensión subjetiva, los enriquece y potencia sus descubrimientos “*out of the box*” (originales, fuera de lo común). Los chicos que aprenden a pensar por sí mismos están mejor preparados para encarar la incertidumbre y el futuro.

El entrenamiento en mindfulness es un proceso, más que una suma de ejercicios, y se despliega en el tiempo durante semanas y meses. Cultivamos una disponibilidad actitudinal consciente que no puede planificarse, sino que va creciendo de adentro hacia afuera, floreciendo sobre la marcha, reflexionando y germinando con “riego por goteo”. Sabemos que la indagación en las prácticas de autocontemplación no anticipa ningún resultado, porque no sabemos con qué nos vamos a encontrar. *La atención, que permite integrar nuestra mente con nuestro cuerpo, es una forma de conocernos que no promete alcanzar objetivos predeterminados: cuantas menos expectativas acarreamos, más descubrimos.* Podemos decir que nos acercamos con atención a examinar los “programas instalados” en cada uno.

Cuenta Dominique (30) sobre su práctica: “Cuando me pongo varias tareas juntas y seguidas me doy cuenta de que mi corazón se empieza a acelerar y, en cambio, se relaja cuando pongo un espacio entre tareas, y descanso”, “Puedo pensar en el aquí y ahora, estar cómoda en mi cuerpo, tranquila”, “Me di cuenta de que puedo frenar en mi vida y nada pasa, al contrario, todo es mejor”. La directora de una fundación, que

le demanda gran cantidad de horas de trabajo, comparte que “ser madre me lleva a desafíos a veces imposibles de alcanzar. La angustia de un hijo, el llanto o el desborde hace que, por momentos, no encuentre la respuesta. Mindfulness, en muchas ocasiones, representa la salida de ese callejón oscuro. Lo es mi práctica personal y, cuando la practico con mis hijos, suele implicar la pausa necesaria para comenzar de nuevo. Sin lugar a dudas, practicar con mis hijos significa esperanza”.

Como seres humanos, tenemos en común el ser imperfectos. Cuando podemos reconocerlo, nos volvemos más contenedores y comprensivos. Realizamos menos comparaciones, nos sentimos menos aislados o diferentes. Al bajar el monto de autocrítica, podemos incrementar la capacidad de lidiar con errores o fracasos y sostener esta perspectiva para con los demás. La gente que es más compasiva tiene hábitos más saludables: se ejercita más, come y toma sin excesos y consulta a los médicos cuando lo necesita porque tiene mejor registro de sus necesidades. Los profesionales de la salud que cultivan presencia terapéutica, sostenidos en la práctica de mindfulness, lo evidencian a través de su actitud. No son necesariamente palabras o técnicas concretas, sino cierta expresión equilibrada de compasión y ecuanimidad frente al sufrimiento o la alegría ajenos. Tienen capacidad de atender al otro con apertura, claridad y registro simultáneo de sí mismos y de la relación con los demás. Ejemplo de ello es que hace poco, el padre de un niño con problemas neurológicos me contó, sorprendido, que el médico que los atendió “le habló a Pedrito [su hijo], mirándolo a los ojos”.

Mi recorrido personal

Como instructora, siempre que finalizo un programa basado en mindfulness invito a los participantes a realizar una suerte de *check out* y compartir cómo se sienten, cómo han llegado hasta ese momento y qué esperan luego de nuestros encuentros. Cuando fui invitada a escribir este libro, experimenté mucho entusiasmo y emoción por tener la posibilidad de transmitir mi aprendizaje y experiencia, y también bastante miedo y mucha autoexigencia. Fue un proceso intenso que me desafió a liberar un insospechado enjambre de aprendizajes. Hoy deseo que este material contribuya al mayor bien de los lectores en general y los chicos en particular, que sea *un recurso que sirva para lidiar con el estrés y el sufrimiento innecesarios*, y que sea buena compañía para que cada uno continúe integrando la propia forma de darle sentido a su vida.

Estudié psicología en la Universidad de Buenos Aires (UBA) y, ya graduada, empecé a trabajar en el Hospital Público Durand. El sida empezaba a ser pandemia y era imprescindible trabajar en el cambio de actitudes respecto del autocuidado, la conciencia del momento presente y la autorregulación de los impulsos. Además de involucrarme en educación para la salud desde el área programática del hospital, así como también en la red de consultorías abiertas a la comunidad de la UBA, meditaba en un grupo ecuménico y practicaba yoga. Conocí la existencia de mindfulness de manera casual, por un programa que se llamaba Holograma y que era pionero en medicina y psicología integrativas. Como me interesaba trabajar con un abordaje transdisciplinario, formé parte del primer grupo de psiconeuroendocrinoinmunología en el hospital. Para el curso de certificación de *coaching* con el instructor Fred Kofman era un requisito practicar mindfulness. Yo iba y venía en la cotidianeidad del esfuerzo con una práctica irregular e incipiente. Tomé mi primer MBSR con Clara Badino, que fue la pionera de la práctica de mindfulness en la Argentina.

El programa de mindfulness me impactó, pero hoy creo que no estaba lista para arriesgar todas mis certezas universitarias en el primer entrenamiento que me resultaba francamente novedoso. Fui honesta al respecto y Clara me invitó a repetirlo. La nueva oportunidad me permitió zambullirme en el vacío. Pude explorar un tipo de contacto con mi cuerpo y con el presente, de manera mucho más consciente. Como si hubiese sido vacunada, nunca volví a ser la misma. Sin embargo, no me resultaba sencillo sostener la práctica regular de mindfulness. Si bien siempre seguí practicando

desde entonces, me costaba plasmarla en mi vida cotidiana.

En diciembre del año 2001 en la Argentina, la crisis política y social era tal que no sabíamos qué pasaría al día siguiente. La incertidumbre y el malestar eran individuales, sociales y nacionales: angustia, ansiedad y estrés. Lidar con el presente para sostener a los pacientes, familiares y amigos resultaba agotador. La práctica fue una revelación. Decidí formarme profesionalmente para poder trabajar basándome en mindfulness. A partir de allí, me encaminé a reunir todos los requisitos para poder alcanzar esa formación en el Center for Mindfulness de los Estados Unidos. Eran muchos los requerimientos y pocos los que llegaban a cumplirlos, desde el idioma, los títulos, los días en retiro de silencio, la práctica de yoga, el dinero y la disponibilidad para viajar (en mi caso, dejar a mis hijos pequeños). Solté amarras. Ya nada era lo mismo, un entrenamiento sucedió a otro y la vida se fue desplegando. Tanto en lo personal como en lo laboral fui transitando con mayor profundidad y mayor libertad cada elección. Y continúo haciéndolo.

Querer lo que puedo, poder lo que quiero

Lo que más te da el mindfulness es libertad, porque hace que tú vivas menos en la reacción y más en la circunstancia.

MANUEL MARIÑO (instructor español de mindfulness)

Cuando queremos practicar mindfulness e implementar lo que leemos o escuchamos, nos damos cuenta de que pausar y disponernos a explorar con atención plena el instante deviene en una compleja realidad. Podemos operar con el piloto automático y dejarnos llevar por las circunstancias, los hábitos, la costumbre. O elegir el rumbo, la altura y la latitud de nuestra trayectoria. Tomar conciencia de nuestros valores y prioridades puede ayudarnos. ¿Cuánto tiempo vamos a invertir en practicar? Rediseñar nuestro balance implica reorganizar tiempos y animarnos a estar presentes. La pregunta “¿qué es lo que a mí me resulta?” es fundamental. Para hacer silencio y poder escucharnos, la sugerencia es darnos el permiso de parar y observar.

La práctica se va hilvanando entre la reflexión y la acción y, en algún sentido, no nos lleva a ningún otro lado más que al presente. A salvar el tiempo propio.

*Un día finalmente supiste
lo que debías hacer, y empezaste,
[...]
y hubo una nueva voz
que lentamente
reconociste como propia,
que te acompañó
mientras te adentrabas más y más
en el mundo,
decidida a hacer
la única cosa que podías hacer,
decidida a salvar
la única vida que podías salvar.*

MARY OLIVER, “El viaje”,

Cualquier práctica nos invita a ubicarnos en el presente, a no anticiparnos a un objetivo futuro ni lamentarnos por lo que ya pasó. Buscamos darle lugar a las propias sensaciones corporales, en todo el rango, desde el malestar al bienestar. Dejar de buscar cualquier respuesta y simplemente conectarnos con la realidad tal cual es. Permanecer unos instantes solo atentos a lo que percibimos con los sentidos enriquece nuestra experiencia y nos facilita la toma de cualquier decisión. A medida que avanzamos en la práctica de la atención plena, el registro de lo agradable, desagradable o neutro se profundiza, y se intensifica la conciencia de la realidad personal. La transición desde los patrones reactivos hacia hábitos con mayor presencia mental se aplica tanto al registro de las tensiones corporales como a los estados emocionales o los diálogos internos. Paradójicamente, cada vez que nos damos cuenta de que no estamos prestando atención, estamos presentes en ese momento concreto. *La práctica no es ni más ni menos que estar presente y consciente.* Una escritora y formadora en mindfulness, Silvie Boorstein, afirma que sabe que no está prestando atención consciente cuando no se siente abierta y disponible a los demás.

El registro del cuerpo es la experiencia básica por excelencia. Tanto grandes como niños o adolescentes empezamos aprendiendo a registrar que *es en el cuerpo donde se despliegan las sensaciones agradables, desagradables o neutras.* Las sensaciones pueden ir acompañadas de pensamientos o emociones. Quizás una sensación anticipa una emoción o un pensamiento o a la inversa. De cualquier forma, nunca hay dos prácticas iguales. Sea que el objeto de la atención consciente se focalice en la respiración, en las sensaciones corporales apoyadas en los sentidos o en el funcionamiento mental, a través del surgimiento de pensamientos y emociones, la naturaleza transitoria o cambiante de todas las cosas es observada con curiosidad, con amabilidad y sin apegos a ningún resultado específico. Gracias a esta creciente capacidad de discernimiento atento, diferenciamos los pensamientos de los hechos concretos y también incrementamos nuestra ecuanimidad respecto de lo que nos rodea. Por ejemplo, si escuchamos sonidos que nos resultan persistentes o molestos, podemos percibirlos sin evaluarlos, dado que no los podemos evitar, y descubrimos cómo aparecen y desaparecen al igual que las nubes del cielo o el canto de los pájaros. Recordemos que la práctica de mindfulness puede llevarse a cabo sobre algo específico o también puede hacer del momento presente el foco de atención y abarcar

las mareas de actividad física y mental en las que nos vemos sumergidos.

Cualquier habilidad que suponga bastante aprendizaje necesitará cierta práctica regular. Algo importante es tener clara nuestra motivación. ¿Por qué queremos practicar? Nuestra actitud es el ejemplo y el modelo. Intentemos mantener la práctica simple. También es importante que nadie se sienta obligado. Si alguien, en algún momento, no está interesado, no forzarlo. Si un chico, por ejemplo, no se concentra o está muy inquieto, será contraproducente insistirle. No debemos comparar a los chicos entre sí ni tampoco analizar o realizar juicios apreciativos sobre las experiencias que ellos tengan de sus prácticas. En cuanto a las conductas normales de las distintas edades, como inquietud, oposicionismo, berrinches o distracciones, la práctica no revierte mágicamente las emociones ni el comportamiento. Pero cuando prestamos atención plena, conseguimos reconocer e identificar con nombre lo que sentimos, sea miedo, tristeza, rabia o alegría, entre otras emociones. También podemos localizar en el cuerpo cómo se manifiestan estas, a través de contracciones musculares o viscerales, de temblores o sudor o por el aumento del latido cardíaco. La aparición de emociones que no rechazamos, ni juzgamos ni criticamos, sino que simplemente experimentamos, nos permite entender mejor cómo estábamos antes de sentirla, cómo se presenta en nuestro cuerpo y qué pensamientos predominan al registrarlas. De a poco vamos entrenándonos en autoobservarnos. Con prácticas estables podemos sostener nuestro entrenamiento formal. Y cuando ya pudimos convertirla en hábito, será más fácil captar los momentos para recurrir a la práctica informal.

En contextos estables de intercambio con niños, ya sea en casa, en el aula o en un consultorio, podemos elegir alguna actividad rutinaria y, en vez de hacerla en piloto automático, explorar cómo es compartirla con atención plena. Desde un saludo cuando nos encontramos hasta resolver un problema. Antes de cualquier actividad de rutina, sea ejercitación física o apretar “enviar” en nuestro teclado, podemos activar una pausa consciente, registrar lo que notamos. Con atención plena, identificamos con mayor precisión nuestras emociones y cómo influyen en las decisiones que tomamos. Podemos nombrar lo que estamos sintiendo e identificar los sentimientos de los chicos. Consideramos su perspectiva y reconocemos cómo nos influimos recíprocamente en la experiencia. Cuando experimentamos tensión o conflictos y somos capaces de abordar e integrar el miedo, el enojo, la angustia, la ansiedad o la culpa, de un modo constructivo, podemos atravesar el malestar creativamente y cuidar, a la vez, la calidad del vínculo. *En síntesis, todas las prácticas contienen estos*

componentes: desacelerar y aquietarnos. Reconocer y aceptar lo que sucede. Suspende los juicios y ser amables con nosotros y con la realidad. Despejar la conciencia sobre lo que nos pasa internamente y cómo nos vinculamos con el mundo.

Si en casa estamos apurados para poner la mesa o ir a dormir, no atesoramos pequeños momentos preciosos de intercambio con los demás. También en un aula, en los cambios de hora o en el consultorio, cuando saludamos o despedimos algún paciente. Fijémonos de poder atrapar un momento con atención, respirar profundo y no dejar pasar inadvertido algo pequeño y valioso en el contacto con los chicos. A veces estamos junto a ellos, pero eso no significa que estemos conectados, quizás cada cual está en lo suyo. Un gesto, un mimo, una sonrisa son una práctica de contacto. No nos olvidemos de ser gentiles unos con otros, de mirar a los ojos, de expresar el afecto. Cuando nos comunicamos, la práctica se plasma en la elección de qué decir o no mientras hablamos, a la vez que registramos qué pasa en el mundo interno corporal. Poder hacer preguntas abiertas y no condicionantes es fundamental. Asimismo, escuchar sin preconceptos, libres a lo que quiera expresar el chico, sin tener que resolver, arreglar o solucionar, solo enterarnos. No contamos con un saber de antemano ni suponemos lo que fuese. Se trata de reconocer, expresar y aceptar. Por ejemplo, en cualquier ocasión podemos abrir para nosotros mismos estas preguntas: ¿cómo te sientes ahora?, ¿qué estás pensando?, ¿hay algo que te ayudaría a estar mejor?

Este contexto de intimidad en los lazos se refuerza con la práctica de la atención plena y es un aporte al impacto de la despersonalización actual en los vínculos. En esos microencuentros no necesitamos ningún experto que nos brinde fórmulas. Si estamos conectados y presentes, simplemente emerge lo que está a nuestro alcance y es más apropiado, dados nuestros recursos y posibilidades, sin exigencias desmesuradas ni recetas perfectas. Barbara Fredrickson, una psicóloga social que investiga las emociones, entiende al amor como un micromomento de conexión compartido con alguien. De manera más o menos sutil, esta conexión la experimentamos en el cuerpo. Durante un día cualquiera hay muchas oportunidades de crear y compartir estos momentos de conexión y depende de nosotros lo disponibles que nos encontremos. Quizás podemos dejar de mensajear mientras respondemos alguna pregunta de un niño o ayudar a alguien a levantar algo que se le cayó al piso. Estar presentes por elección a veces es sencillamente hacer saber nuestras emociones o disculparnos por algún error, en vez de crear espirales de vergüenza.

Según los investigadores, *los estresores vitales no nos afectan tanto cuando estamos conectados más satisfactoriamente*. De hecho, la oxitocina y el cortisol actúan sobre los mismos receptores. Ya vimos que estar estresado y ser amoroso a la vez no es viable y cuando podemos manejar mejor el estrés, influimos favorablemente en la forma en que percibimos la experiencia. Actualmente se sabe incluso que afectamos nuestra activación neural al sostener durante medio minuto la conexión con lo que nos hace sentir bien, sea por contacto físico o por un recuerdo.

Prácticas en el ámbito de la casa, la salud y la educación

Empecemos por vivir estos tiempos como somos: un solo cuerpo, una misma persona. Con una agenda única en donde cada elección nos permita vivir mejor. Según mi experiencia, las transiciones del trabajo a casa son momentos excepcionales para tomarnos un tiempo personal. Por casi diez años entrené en mindfulness a madres profesionales que cumplían jornada laboral de al menos ocho horas, y aprendí que ese tiempo de traslado también podía ser capitalizado si lo investían de atención plena. En el capítulo cuatro fundamentamos que mantener la perspectiva nos sirve para no ser arrastrados por las emociones y para respetarnos a nosotros mismos y el momento evolutivo de los chicos. Recuerdo conmovida el caso de una mamá que había tenido trillizos y, tras un tiempo de práctica, pudo compartir conmigo, abrazando su vergüenza, que había aprendido a habitar ese espacio entre estímulo y respuesta. Estaba muy agradecida porque había podido superar sus impulsos reactivos y no les pegaba más a sus hijitos cada vez que no sabía cómo buscar la calma. Llegaba a su casa unos quince minutos más tarde porque se detenía a practicar. Nuestro trabajo incluye animarnos a recuperar el tiempo para *restablecer el balance propio entre las demandas actuales del mundo y nuestra capacidad de autorregularnos y desplegar nuestros recursos internos*. Así podemos integrar las capacidades de trabajar y criar hijos, de conocer mejor nuestras posibilidades, de adaptarnos al cambio y de resolver los desafíos que el día a día nos presenta.

Mindfulness es una poderosa herramienta para los profesionales de la salud que lidian con el estrés, el dolor y la enfermedad en su práctica profesional. El doctor Ronald Epstein, de la Universidad de Rochester, refiere incluso menos errores diagnósticos en quienes practican. Unos segundos antes de abrir una puerta, con la mano en el picaporte, podemos tomarnos un par de respiraciones para hacernos presentes y soltar lo que sea que haya sucedido antes. Disponernos al contacto con el próximo paciente, menos condicionados por las experiencias recientes, renovando nuestra calidad de presencia.

En la rutina laboral las pausas son necesariamente más cortas y, a veces, en lugares con poca intimidad. Aun así, por ejemplo, podemos parar y respirar por unos instantes sintiendo las plantas de los pies sobre el piso y el balance de nuestro equilibrio sobre los pies, cada vez que necesitemos buscar cierta calma antes de resolver lo que tenemos delante. Este recurso de foco atencional también se usa para

conversaciones difíciles. Cualquiera de las prácticas enfocadas en la respiración que se hacen en posición de sentado se puede llevar a cabo de pie, por tiempos breves. También la observación de pensamientos y emociones ayuda a reconocer cómo estamos mientras transcurren las horas de trabajo. Una propuesta que brinda cierta renovación de atención es cambiar de mano dominante en pequeñas acciones tales como usar los cubiertos, cerrar un grifo o limpiar los anteojos. Cualquier actividad que no realicemos en piloto automático y sea cotidiana puede refrescar nuestra presencia mental. Por ejemplo, silenciarnos y escuchar los sonidos que nos rodean por unos minutos, lo más atentamente que nos resulte posible. Es factible que al personal de salud le resulte especialmente desafiante sostener formalmente un tiempo disponible y la recomendación es practicar “al paso”. Por ejemplo, tomar respiraciones conscientes al transitar un pasillo en especial o tomar el café con plena atención a su color, aroma, gusto y temperatura. *La atención a los pacientes tiende a ser más dedicada cuando los profesionales de la salud se toman pequeños tiempos para sí mismos.*

Los docentes tienen muchos alumnos por clase, que cada uno de ellos mantenga atención y disciplina les resulta difícil, dado que cada día están más dispersos, incluso agresivos. Las presiones del sistema educativo y la sensación de no contar con los padres para apoyarlos a resolver situaciones de conflicto los condicionan. En Norteamérica, actualmente las cifras respecto del abandono de la carrera docente al cabo de cinco años, debido al estrés laboral, es del cincuenta por ciento. En la Argentina, el síndrome de *burnout* repercute negativamente sobre la salud de los trabajadores, generando insomnio, aumentando la vulnerabilidad a la enfermedad, provocando dolores articulares, taquicardia, etc. También incide sobre su capacidad de relacionarse adecuadamente con otros, ya que aumenta la probabilidad de conflictos familiares, laborales y sociales en general, y provoca un endurecimiento de los sentimientos. Además, perjudica significativamente el funcionamiento de la organización donde el trabajador se desempeña, debido a que eleva su probabilidad de abandono o ausentismos regulares, y disminuye la calidad de su servicio. En la década de 1980, la Organización Internacional del Trabajo publicó que la profesión docente se encontraba dentro de las profesiones de riesgo de sufrir agotamiento físico y mental, y subrayaba que el problema del estrés era una de las principales causas de abandono de dicha labor.

Tanto a los docentes, como al personal no docente y a los padres, mindfulness les sirve para cultivar recursos personales. En el aula resulta un valioso apoyo para

permanecer presentes aún en medio de situaciones disruptivas. Hoy en día los chicos tienen calificaciones hasta en los entrenamientos deportivos extraescolares. Nuestra cultura realza los logros individuales y enfatiza la adquisición de lo material, incentivando a los chicos a construir una autoestima sostenida en destacarse por encima del otro. Incluso sin ponderar el esfuerzo que cada cual realiza, según sus posibilidades. Además de alentar la competencia al extremo, la motivación pierde intensidad. Los chicos abandonan sus esfuerzos porque el contexto no los favorece. Al no contar naturalmente con ciertas cualidades, no se entusiasman con nuevos desafíos y, además, quedan atrapados en el reconocimiento de las redes virtuales, que los validan sin moverse del sillón.

La última década estuvo caracterizada por el resurgimiento y la valoración de las prácticas basadas en el cultivo de la presencia mental para promover el autocuidado y el bienestar. Numerosos abordajes, fundamentados científicamente, se aplicaron a poblaciones dentro del ámbito de la atención clínica en salud y luego comenzaron a desarrollarse en los ámbitos educativos. Cada institución puede realizar entrenamientos en la población docente, no docente y también facilitar espacios basados en mindfulness para padres. Los docentes entrenados y que practican en forma personal pueden incorporarla como recurso para su ejercicio cotidiano y para trabajar ciertos contenidos o comportamientos, en cada grupo, a lo largo del proceso de aprendizaje.

8. PRÁCTICAS PARA TODOS

UN TIEMPO PROPIO DE CONEXIÓN Y PRESENCIA

*Bienaventurados los que saben
que detrás de todos los lenguajes
se halla lo inexpresable.*

RAINER MARIA RILKE

Para empezar a practicar (a cualquier edad)

Buscamos un momento de soledad, de silencio. Es mejor que estemos sentados para no quedarnos dormidos enseguida, sobre todo si estamos muy cansados. En la postura de sentados, intentamos estar erguidos, pero no rígidos, sino con una postura digna. La dignidad de la propia presencia. Buscamos apoyar la atención en el movimiento respiratorio y nada más, al principio. Simplemente observamos cómo se infla el abdomen, por ejemplo, y se contrae al inhalar y exhalar. O reparamos en las fosas nasales, sentimos el aire que entra y sale. Observamos, sin forzar ni cambiar nada, el flujo de la respiración que permite que el cuerpo respire, sin interferir. Luego de unas respiraciones, intentamos enfocarnos en alguna de las sensaciones físicas que más nítidamente podamos identificar para centrar la atención. Puede ser que el aire nos haga cosquillas al ingresar por las narinas. Quizás el tronco, al inhalar, tome un contacto más nítido con la ropa que tenemos puesta o quizás, al exhalar, la temperatura del aire que sale es diferente que al ingresar. Apoyamos ahí la atención. Tal vez nos demos cuenta de que no es tan fácil, aunque parezca sencillo. Nuestra mente a veces parece una bandera que se mueve en función del viento, y puede que soplen muchos vientos a la vez, o ¡que haya un vendaval!

Algunos tendemos a preocuparnos, otros a divagar. Casi todos despegamos la atención de la respiración y muchos ni siquiera nos damos cuenta. Incluso en tiempos cortos, podemos experimentar la falta de continuidad de nuestra atención. Algunos somos más ansiosos y otros notamos que nos distraemos sin cesar. No hay nada que esté bien o mal. No pasa nada, incluso, si no identificamos claramente lo que nos sucede. No hay que sentirse de una manera en particular, sino intentar captar lo que nos pasa, momento a momento. ¡No se trata de esforzarse en relajarse! Ni de hacer juicios valorativos ni de reaccionar. Solo hay que habitar la experiencia tal como se despliega. Darnos cuenta si estamos tensos, aburridos, si tenemos sueño o un enojo que no se pasa, si alguna parte del cuerpo nos duele o sentimos algo en especial. En pocas palabras, *se trata nada más y nada menos que de observar el propio cuerpo, la propia mente.*

Y algo muy importante: cada vez que nos demos cuenta de que nos distrajimos y de que no estamos apoyando la atención en la respiración o en el cuerpo, observemos adónde se fue la atención, donde está, y volvamos a apoyarla en la respiración o en la sensación corporal. Esta capacidad de autoobservar nuestros pensamientos,

emociones o imágenes que pasan por la mente es clave. Darse cuenta es lo que hace la diferencia. Es el contacto que nos familiariza con el funcionamiento mental. *Y tantas veces nos descubrimos despegados del presente, otras tantas volvemos a él.* Siempre observando dónde estaba la mente, aprendiendo de nuestras propias distracciones. No hace falta pensar algo en especial, manipular las imágenes internas o suprimir una emoción o idea, sino permitirles manifestarse y luego volver a apoyar la atención en la respiración o la sensación corporal.

Prácticas para el jardín de infantes

El tiempo para focalizar la atención con los más pequeños es de pocos minutos. Entre los 2 y 3 años es recomendable, durante el transcurso de una práctica corta, simplemente apoyar la atención en aquello que pueden hacer solos. Por ejemplo, comer algo, regar una planta, llevar la ropa a su habitación. Entre los 4 y los 5 años se pueden vestir, ayudar a poner la mesa, darle de comer a una mascota, lavarse los dientes. A veces, las propuestas pueden surgir fluidamente en el transcurrir de un momento compartido y, en otras oportunidades, podemos recurrir a ellas con la intención de pausar y despejarnos. Las prácticas son simples y encauzadas a través de invitaciones o preguntas como las siguientes: ¿te sentiste contento al comer esta manzana?, ¿cómo sabe tu cuerpo que estás contento?, ¿puedes hacerte mimitos adonde te sientes contento?, ¿qué pasa cuando sos amoroso con esa parte del cuerpo y te haces mimitos? A continuación, van algunas ideas para practicar con niños de edad preescolar:

- *La campana (u otro instrumento musical)*. Un foco sencillo para que se concentren es hacerles escuchar una campana, u otro instrumento musical que puedan reconocer, y hacerlo como un juego. En una habitación tranquila y a espaldas de los niños, hacemos sonar suavemente diferentes instrumentos: campana, triángulo, flauta, palo de agua, tambor. Les pedimos que intenten identificarlos. Vamos graduando la intensidad de los sonidos, los primeros más bajos, y luego aumentamos gradualmente la intensidad durante unos 30 segundos. Incluso podemos producir vibraciones más cercanas o lejanas, desde lo alto o al ras del suelo, por detrás o por delante del cuerpo. También se pueden utilizar sonidos relajantes que pueden bajarse del teléfono móvil, como el de la lluvia, las olas o el gorjeo de las aves.
- *El parte meteorológico*. Primero les explicamos a los niños que sus emociones se parecen al estado del tiempo, para invitarlos a comprender que no tienen elección de experimentar ciertas emociones, sean agradables o no, tales como celos, miedo o enojo. Luego, les preguntamos cómo se sienten en ese momento. Quizás puedan establecer una forma de identificar los diferentes estados emocionales: soleado, ventoso, lluvioso, tormentoso, tranquilo, terremoto, etc. De esta manera, aprenderán a observar el estado en que se encuentren, sin

identificarse demasiado con sus emociones. Esto los ayudará a manejarlas mejor. Para describirlas, pueden usarse metáforas como las nubes que pasan por el cielo, las olas del mar o las burbujas. Se puede practicar en cualquier momento.

- *El frasco de la calma.* El frasco de la calma contiene agua y purpurina de colores. Es una metáfora de la mente. Cuando lo agitamos, el líquido se enturbia, y cuando lo dejamos quieto, el niño puede concentrarse en el movimiento de las pequeñas partículas que decantan dentro del frasco y aprender, así, a estar plenamente presente. A veces puede servir incluso de *timer* para un par de respiraciones.
- *Contraer y relajar.* Les proponemos contraer y relajar suavemente alguno de los grupos musculares o todo el cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Luego les pedimos que sientan qué sucede en su cuerpo y qué ideas o emociones les aparecen durante la práctica.
- *Respirar con un peluche.* Se trata de una práctica muy sencilla para que los niños aprendan a respirar profunda y lentamente. Cada uno elige su peluche favorito y se acuesta boca arriba sobre el suelo, en un lugar tranquilo. Luego, coloca el peluche sobre su panza y se concentra en el movimiento de subida y bajada del abdomen, mientras respira. Cuanto más profundo respire, más se moverá su peluche, aunque, si lo hace suavemente, este no se caerá.
- *El safari.* Puede resultar muy divertido practicar dando un paseo por un lugar conocido y pedirle al niño que se fije en cosas que nunca antes había visto. El escenario puede ser un patio interior o un entorno natural. Durante el paseo, si es posible, puede intercalarse un medio minuto de silencio, cada cierto tiempo, para que el niño pueda concentrarse en todos los sonidos que sienta a su alrededor y descubra lo que lo rodea.
- *El objeto cotidiano.* Se puede llevar a cabo la misma propuesta y explorar un objeto cotidiano, muy conocido (el cepillo de dientes, el peine, una zapatilla), con atención plena, y explorarlo con todos los sentidos hasta notar algo nuevo en él, aunque sea un detalle mínimo.
- *A la caza de los colores.* Cada uno contempla el lugar en el que está y busca

objetos de un mismo color, en todas las gamas posibles. O también intenta encontrar cada uno de los colores del arco iris o de la bandera de su país.

- *Los sentidos en acción.* Se trata de una práctica para estimular la concentración y los sentidos alternativos a la vista. Con los ojos vendados, le pedimos al niño que descubra el objeto que ponemos en sus manos. No podrá verlo, solo tocarlo y olerlo. Por supuesto, no hay prisas. Cuando termine, podemos vendarnos los ojos y pedirle que ahora él nos traiga objetos, o hacerlo entre dos niños de forma alternada. Recordemos que no es una competencia, sino un tiempo de juego.
- *La sonrisa y el mensaje interior.* Invitamos a los niños a cerrar los ojos y a sonreír delicadamente con los labios. Registramos como es una sonrisa desde adentro, en la cara y en las sensaciones que experimentamos. Formulamos un mensaje cariñoso hacia nosotros mismos y reconocemos su efecto, ya sea en algún cambio en la tensión corporal, en la respiración o en nuestras emociones. A veces el bienestar nos invita a sonreír, pero también puede suceder que la sonrisa nos traiga sensaciones agradables.
- *La gratitud.* Se puede cultivar como práctica durante alguna rutina cotidiana. Cada niño comparte tres cosas por las que se siente agradecido o contento. Poco a poco los niños irán prestando más atención a su día a día, en busca de nuevos motivos por los que sentirse agradecidos.
- *El deseo cariñoso.* Elegimos lápices o crayones y, en la hoja que cada uno tiene, dibujamos a alguien que queremos mucho. Alguien que vive con los niños, algún familiar, alguien que los cuida, alguna mascota. Y mientras lo dibujamos, pensamos un deseo cariñoso para mandarle. En otra hoja vamos a dibujarnos a nosotros mismos. Mientras nos dibujamos, pensamos en algo lindo que queremos que nos pase. Si queremos, también podemos poner este deseo en el dibujo.
- *Otras prácticas.* Respiramos la cantidad de veces que dice el dado; jugamos al jenga con atención especial a las respiraciones o a los pensamientos justo antes, durante o después de mover una pieza; jugamos a la mancha, combinado con un foco de atención en el cuerpo o la respiración; nos lavamos los dientes con atención plena; pintamos un mandala; practicamos el triángulo de la atención: un minuto de contar respiraciones, un minuto de contemplar adonde estoy, un

minuto de silencio para escuchar todo. Siempre con la misma idea de focalizar la atención, centrarnos, cultivar presencia plena, detectar cómo estamos en nuestro presente.

Prácticas para chicos de primaria

Durante la primaria, las prácticas infantiles comienzan con una duración aproximada de tres a cinco minutos y, en general, se van incrementando algunos minutos más con el paso del tiempo y el entrenamiento. A partir de los 7 años, los chicos pueden organizar mejor sus juegos o sus pertenencias. Desde atarse los cordones a aprender a usar los cubiertos, cualquiera de las rutinas podría, cada tanto, convertirse en una práctica de atención plena. La vida social, deportiva, incluso los cumpleaños pueden ser disfrutados más, en esta etapa, por los chicos a los que les cuesta especialmente la regulación emocional o el control de impulsos. Los adultos que están junto a los chicos pueden ayudarlos, con su calidad de presencia, a que desplieguen la mejor práctica en cada situación concreta. Cuando el adulto practica, descubre por sí mismo cómo potenciarla en cada caso, mediante el juego, las rutinas, la actividad física. E incluso a los chicos con necesidades especiales o que necesitan aprender a lidiar con el manejo del dolor o alguna condición crónica se los puede acompañar con propuestas de atención consciente.

El cuidado de los útiles, el manejo del dinero en el colegio (cuánto, cómo, para qué) o los juegos o juguetes que reciben de regalo pueden ser puntos de partida para el entrenamiento de la atención. Aprender a reconocer las pertenencias y cuidarlas es una valiosa práctica. Por supuesto, mindfulness es una aliada para la concentración en el colegio, ya sea para hacer la tarea o para las pruebas, cuando la distracción los convoca. Se puede recurrir a esta herramienta para mejorar la atención, manejar el estrés y aumentar el bienestar. A continuación, sugerimos algunas prácticas para niños en edad de primaria.

- *A la hora de comer.* Tanto en la mesa familiar como en el recreo del colegio, los chicos se ven expuestos a una oferta determinada de comida, y necesitan aprender a elegir lo que les hace bien en cantidad y calidad. Poder acompañarlos a descubrir lo que les gusta y lo que no, puede convertirse en una práctica. ¿Qué motiva que a cada uno le apetezcan más unas cosas que otras? ¿Estamos dispuestos a probar alimentos que no hemos comido nunca antes? ¿Qué impacto tiene eso en la familia, en la relación que establecen los chicos con los alimentos? ¿Podemos volver a probar lo que creemos que no nos gusta? ¿Qué descubrimos? Cuando aprendemos a comer en forma saludable de chicos,

tenemos menor probabilidad de tener dificultades de grandes en relación con la ingesta. Por supuesto, la comida no es ni premio ni castigo y es muy importante prestar atención a lo que hacemos a la hora de comer. ¿Compartimos la mesa? ¿Saboreamos con atención o estamos frente a alguna pantalla? La pantalla no mastica, no come ni cocina, no la invitamos a cenar. ¿Cómo comemos cuando comemos? ¿Sentimos hambre? ¿Abrimos muchas veces la heladera en piloto automático? ¿Qué pasa si nos detenemos a percibir las luces, los olores, colores, formas? Quizás advirtamos que algunas percepciones se convierten en sensaciones placenteras que despiertan la intención de tomar algo y de comer. Si no nos damos cuenta de ello, damos el mordisco casi inconscientemente.

Usemos todos los sentidos a la hora de comer: hay sonidos, texturas, sabores. La práctica de mindfulness se relaciona con comer despacio y sin distracciones. Masticar los primeros bocados con atención. No hablar mientras masticamos. Estar atentos para escuchar los signos del hambre físico y comer hasta estar satisfechos, no más. Centrarnos en la sensación que nos produce lo que estamos comiendo. Aprender a distinguir ansiedad y emociones de hambre real. Podemos entrenar cómo apreciar los efectos de la comida en nuestro cuerpo, nuestro crecimiento y nuestras emociones. Por ejemplo, comparar lo salado y lo dulce. Comer un cuadradito de queso y notar qué sentimos, luego un bocado de chocolate, ¿qué pasa con las sensaciones corporales? ¿Y con las emociones? ¿Da lo mismo comer de buen humor y tranquilos, que apurados o nerviosos? Es frecuente que cuando ingerimos algo y nos agrada, queramos más. Si es desagradable o neutro, le agregamos actitudes de evitación o de indiferencia. Estas respuestas condicionadas devienen hábitos. Cuando los chicos comen algo indiscriminadamente o sin saborearlo, podemos invitarlos a prestar atención. Incluso a comer apenas un poco y esperar un rato para conocer los efectos de lo ingerido en su cuerpo y en su mente.

- *Las pantallas como medios.* Vemos para que nadie quede encerrado en el mundo virtual: la pantalla no es madre ni niñera, ni tampoco puede ser un fin. Los chicos que se acostumbran a mirar pantallas antes de quedarse dormidos no aprenden a conciliar por sí mismos el sueño. Muchas veces, cuando crecen, se ven limitados para participar de un campamento o relajarse sin recurrir a la tecnología digital.
- Cuando llegamos de trabajar todo el día anhelamos presencia y conexión, pero

los chicos generalmente se muestran enojados y exigentes. El hábito de los últimos tiempos nos lleva a conectarnos con alguna pantalla para relajarnos. ¿Cuántas horas del día pasa cada uno “conectado” a la tecnología? ¿Cuántas horas con cada pantalla? Mindfulness nos invita a pausar, a “estar” y profundizar en la dimensión más abarcativa de nosotros, refrescando cómo estamos viviendo nuestra vida. La computadora, el *chat* o el *mail* nos llevan a relaciones virtuales que despojan del encuentro directo, del proceso de trabajar con los propios sentidos y de madurar nuestra forma de relacionarnos con otro, en tiempo presente, sin estar mediatizados por la pantalla y la soledad de las sensaciones. Los chicos ya usan la tecnología en la escuela primaria. Y la manera en que aprendan a relacionarse con ella y consigo mismos depende de los hábitos que cultiven a esta edad. Quizás algunos chicos se acostumbran a recurrir a la tecnología digital para “pasar el tiempo”, mientras que otros aprenden a disponer de ella para satisfacer un interés o una necesidad más acotada. Por otro lado, la tecnología no es neutra. Hiperexcita y desregula los horarios de sueño y vigilia con la estimulación de la melatonina, por ejemplo, en horarios vespertinos y nocturnos. Hoy en día es importante fijarnos si los niños están teniendo las horas de sueño que necesitan a cada edad.

En el calendario del teléfono o la tableta se pueden marcar tiempos libres e incluso disponer de recordatorios. A veces sostener en las manos el dispositivo electrónico y contemplarlo mientras practicamos un par de respiraciones es una forma de empezar a hacer un uso más consciente. O detenernos a observar su forma, su peso o sentir nuestros impulsos por chequear los últimos mensajes recibidos. Podemos también abrir nuestra red social y registrar las emociones inmediatas o las reacciones físicas que nos produce esta acción. Son formas sencillas de evitar automatismos y recuperar atención plena.

- *La actividad física como hábito.* El cambio en el estado de ánimo se da luego de 20 minutos de ejercicio y puede durar hasta 12 horas. La actividad física reduce el cortisol y la adrenalina, e incrementa la serotonina y la dopamina, que previenen de depresión y desmotivación para el aprendizaje. Hay diferencias significativas en los cerebros de quienes hacen, o no, actividad física. El ejercicio físico es como un fertilizante para cultivar el aprendizaje. Hay actualmente evidencia científica notable en cuanto a que ayuda al funcionamiento mental, a regular la atención, el comportamiento, los impulsos, el cansancio y a sostener motivación. Es un antidepresivo “natural” y ayuda a

eliminar toxinas. Además, el impacto del ejercicio físico en las redes neuronales del cerebro genera conexiones (encendidos neuronales) distintos de los habituales, y potencia la actividad de la atención selectiva e interoceptiva (sensaciones del cuerpo) y el manejo efectivo de la ansiedad. En 2010, Lutkenhouse, Gardner y Moore investigaron a corredores de larga distancia que practicaban mindfulness. Hallaron que no solo podían disfrutar más de la competencia, sino que, además, disminuían sus tiempos de rendimiento. La práctica potencia la firmeza y la fortaleza mental, pero también la capacidad de ser flexible y amable, una mente que beneficia al deportista.

En el mundo, y también en la Argentina, el 20% de nuestros adolescentes son obesos y la mayoría de los padres creen que el deporte es fundamental en la vida de sus hijos. Sin embargo, solo la mitad cree que sus hijos practican el deporte necesario. La práctica de la atención plena se enraiza en la exploración atenta del cuerpo y en cómo se manifiesta. Cuidar el cuerpo es una práctica *per se*.

- *Si respiro, puedo intentarlo.* Si vemos que los chicos están preocupados, se sienten enfadados, molestos o frustrados, podemos proponerles que paren por un momento y noten dónde están sintiendo la preocupación o el enfado en su cuerpo. ¿En la panza? ¿La garganta? ¿Las piernas? ¿Sienten que están temblorosos o contraídos o sudorosos? Luego, que registren sus pies y cómo se sienten sobre el suelo. ¿Pesados? ¿Sólidos? ¿Cálidos? Con el foco en los pies, que sientan el contacto con el suelo. En esta postura, los invitamos a que se enfoquen ahora en sentir su respiración. Por dónde va dentro del cuerpo, si es cálida o fresca, y cómo se siente en la nariz, la garganta y la panza. Quizás el cuerpo comience a relajarse. Después de un momento, estaremos todos más listos para tratar con el problema original. Con aquello que puedo respirar, puedo estar. Esta práctica puede combinarse con la del escaneo corporal.
- *Desfile de sonidos.* Nos sentamos y cerramos los ojos. Vamos a imaginarnos que estamos sentados en una grada y que vinimos a un desfile de carnaval. Este carnaval es muy especial porque los protagonistas son los sonidos. Si bien no los vemos, los escuchamos con atención total. Hay sonidos que vienen de cerca y otros de más lejos. Podemos reconocer algunos y otros son desconocidos. Quizás aparecen sonidos dentro de nuestro cuerpo. Seguramente algunos sonidos nos gustan más y otros menos. Pasa lo mismo que con los desfiles, a

veces entre un sonido y otro hay un tiempo, un espacio intermedio. Simplemente, cuando se dan esos espacios les prestamos atención. Si nos distraemos y nos damos cuenta, volvemos a concentrarnos. Antes de que termine el desfile, descansamos con la atención libre, con nada en particular que escuchar, solo sintiendo el cuerpo y la respiración hasta que abrimos los ojos. Esta versión del desfile mental también se puede hacer con los pensamientos que saludamos y despedimos.

- *“Igual que yo”*. Sentados o acostados, enunciamos cada una de las siguientes frases y nos quedamos unos instantes conectados con el efecto de estas palabras en nosotros.

Cada uno quiere ser feliz, igual que yo.

Cada uno quiere evitar el sufrimiento, igual que yo.

Cada uno hace lo mejor que puede, igual que yo.

Aun si me causa algún problema, es alguien como yo.

Aun si usa ropa que no me agrada, es alguien como yo.

Aun si no hace lo que considero más apropiado, es alguien como yo.

Aun si cree en cosas diferentes que yo, es alguien como yo.

Aun si se porta mal o lastima a alguien, es alguien como yo.

- *Contra los picos de ansiedad*. Dejamos de hacer lo que sea que estamos haciendo y, si es posible, nos sentamos. Mantenemos una mano en la parte baja de la panza y respiramos en dirección a la mano, moviendo el abdomen. El adulto puede guiar la respiración para inhalar contando hasta 2 y exhalar, en forma más lenta, contando hasta 4. Repetimos la práctica hasta recuperar la calma. Podemos mantenerla el tiempo que resulte oportuno cada vez.

- *El escaneo corporal*. Si los chicos no se pueden relajar porque tienen muchas ideas en su mente, podemos invitarlos a que se acuesten y respiren profundamente, asegurándose de que la exhalación es más larga que la inhalación. Luego, les pedimos que se enfoquen en sus pies ¿se sienten pesados o ligeros?, ¿cálidos o frescos?, ¿tensos o relajados? Les pedimos que imaginen que están respirando hacia sus pies. Despacio, vamos nombrando cada parte del cuerpo, comenzando por los pies, los tobillos, las piernas, las rodillas, los muslos, todo el camino hacia arriba pasando por la panza y el pecho, los brazos, las manos y los dedos y, finalmente, hacia el cuello, la cara y la

cabeza. Podemos guiar este escaneo a lo largo de 5 o 10 minutos, dependiendo de la edad del chico. Si al finalizar son capaces de mantenerse enfocados, podemos sugerirles que sientan como están respirando con todo su cuerpo.

- *El ascensor en el cuerpo.* Imaginemos un ascensor que baja tres pisos (los niños mayores tal vez prefieran imaginar más pisos e identifiquen más partes del cuerpo). Ese ascensor está en nuestro cuerpo. Sentados, imaginemos que el último piso va de la cabeza al pecho. El siguiente piso, del pecho al ombligo y el tercero, del ombligo a la cola. Comenzamos por la punta de la cabeza. En una siguiente exhalación, contamos mentalmente “tres, dos, uno”, mientras nos imaginamos que el ascensor baja de la cabeza al pecho. Tomamos una pausa para inhalar. Cuando las puertas se abren, imaginamos que la respiración entra y refresca el ascensor, como cuando abrimos una ventana y la habitación se llena de aire fresco. Con la siguiente exhalación, repetimos “dos, uno”, en silencio. Imaginamos que bajamos otro piso hasta llegar al ombligo. Continuamos hasta la planta baja, y repetimos “uno”. Hacemos una pausa y sentimos cómo estamos completamente apoyados en el suelo.
- *Respiración consciente.* Cada uno sentado en su silla, con la espalda erguida (aunque no se apoye en el respaldo), pero no rígida y los pies sobre el piso, con la intención de estar cómodo. De a poco, cada vez más quietos, llevaremos la atención a la respiración. Vamos a considerarla algo especial. La respiración es muy valiosa y nos imaginamos que un amigo nos pidió que la cuidáramos muy bien. Entonces, sentimos la responsabilidad de prestarle atención, de no perderla de vista. Es tan delicada que no nos queremos distraer, como un tesoro que tenemos que vigilar. Para ello, debemos prestar atención a todos los detalles, con ganas de saber todo de ella. Fijarnos como entra y sale del cuerpo, las sensaciones que tenemos en la boca, la nariz, en el pecho. También podemos observar si hay movimientos en la panza, relacionados con el aire que viene y va. Para ser un buen guardián, no intentemos controlarla demasiado ni cambiarla a más rápida o lenta. Solo observarla. Prestándole atención ya la estamos cuidando. Por ahí, en algún momento, nos distraemos porque no es fácil estar atento mucho tiempo seguido, pero no debemos preocuparnos, es normal y nos pasa a todos. Cuando nos damos cuenta de que nos distrajimos, volvemos a sentir cómo entra y sale el aire, que continúa entrando y saliendo. Y seguimos adelante con nuestra misión. Llegando al cierre de esta experiencia,

podemos reconocer que sabemos cuidar este tesoro que nos encomendaron. Y que cuando necesitemos estar atentos o mantener la calma en nuestra mente, la respiración siempre estará disponible para ayudarnos a lograrlo.

- *Respiramos con los dedos.* Se puede hacer en cualquier lugar, a mitad del día, para tranquilizarnos o volver a enfocarnos. Cerramos los puños sin apretar las manos y, con cada respiración, desdoblamos uno de nuestros dedos. Por ejemplo, con la primera exhalación desdoblamos el pulgar izquierdo. Hacemos una pausa e inhalamos. Con la siguiente exhalación, extendemos el índice izquierdo. Hacemos una pausa, disfrutamos el momento, e inhalamos. Continuamos así, dedo por dedo, hasta que ambas palmas estén extendidas del todo. También los dedos pueden ayudarnos a recuperar la calma.
- *Sonidos de la naturaleza.* Preparamos un audio con sonidos de la naturaleza y que cada uno busque algún lugar que le resulte cómodo para sentarse. Cerramos los ojos e imaginamos que estamos en un bosque muy verde, escuchamos a los pájaros cantar y vamos caminando tranquilos. Sentimos el agua correr y vemos que hay un arroyo y nos acercamos a la orilla. Apoyamos nuestra mochila al lado nuestro. Vamos a tomar aire y a exhalar durante unos minutos, simplemente prestando atención a los sonidos del aire (el viento entre las hojas, pájaros, el agua que corre) y también a los del cuerpo, en medio de la naturaleza.
- *Foco en el momento.* Hacemos foco en el cuerpo. Nos concentramos en alguna sensación corporal que nos cuente algo de cómo estamos ahora (cansados, con bostezos, ojos irritados, sensación de plenitud gástrica, dolor muscular, etc.). ¿Cuánto duran las sensaciones? ¿Son agradables, o no? Si nos distraemos, ¿hacia dónde se va nuestra atención? ¿Un ruido? ¿Un pensamiento? Cuando esto sucede, intentamos volver a poner el foco en el cuerpo. Traemos la mente de nuevo a casa.
- *Hielo en la mano.* Cerramos los ojos y recibimos un cubito de hielo en la palma de nuestras manos. Intentamos distinguir las sensaciones del cuerpo, pensamientos y sentimientos. Notaremos, seguramente, que la primera sensación de frío, tal vez desagradable, no es tan grave, pero se agrava por los pensamientos que tenemos. Luego, cuando el hielo se va derritiendo, podemos percibir nuevas sensaciones, hasta sentir que el agua se escurre entre nuestros

dedos.

- *Cuidado y buenos deseos.* Inhalamos sintiendo el cuerpo y exhalamos haciendo consciente nuestros apoyos.

Inhalamos y observamos algún malestar.

Exhalamos enviándole cariño a ese malestar.

Luego inhalamos transmitiéndonos cariño, y exhalamos enviándole cariño a alguien que tiene un malestar.

Repetimos varias veces.

- *Secretos para cultivar paz en el aula.* Cuando es el horario del recreo, el almuerzo o la salida, podemos invitar a los chicos a tomar tres inhalaciones y exhalaciones, y a escuchar un sonido preestablecido, hasta que este se desvanezca en el silencio.

Sentados y tranquilos, los invitamos primero a elegir cinco objetos que puedan ver y después a cerrar los ojos. Variantes: detectar cinco sonidos distintos o señalar cinco cosas diferentes que estén tocando con alguna parte de su cuerpo. Este esfuerzo de atención sirve especialmente para chicos muy inquietos o pequeños.

Elegimos un lugar del aula donde los chicos puedan ir libremente, en cualquier momento que registren alguna emoción difícil. Es recomendable que tenga almohadones, muñecos de peluche, libros, objetos que les hagan compañía y que lo vivan como un espacio para aliviarse, sin presiones ni castigos.

- *Otras prácticas cortas.* Realizamos alguna actividad de la vida diaria con atención plena como, por ejemplo, lavarnos los dientes, ducharnos, comer, vestirnos, caminar, etc. También podemos cambiar, conscientemente, el lugar donde habitualmente nos sentamos en la mesa, en la casa, en el auto, en el aula, etc. Cuando salimos del modo “automático”, entramos en el modo consciente, atento y pleno. Habitamos el presente.

Prácticas para adolescentes

Tal como vimos en el capítulo tres, la intensidad de las emociones en los adolescentes muestra una desproporción entre la capacidad de sentir y la de expresarse. A veces, las manifestaciones externas son un tanto descontroladas y se traducen en muecas, gritos o llantos. Pasan con facilidad de la agresividad a la timidez. En general, cuando atraviesan una etapa generalmente de mutuo desentendimiento entre padres e hijos, a los adolescentes les brinda refugio compartir actividades relacionadas con el deporte o la diversión, sentirse aceptados, reconocidos y valorados en su entorno. Los adultos tenemos que prestar especial atención a no actuar por temor, culpa o comodidad. Si naturalizamos la violencia, las adicciones, el consumo de tecnología sin restricciones, los llevamos a la desorientación, a no tener señales claras, a no saber qué hacer con el malestar y la ambivalencia. Podemos demostrarles que cuidar el propio cuerpo y crecer vale mucho la pena.

Antes de empezar con las prácticas para adolescentes, sugerimos algunas para los padres, docentes o profesionales de la salud, que los tratan a diario. Para cultivar la posibilidad de sentirnos mejor con ellos, que muchas veces hacen todo lo contrario de lo que esperamos, podemos practicar la amabilidad en primera persona. Fijémonos si podemos hacer algo amable porque sí, tener un gesto de consideración, ayudar con algo que sea difícil, ceder algo nuestro, reconocer algo lindo en ellos. Observemos atentamente qué nos sucede.

Si registramos alguna situación de tensión que no se resolvió (incumplimiento escolar, de horarios, de tareas domésticas o similar) permitámonos un tiempo de STOP a solas. Pausar y respirar, observar la intención y las reacciones (el cuerpo y los gestos, los tonos de voz o los comentarios automáticos). Sentir las emociones. ¿Podemos darnos el permiso de no resolver, en lo inmediato, esta cuestión que nos perturba? Observemos si, a pesar de la falta de acción al respecto, podemos continuar con nuestro día. Coexistir con lo no resuelto aún, sin negarlo y dándonos tiempo para saber cómo continuar, es un desafío interesante. ¿Cómo nos sentimos al considerar esta opción?

Ahora sí, veamos algunas prácticas para ellos, teniendo en cuenta que los tiempos ideales de duración oscilan entre quince y dieciocho minutos.

- *Frente a la tecnología, hábitos saludables.* Para hacer buen uso de la tecnología

(a través de las pantallas, por ejemplo) en todo aquello que les permita crecer, que es mucho, y no permitir que la misma los aliene y les genere adicciones, sugerimos algunas ideas:

- Dejar, a propósito, el teléfono celular en el bolso o la mochila durante unos minutos cada día (puede ser un recreo escolar o una merienda en casa o un viaje en el transporte público).
 - Disponer un horario en casa, o en el colegio, libre del uso de *wifi*. Idealmente, el horario de las comidas familiares. También se puede establecer un ambiente libre del uso de tecnología.
 - Chequear los mensajes solamente cuando disponemos de tiempo para responderlos.
 - Observar qué pensamientos surgen cuando no refrescamos el chequeo de nuestro móvil, qué sensaciones físicas tenemos, si registramos ganas de comer o de movernos, o urgencia por teclear.
 - Cuando usamos el móvil para conectarnos socialmente o saludar o hacer un programa, la propuesta es, nuevamente, hacer una pausa y detectar: ¿cómo nos sentimos físicamente, cómo respiramos, qué emociones y pensamientos tenemos? ¿Estamos con nuestra atención focalizada o haciendo varias cosas a la vez?
 - A veces, las alarmas de los dispositivos pueden usarse como recordatorios para prestar atención intencionalmente por un rato. E incluso para compartir prácticas con otros *online*. Cuando suenan, hay preguntas que son un buen disparador de atención consciente. ¿Qué nos pone contentos? ¿Cómo lo sabemos en el cuerpo?
- *La piedra milenaria*. Elegimos una piedra y la observamos atentamente. Luego, cerramos los ojos y sentimos la piedra en nuestras manos, su peso, temperatura, forma. Tomamos conciencia de que está compuesta de materiales que tienen, quizás, tantos años como el planeta. Cada vez que experimentemos demasiada agitación mental, podemos tomar esta piedra como un ancla al presente.
 - *La respiración consciente*. Sentados en la silla o en el piso, con los ojos cerrados, ponemos nuestra atención en la respiración. Sentimos el aire que entra por la nariz y llega a nuestros pulmones, quizás se mueve el abdomen, el aire entra y sale. Podemos imaginarnos algún color para el aire que entra y que sale o dos colores diferentes, uno para cuando va entrando y otro para cuando va

saliendo. Nos permitimos respirar como lo hacemos siempre, sin nada que controlar ni que cambiar. Si nos ponemos a pensar en algo y nos damos cuenta, volvemos al presente y le prestamos atención a la respiración. El foco está en cómo inhalamos y exhalamos. Si nos vamos de paseo con alguna idea sobre lo que vamos a hacer en un rato o qué quisiéramos comer o lo que nos pasó en el último examen, podemos volver. Traemos de vuelta la atención al aquí y ahora. Vivimos el momento, sintiendo la respiración en el cuerpo. Podemos hacerlo siempre y cuando prestemos atención.

- *Los buenos deseos.* Cerramos los ojos, nos ponemos cómodos y vamos a imaginar que nos fuimos a descansar a algún lugar cálido, en medio de la naturaleza que más nos guste, alejados de la gente y el ruido. Si bien nos encontramos solos, tendremos en cuenta a la gente que está presente en nuestras vidas. Vamos a imaginar que podemos enviarle a cada uno de ellos deseos cariñosos. Con cada inhalación traemos a nuestra mente a alguien especial y, mientras exhalamos, le deseamos lo que consideramos su mayor bien en estos días. Podemos tener deseos bien personalizados para cada uno de ellos. Sin apuro, y sintiendo que nos damos tiempo para elegir qué desearle a cada uno. Cuando ya finalizamos con quienes más nos importan, podemos tomarnos un rato para enviar nuestros deseos a otras personas, conocidas o desconocidas. Puede ser incluso gente de otros lugares del mundo. Luego, podemos probar algo que es más desafiante. Si estamos molestos o enfadados con alguien, también podemos enviarle nuestros buenos deseos y observar qué nos sucede al hacerlo. Finalmente, vamos a darnos un tiempo para nosotros mismos. ¿Qué es lo que nos deseamos? ¿Qué necesitamos en este momento de nuestra vida? Nos damos el permiso de desearnos, de verdad, lo que más nos importa hoy. Permanecemos un rato sintiendo nuestro cuerpo y las emociones que se nos presentan cuando somos el emisor y el receptor de nuestros mejores deseos. Cuando estemos listos, nos estiramos suavemente y abrimos los ojos.

Prácticas para adolescentes y adultos

Hay numerosas prácticas que pueden hacer tanto adultos como jóvenes, con mínimas variaciones. Todas las experiencias nos invitan a ser curiosos con nosotros mismos, a detectar oportunidades, a aprender a parar. En la ducha, en un semáforo, antes de comer o de chequear los *mails*. ¿Cómo sería la vida diaria si hiciéramos pausas con cierta frecuencia? Incluso podemos ir descubriendo los distintos factores de los que depende nuestra práctica.

- *Breves, pero intensas.* Encontrar momentos al despertarnos o acostarnos para sentir el cuerpo, antes de tocar el teléfono móvil o cualquier otro dispositivo electrónico. Puede ser un breve escaneo corporal u otra práctica de atención plena que nos permita arrancar el día, o terminarlo, más conectados y presentes. Tocar los picaportes, los grifos o las barandas de una escalera, con atención plena. Probar los primeros mordiscos de comida o tragos de líquido, con atención, saboreando.

Aprovechar para respirar con atención mientras se enciende algún aparato electrónico o se carga un juego o una película. O cuando estamos esperando un ascensor.

Al caminar hacia el colegio o el club o la parada de ómnibus, elegimos detenernos a inhalar y exhalar al parar en un semáforo o cruzar una calle o leer una señal vial. Hacer filas con atención plena en la postura, la respiración y todo lo que nos rodea. Respirar antes de responder a un timbre, un mensaje de texto o una llamada telefónica. O mientras el agua está en ebullición para prepararnos una infusión o el pan en la tostadora o algo se calienta en el microondas.

- *De amor incondicional.* Nos sentamos cómodos, con los ojos entornados o cerrados. Traemos a la mente una interacción difícil con algún par, un chico o grupo a cargo en la que no hayan salido bien las cosas. La recordamos lo más vívidamente posible, como si estuviese volviendo a suceder. ¿Quién o quiénes están?, ¿qué están haciendo o diciendo? Cuando lo captamos nítidamente, prestamos especial atención a lo que sentimos. Notamos lo que surge. ¿Hay algún pensamiento, sensación física, emoción, tensión? Nos damos el permiso de que lo que aparezca pueda manifestarse. Simplemente registramos unos minutos, en silencio. ¿Hay críticas o juicios? ¿Hay tristeza, enojo, culpa?

¿Cómo está el cuerpo?

Y ahora, buscando una actitud de cariño hacia nosotros mismos, como podríamos experimentar hacia un amigo, reconocemos que estamos sufriendo y nos brindamos algo de comprensión y apoyo. Podemos decirnos, por ejemplo, “esto es difícil” o “estás tratando de hacer lo mejor posible, aunque a veces sea complicado”. Incluso podemos brindarnos algo de confort, como apoyar nuestras manos en el pecho o en los hombros. Recordemos que todos nos equivocamos, todos tenemos cuestiones sin resolver, todos fallamos, a veces, también con los chicos. Es parte de ser humanos. Permitámonos ser parte de este universo (de jóvenes o adultos) en el que, a pesar del esfuerzo, a veces no conseguimos lo que esperamos.

- *Manejo de estrés.* Nos sentamos cómodos, apoyando los pies en el suelo y las manos sobre los muslos.

Cerramos los ojos y dejamos que el abdomen se infle con una respiración profunda. Exhalamos lentamente, por la boca, mientras contamos regresivamente de 5 a 1. Repetimos esta respiración profunda 4 veces, mientras sentimos aflojarse las piernas, el torso, el cuello, los brazos, la cara. En cada exhalación, imaginamos que el aire que sale se lleva todas las tensiones del cuerpo.

Prestamos atención a cómo el aire entra y sale, sin hacer ningún intento por controlar ni modificar la respiración. Observamos el ritmo propio. Al inspirar, decimos mentalmente “inspiro”, percibiendo la frescura del aire que ingresa, y al dejar salir el aire, decimos mentalmente “exhalo”.

Si la mente se va a cualquier parte que no sea la respiración, no nos juzgamos, simplemente volvemos a enfocarnos en la respiración.

Lo hacemos durante 5 minutos. Nos conectamos con el proceso, no hay resultados a conseguir, el objetivo no es siquiera relajarse o dormirse, es aprender a mantenernos presentes momento a momento, y la relajación puede ser simplemente una consecuencia de este proceso.

- *La montaña ecuánime.* Nos sentamos en el piso o en una silla, erguidos pero no rígidos, con la cabeza al tope de la columna, en el eje, y los brazos relajados a los lados del tronco. Imaginamos que somos como una montaña y nuestra cabeza es la cumbre, nuestras piernas la base y todo nuestro tronco, el cuerpo montañoso. Con nuestra presencia transmitimos lo majestuosa, sagrada y

consistente que una montaña puede ser. Es una presencia que se impone en su estabilidad. Es fuerte, quizás rocosa, se la ve desde lejos. Desde su cumbre podemos abordar nuevas perspectivas, ampliamos nuestro horizonte.

Su quietud es inquebrantable, sus cualidades van más allá de su altura y color, de su forma particular, de su contorno. Es dueña de un silencio que no necesita palabras. Está enraizada. Sea vista o no, es ella misma. Imperturbable ante las apariencias.

Desde la calma, habita el cambio, con el paso del día y el movimiento de luces y sombras, noches y días. También se suceden las estaciones y todos los fenómenos meteorológicos. ¿Cómo permanecemos nosotros ante la naturaleza cambiante de nuestro cuerpo, el mundo externo y nuestro estado de ánimo? Con cada circunstancia que cambia en mi vida, descubro mi actitud: ¿tengo claridad?, ¿ecuanimidad?, ¿me lo tomo a título personal?, ¿cuáles son las condiciones “meteorológicas” en mi vida hoy? Observo. Respeto lo que siento y lo conozco.

Permanecemos un tiempo así hasta que decidimos movernos muy suavemente, estirar el cuerpo, desperezarnos y abrir los ojos. Retomamos el contacto con la continuación de la jornada, serenos y estables como la montaña.

- *El espejo amable.* Nos preguntamos frente a un espejo: ¿cómo podemos vivir más conectados con lo que queremos? A veces puede servirnos tomarnos un tiempo para estar cara a cara con nosotros mismos. Estar presentes y reconocernos. Brindarnos ese espacio de intimidad que nos ayuda a ver dentro de nosotros. Los rostros son ventanas a nuestras emociones más íntimas. ¿Cuándo nos tomamos un tiempo para contemplarnos? Mirarnos para reconocernos en la mirada, en vez de enfocarnos con toda la concentración posible en aquello que nos resulta desagradable de nuestra imagen, y nada más, como, por ejemplo, el tamaño de nuestra nariz o nuestro corte de cabello. Intuitivamente sabemos que en nuestro rostro van fluyendo los cambios, nuestra fatiga o buen humor, nuestro descanso y hasta lo que ingerimos. Incluso reconocemos esto en los demás, en sus expresiones y gestos. Y cuando se trata de nuestro rostro podemos tratarnos con amor, con una actitud de ternura, de paciencia, observando la relación que tenemos con nosotros mismos, fomentando confianza y aceptación en vez de ser crueles o dañinos.

Sentados con un espejo enfrente, nos relajamos lo más posible mientras recorremos con la mirada nuestra cara, frente, ojos, mejillas, nariz, labios,

mentón, mejillas. Traemos atención consciente y amorosa hacia lo que nuestro rostro va contando, su misterio, su historia, sus emociones. Dejamos de lado el pensamiento crítico y punzante sobre nuestra apariencia (colores, granos, arrugas, vello, barba, canas). Les prestamos atención a nuestros comentarios internos, lo que nos resulta agradable y lo que no, las sensaciones que nos produce el encuentro con la propia imagen. Soltamos las tensiones, no las necesitamos. Nos regalamos un deseo de bienestar en este instante. Y cuando llegamos a la mirada, nuestros ojos, nuestro mundo, nos damos la bienvenida. Nos invitamos a que cada vez que nos miremos al espejo, tratemos de ver un poquito más adentro nuestro.

- *El agua nuestra de cada día.* Como sucede con un lago agitado, cuando de pronto calma el viento y el agua comienza a aclararse y a decantar, también nosotros podemos permitirnos unos minutos de quietud. Y entonces, aunque todo lo que sintamos y pensemos siga estando presente, tendremos la posibilidad de ver más claramente lo que nos está pasando y percibir mejor a nuestro alrededor. Pausar, detenernos y despejarnos nos abre a una percepción más nítida y podemos elegir mejor. No cambia lo que hacemos ni cambia el mundo, cambiamos nosotros. Darnos un tiempo para disfrutar el momento enriquece el día entero. Tomémonos un rato para conectarnos con el agua.

El agua está siempre presente. El planeta es, en su mayor parte, agua, y nosotros, también. Se trata de un milagro que da vida, un elemento básico de la naturaleza y de nuestro cuerpo. Nos vamos formando en un medio acuoso, que nos contiene, y estamos en contacto con el agua desde la mañana, cada vez que nos lavamos la cara, los dientes o nos bañamos.

La ducha, por ejemplo, puede ser una buena ocasión para redescubrir experiencias cotidianas y disfrutar de ese contacto tan especial entre nosotros y el agua. Podemos prestarle atención a la textura de la piel y su humedad, a la transparencia y la temperatura del agua, momento a momento, sentir el contacto del jabón, la espuma, el encuentro de cada parte de nuestro cuerpo con el agua. Se trata de un automasaje consciente que puede permitirnos soltar tensiones. Un momento cotidiano e íntimo, en el que podemos sentirnos “regados” por el agua que, gota a gota, nos va salpicando con ternura.

Siempre hay momentos del día para estar más conectados con nosotros mismos. Ahora que redescubrimos la ducha, este puede convertirse en uno.

- *La pausa vale la pena.* Para esta práctica puede usarse una suave música de fondo. Nos proponemos un rato sin agujas de reloj, un tiempo interno, cualitativo, un par de respiraciones para renovarnos y poder continuar cuidando nuestra calidad de vida. Por un tiempo cortito, dejar de “hacer”. Poner en *stand by* esta modalidad de resolver y solucionar, y permitírnos estar con nosotros mismos, completamente, sin agendas pendientes. Nos pasa muchas veces que no sabemos por qué hacemos lo que hacemos y perdemos de vista en el horizonte el sentido del para qué. A pesar de encontrarnos en constante hiperactividad, cada vez que nos damos cuenta podemos intentar crear tiempos de calma, disfrutar del ahora, entregarnos a prestar atención al presente. Este tiempo es para nosotros, tal como somos y tal como estamos, un tiempo para parar y no tener que resolver nada, no ir a ningún lado, un tiempo libre de condicionamientos, para respirar libres y tranquilos. Recordemos que mientras estemos vivos, podemos seguir expandiendo nuestros recursos y abriendo nuestra mente a una mejor calidad de vida.

- *Los tres deseos.* Sea al comenzar el día, en pleno mediodía o antes de irnos a dormir, cualquier momento del día en que podamos pausar es un regalo, un presente que nos brindamos. Podemos tomarnos unos minutos para imaginarnos que hoy (lo que, de hecho, es realmente así) estamos cumpliendo un día más de vida y podemos pedir tres deseos frente a una torta imaginaria, con velas. Podemos animarnos, ahora mismo, a formular nuestros tres deseos y permitírnos sentir y registrar lo que nos pasa cuando nos regalamos un tiempo para estar con nosotros mismos, para escucharnos, para saber de nuestros anhelos.

Con cada inhalación vamos sintiendo y conectando un deseo personal, y con cada exhalación sentimos que estamos soplando una velita. Una, dos, tres inhalaciones profundas, sentidas, auténticas, y luego tres exhalaciones conectando mente y cuerpo.

- *Un alto en la jornada.* A veces tenemos días muy largos, repletos de actividades y pendientes, y en esos días nos hace muy bien poder descansar unos minutos, renovar nuestra energía y disponibilidad. Darnos un tiempo que nos permita transformar la manera en que transitamos la jornada.

Durante ese tiempo quizás podamos quitarnos el calzado y disfrutar del aire que pasa entre los dedos y refresca nuestros pies. Luego sentir el aire alrededor del

rostro, el contacto de la ropa con la piel y el cuerpo entero desde los pies hasta las manos, y desde las manos hasta la cabeza.

Aquietándonos para poder escucharnos, vamos a cultivar por unos minutos el tan anhelado silencio, acallando todas las voces innecesarias y simplemente escuchando la respiración. Con los ojos cerrados y el cuerpo cómodo, ponemos las yemas de los dedos de las manos en la línea que une la frente con el cuero cabelludo y con los dedos pulgares presionamos suavemente los oídos por unos instantes, conectando con el sonido de la respiración. Como un caracol, escuchamos el fluir del aire hacia y desde nosotros, inhalando y exhalando y tomando conciencia del aire que entra y sale, del aire que compartimos, del silencio por debajo de las palabras e incluso del espacio entre las palabras y entre los sonidos. Percibimos el abrazo propio, sostenido en el silencio reparador e íntimo.

Y muy de a poco, sin apuro, exteriorizando de nuevo los sentidos y renovando el contacto con el mundo exterior, nos disponemos a continuar la jornada, sabiendo que siempre contamos con esta posibilidad a lo largo del día.

- *Manejo de tensión.* A veces necesitamos zambullirnos en minipausas durante el día y algunas veces necesitamos un parate un poco más largo, durante semanas especialmente demandantes.

Cuando necesitamos desestresarnos, podemos buscar alguna postura cómoda e ir cerrando los ojos, relajando la cara, soltando toda la tensión que podamos registrar en nuestra frente, globos oculares, mejillas, maxilares, aflojando incluso la lengua dentro de la boca. Y sin esfuerzo innecesario, sin exigencias, nos encontramos con nosotros mismos, tal cual estamos ahora, prestando atención a nuestra respiración.

La idea es estar atentos al movimiento del abdomen con la respiración, permitirnos sentir lo que sea que sintamos, observar el ritmo, la secuencia, la intensidad de cada inhalación y de cada exhalación, observando la sutilezas de la propia respiración: inhalar, quietud, exhalar, quietud. Y con la atención en la respiración, ir percibiendo las sensaciones en el cuerpo, sin juzgarlas ni resistirnos a sentir las, siendo curioso con los cambios sutiles, con las zonas más tensas o desconocidas. Permitámonos lo que sea, registremos cada detalle, la sutileza en las sensaciones. Ahora incluimos el sonido al registro atento, sonidos externos e internos, lo que pasa afuera (autos, voces) y adentro (la respiración, el corazón), respirando y captando los ritmos propios y los del mundo. Luego

volvemos a la respiración y observamos nuestros pensamientos. Les permitimos venir e irse como a las sensaciones, los sonidos, la respiración misma. Son pensamientos que aparecen y, una vez manifestados, pueden disolverse. No los tomamos en forma personal ni hacemos asociaciones ni les buscamos una emoción. *Solo son pensamientos*. Y cuando sentimos que nuestra atención se distrajo, volvemos a centrarnos en la respiración y a observar los pensamientos como si fuéramos un simple espectador.

Finalmente, permitiendo que la atención se apoye en la quietud lograda, sin quedar pegado a nada, ni pensamientos, ni emociones, ni sonidos ni una forma de respirar determinada, descansamos en el silencio interior. Observamos el cuerpo y la mente ahora y recordamos que podemos sostener esta conexión mientras nos disponemos a continuar con el día.

- *Manos: ¿pueden quedarse un rato quietas?* Con las manos en el regazo, buscamos prestar atención a lo que sentimos de adentro hacia afuera, buscando el registro de los huesos y los músculos, la piel, el contacto con la ropa. Permitimos que nuestras manos se entreguen a la quietud, sin aferrarnos a nada ni liberándonos de nada. Con curiosidad, recorremos el cuerpo viendo qué nos pasa cuando dejamos que las manos estén así, qué sensaciones, pensamientos o emociones surgen. Quizás notamos deseos de moverlas, de agarrar algo o, incluso, de comer. Simplemente lo observamos y lo dejamos pasar. Mantenemos la atención en las manos, tal como son, tal como están. Luego, las llevamos al corazón y sintonizamos con la respiración, con una sonrisa suave. Respirar es estar en casa.
- *El triángulo del tiempo*. Dibujamos un triángulo mental o exteriorizado sobre un papel. Un vértice representa el pasado, otro el presente y otro el futuro. Durante un minuto (podemos recurrir a un *timer* o a alguna aplicación del teléfono) prestamos atención a cada pensamiento que surge en nuestra mente y visualizamos, o ubicamos con el dedo, el vértice que corresponde a este. Al final, observamos dónde está mayormente la mente durante ese minuto.
- *Caminata consciente*. Nos focalizamos en las sensaciones de la planta de los pies, sentimos el peso del cuerpo, la presión contra el piso y apoyamos toda la atención en la zona del cuerpo que va tocando el piso al caminar: punta, planta, talón, punto, planta, talón... Intentamos registrar el momento en el que el paso

derecho se convierte en el paso izquierdo, es decir, cómo cada paso da lugar al siguiente. Cada movimiento implica una perspectiva nueva, otra oportunidad de transitar el presente.

Esta práctica es ideal para docentes o profesionales de la salud que están mucho tiempo parados.

Prácticas solo para adultos

- *En el trabajo: el cuerpo habla y la postura ayuda.* Nos tomamos un momento, de cuando en cuando, para pasar revista a nuestras sensaciones corporales. ¿Notamos tensión en hombros, rostro, manos o espalda? ¿De qué forma estamos sentados o de pie en este momento? ¿Qué dice el lenguaje de nuestro cuerpo? Tratemos de liberarnos de cualquier tensión física mientras exhalamos y cambiamos nuestra postura a una que nos haga sentir equilibrio más consistente, dignidad y estado de alerta.
Cada tanto, hagamos rotaciones de cuello y hombros. Si podemos, permanezcamos quietos y cómodos durante 5 minutos, observando nuestra respiración.
- *El tiempo vence a la ansiedad.* Traemos a nuestro registro consciente una preocupación del día a día, de esas que nos “sacan energía” y nos preguntamos: “¿cuán trascendente/importante será esto en los próximos diez días?”, y luego, “¿cuán importante me resultará en diez años?”.
- *Autocuidado y aceptación.* Cuando nos damos cuenta de que estamos en una situación estresante, podemos tomar en cuenta la presencia de tal dificultad y reconocer: “Es complicado para mí”. Luego, preguntarnos: “¿Qué necesito?”.
- *Aceptar lo que sucede incrementa la confianza en uno mismo.* Quizás encontremos que necesitamos tener más paciencia o liberarnos de ese monto de estrés. Con las manos en alguna parte del cuerpo que nos brinde sensación de autocuidado, mentalmente podemos enunciar: “Que pueda sentirme aliviado, tener más paciencia y liberarme de este estrés”. Incluso podemos profundizar aún más. Imaginar a otras personas (padres, docentes o profesionales) que hayan transitado por algo similar y enviarles también a ellos nuestros pensamientos de alivio. Quizás nos sirva para sentirnos con mayor conexión y menos juicios de valor, y para abrirnos a lo importante del momento.
- *Atención amorosa (loving kindness).* Esta práctica es especialmente recomendable para adultos (educadores, padres y profesionales de la salud) que están con chicos a diario. Sentados y respirando, nos conectamos con cada frase mientras inhalamos y exhalamos de forma pausada, dándonos tiempo para

resonar con cada una. Al final, descansamos un momento en silencio profundo antes de retomar nuestras actividades.

Que pueda cuidarme y cuidar.

Que pueda atender las necesidades mías y de los demás.

Que pueda cultivar ecuanimidad y dejar ir las expectativas.

Que pueda conectar con cada uno con frescura en la mirada y apertura amorosa (receptividad).

Que pueda reconocer que no puedo reemplazar las elecciones que cada chico hace.

Que pueda aceptar mis limitaciones y las ajenas con ternura.

Que pueda reconocer a cada uno en su integridad y belleza, más allá de sus dificultades y sufrimiento. Que pueda ver bondad, inteligencia y vulnerabilidad en cada uno.

Que pueda dejar que este momento sea así, tal cual es y no como yo desearía que fuera.

- *Para cuando hay un conflicto con un niño.* Al vivir un momento difícil o conflictivo con un niño, démonos un rato para conectar con nuestro estado emocional en silencio. Cuando estemos más calmados, intentemos entender la perspectiva que tiene el chico. Reconozcamos nuestros recursos y posibilidades actuales y personales para resolver la cuestión.

Nos tomamos unos tres minutos para practicar. Llevamos la atención al cuerpo, a la postura y la respiración. Traemos al chico con el que existe un conflicto al foco mental, para prestarle atención plena. Conectamos en silencio con su imagen, observamos su cuerpo, su lenguaje corporal: ¿cómo habla cuando habla?, ¿cómo anda por la vida en estos tiempos?, ¿qué es lo que rescata para compartir?, ¿cómo y qué dice o dibuja?, ¿qué ve del mundo?, ¿qué necesita ahora?, ¿cómo se mueve?, ¿cómo se comporta?, ¿cuáles son sus necesidades en este momento de su vida?

Puedo realizar también esta práctica en vivo frente a quien considere.

- *Para cuando hay un conflicto difícil.* Me permito un tiempo para estar conmigo y conectarme con mi relación con tal persona (a quien llamaremos “Tal”). Observo lo que siento ahora cuando pienso en Tal, siento mi cuerpo. Presto atención a lo que me pasa al conectar con su situación, las emociones que me surgen e incluso mi respiración. Observo qué aparece: todas las reacciones,

cariño, cansancio, preocupación, confianza, simplemente noto lo que surge, lo identifico. Lo dejo manifestarse y pasar. Si surgen recuerdos o miedos, los registro. Lágrimas o sonrisas, todo el espectro. Y voy concientizando lo que voy sintiendo. Luego de un ratito, vuelvo a mi respiración y conecto con mi deseo de que Tal pueda construir su mejor presente, que pueda desplegar sus mejores posibilidades de relación consigo mismo y con los demás, incluyéndome a mí. Expando mi deseo a que sea su elección y responsabilidad y no la mía, sabiendo que estoy disponible para Tal siendo como soy y desplegando el rol que tengo. Recuerdo que su felicidad y libertad dependen de sus acciones y no de las mías. Me quedo un rato respirando.

- *Microprácticas de compasión y autocuidado.* Estas prácticas cultivan cuidado y amabilidad para con nosotros mismos. Nos ayudan a regular emociones y a incrementar nuestro bienestar. Aun cuando estemos en dificultades, reconocer cómo estamos es valioso tanto para resolver lo que nos preocupa como para conectarnos más favorablemente con el mundo que nos rodea.
 - Pensamos en alguien que por algún motivo nos causa dificultades. ¿Qué tres cosas tenemos en común como seres humanos?
 - Recordamos una frustración pequeña que haya sucedido hace poco. Observamos las sensaciones que sentimos en el cuerpo: ¿hay alguna parte del cuerpo que siente dolor o está molesta? Intentamos no cambiar nada y simplemente respirar cinco veces tal como estamos. Observamos qué sucede en relación con esta experiencia.
 - Tomamos una inhalación y pensamos en algún referente o ídolo personal. ¿Qué tres cosas tenemos en común como seres humanos?
 - Apoyamos una mano sobre cada uno de nuestros hombros, en forma de abrazo, y respiramos cuatro veces. Decimos: “Te quiero tal como eres” y observamos qué sentimos.
 - ¿Cuáles de las personas más cercanas a nosotros nos resultan amables? ¿Por qué? ¿Qué hacen, cómo lo hacen o dicen? Si pudiésemos hacer algo bueno por estas personas, ¿Qué haríamos por cada uno?
 - ¿Cuándo percibimos que somos poco amables? ¿Qué sentimos cuando somos amables?
 - Durante un par de días anotemos cosas buenas que valoramos: de nosotros mismos, de los miembros de nuestra familia, de los compañeros con

quienes compartimos la vida cotidiana, de los profesionales y docentes que nos acompañan en nuestra vida cotidiana.

- En ronda podemos usar un ovillo de lana y armar una red de cumplidos. Cada uno dice algo que valora de las actitudes de alguno de la ronda y le tira el ovillo, y así sucesivamente.
- En ronda, con un ovillo, armamos una red de deseos (aunque no estemos seguros de que puedan cumplirse, sabemos que vale la pena conectarnos con lo que es valioso para nosotros). De a uno, formulamos nuestro deseo y le pasamos el ovillo a un compañero para que siga. Se puede hacer también con cartelitos en una ventana, o sobre un árbol, o construir móviles o atrapasueños de deseos.

- *Buenos deseos.* Nos tomamos unos minutos para instalarnos en un lugar cálido y cómodo en el que podamos estar a solas un rato, relajados y atentos. Nos concentramos en la respiración y después expandimos la atención a todo el cuerpo durante unos minutos, hasta que nos sintamos preparados.

Cuando estemos listos, recordamos alguna de estas frases (o todas); podemos cambiarlas a gusto para que reflejen nuestro estilo y se conviertan en la entrada a una profunda sensación de amabilidad hacia nosotros mismos:

Que pueda ser feliz.

Que pueda estar libre de dolor y sufrimiento.

Que pueda sentirme pleno de sabiduría, compasión y felicidad.

Nos tomamos un tiempo para imaginar que cada frase es una piedra que arrojamamos a un pozo muy profundo. Las lanzamos de una en una y vamos escuchando posibles reacciones en forma de pensamientos, sentimientos, reacciones corporales o impulsos para actuar. No es necesario juzgar lo que se presente.

Comenzamos conectando con un ser querido. Luego, con nosotros mismos. Luego, con una persona neutra (alguien que no conocemos demasiado pero con quien interactuamos con cierta regularidad). Continuamos con una persona con quien hayamos tenido o estemos teniendo un problema (en esta parte es muy importante que no nos exijamos más de la cuenta). Luego podemos continuar con toda la familia, los vecinos, los compañeros de trabajo, para finalmente incluir a todo el mundo.

- *La piedra que responde y los motivos para mantener la práctica.* Es importante

preguntarnos, *preguntarnos de verdad*, por qué es importante continuar cultivando la práctica de mindfulness.

Una buena manera de hacerlo consiste en cerrar los ojos e imaginar que tiramos una piedra en un pozo profundo. La piedra representa la pregunta: “¿En qué aspecto muy importante de mi vida podría ayudarme esta práctica?”. Sentimos cómo cae la piedra y atraviesa la superficie del agua. No hay prisa para encontrar respuestas. Si se nos ocurre una, dejamos que la piedra caiga un poco más y esperamos a ver si aparecen otras respuestas. Cuando las escuchemos, nos tomamos un tiempo para reflexionar y después escribirlas en un papel y guardarlas en un lugar seguro, listas para consultarlas cada vez que nos desanimemos con la práctica.

El objetivo de dejar que la pregunta se responda es demostrar que mantener la práctica nos ayuda a recuperar nuestra vida de manera profunda, día a día y momento a momento, en lugar de verla como otra cosa que *tenemos* que hacer o *acabar* por alguna razón. La mayoría de nosotros no necesitamos añadir más *deberíamos* a la lista de cosas que tenemos que hacer cada día.

Práctica con un hijo muy pequeño

Quizás este sea un tiempo para sintonizar con alguien que valoramos tanto en la vida: un hijo, un bebé pequeño. Es sensible, dependiente y vulnerable, mientras va creciendo y desarrollando sus propios recursos. No hay recetas ni guías externas, solo presencia plena, la capacidad de captar los momentos, las necesidades particulares, los tiempos de encuentro. Podemos invitarnos a tenerlo físicamente cerca y a registrar lo que es esencial a su propio ser. ¿Cómo mira cuando mira el mundo? ¿Y cuando nos mira? ¿Qué expresan sus ojos hoy? ¿Qué emociones aparecen al mirarlo y verlo? También podemos preguntarnos: ¿puedo detenerme y mirarlo?, ¿cómo lo miro?, ¿qué le transmito?, ¿qué ve cuando me mira?

Nuestros hijos son, en cierto sentido, espejos en los que nos vemos reflejados. Escuchar su voz, con el timbre y el tono tan personal, su risa, su llanto, su expresión, tan cargada de pureza, nos permite darnos cuenta de lo que les pasa. La carga de preocupaciones y pensamientos del mundo adulto quizás nos esté empañando este tiempo para estar presentes, un tiempo sin tiempo.

Prestemos atención también a nuestra voz, a la manera en que pronunciamos y elegimos las palabras. Registremos nuestros gestos, nuestros movimientos, nuestras sensaciones en este encuentro. Leamos su lenguaje corporal, su modo de moverse, ¿qué necesita en esta fase de su vida?, ¿y a esta hora del día?

Reconozcamos la responsabilidad, en este preciso instante, de sentir a nuestro hijo en su unicidad, saboreando el perfume de su piel y su cabello, plenamente conscientes del contacto físico, la textura y la temperatura de su cuerpo, el ritmo de su respiración. Sintonicemos las inhalaciones y las exhalaciones como olas en el mar e imaginemos flotar juntos como en un bote, acompasando la respiración y compartiendo un abrazo o una proximidad. Contactemos los corazones sin necesidad de cambiar nada, aceptando lo que nos resulte agradable, desagradable o neutro, simplemente estando disponibles, presentes, receptivos. Y al poner el foco de nuestra atención en actividades que requieren de nuestra disponibilidad, sintamos agradecimiento y orgullo hacia nosotros mismos por este tiempo dedicado a conectarnos y a vivir plenamente, sin que se escurran los momentos como arena entre los dedos.

AGRADECIMIENTOS

Habitualmente leo en los agradecimientos que numerosas personas contribuyen en forma directa o indirecta a que los libros se concreten, pero hasta el momento de redactar estas líneas no lograba hacerme una idea cabal del significado de esas palabras. Recién ahora las comprendo y es profunda gratitud lo que quiero transmitir. Escribir estos agradecimientos me resulta emocionante, conmovedor.

La cadena de saberes, haceres y personas que afectaron mi vida es artífice absoluta de lo que contienen estas páginas. Es cuantiosa la energía que me demandó producir y transmitir lo mejor posible pensamientos, emociones, preguntas y aprendizajes. Hubo muchos momentos en los que la inmersión en esta experiencia tuvo el costo de no estar disponible en mi casa, con mis amigos, con mis pacientes. Circunstancias en las que mi compromiso y elección fueron desafiantes, tanto para mí como para mis vínculos cotidianos. Por ello es que me invade un gran reconocimiento a la red humana que me acompañó, me sostuvo, me ayudó. Siento que son justamente los vínculos con los demás y el tiempo invertido lo que me resulta tan valioso. Es un privilegio contar con estos vínculos, con este tiempo vivido y con la posibilidad de experimentar gratitud. Quizás no pueda nombrar a cada uno por su nombre, pero definitivamente la impronta de todos ellos se manifiesta en el libro.

Agradezco a Paula Viale, persona clave para que este libro se haga realidad. Me enseñó, desde el vamos, con cariño, paciencia, sabiduría. Su guía curatorial en la edición fue como un tutor para que los contenidos brotaran a salvo y seguros, regados con cuidado. También a Florencia Cambariere, de la editorial, que apostó por un texto que divulgara la práctica de mindfulness orientada al mundo adulto, en beneficio de las generaciones que nos han de continuar. Le agradezco compartir el riesgo con entusiasmo.

Ronald Chirkes y Gabriela Adamo fueron quienes tejieron los primeros puntos en esta trama. Y Renate Hellmich me ayudó a sostenerme entera y conectada en medio de todas las turbulencias. Tener puntos fijos cuando todo se mueve es esencial para llegar a destino. A mis pacientes les agradezco profundamente la confianza, la entrega y cada uno de los procesos compartidos en los que descubrimos cómo vivir

más plenos. Reconozco el privilegio de poder acompañarlos. Siento gratitud hacia cada uno de los participantes de tantos programas MBSR y talleres con profesionales, con padres, entre colegas y en el ámbito laboral y educativo. Sus experiencias resultaron reveladoras. Cada oportunidad renovó mi interés y me continuó interpelando.

Agradezco a los valiosos colegas que han enriquecido mi capacidad de reflexión y el contenido de este libro con su experiencia personal. Gracias a los aportes específicos de la Lic. Andy Czar, la Dra. Jorgelina Stegmann, la Lic. Astrid Brunengraber, la Lic. Fernanda Torino, la Lic. Yanina Diez, la Dra. Mariana Ricciardi, el Dr. Eduardo Imach, la Dra. Lorena Llobenes, la Lic. Mercedes Stremmler. También los de Sandra Ziegler, Sergio Digiovanni, Victoria Corbella y Patricia Blanco. Gracias a mis colegas extranjeros por el trabajo compartido, especialmente al Dr. Christopher Willard, la Dra. Perla Kaliman y el Ps. Mg. Bruno Solari. Su amistad, cariño, críticas y enseñanzas tallaron mi quehacer y mi ser. Sus vivencias expandieron mis horizontes.

Gracias, Gabita Carrea, porque me invitaste a superarme. Tu partida me enseñó a seguir. El dolor transmutó en motor de sentido para continuar tanto trabajo compartido.

Gracias a todo el equipo del Equipo de Terapia Cognitiva Infantojuvenil (ETCI), coordinado por el Lic. Javier Mandil, por su compromiso con los talleres de mindfulness para padres, docentes y chicos. Su creatividad para articular la práctica con los chicos me resultó muy inspiradora.

Algunas personas e instituciones influyeron en el recorrido para llegar a este libro, tanto en mi formación clínica como en los entrenamientos profesionales o la experiencia docente. Extiendo mi agradecimiento a las personas que conformaron la red de consultorías de la UBA, a quienes me acompañaron en el Hospital Durand, a la Lic. Marisa Bergman, con quien di los primeros pasos en programas psicoeducativos, y a Manuela Araujo, del Banco Galicia. También a la Fundación Proyecto Padres, por brindarme la oportunidad de desplegar el programa para madres profesionales durante tantos años.

Estoy agradecida al Centro Privado de Psicoterapias, que me acompañó cuando empezaba con la práctica de mindfulness en la Argentina, a mis maestros de Aiglé, al grupo docente directivo del Centro de Terapia Cognitiva, a los colegas de la Asociación Argentina de Medicina Integrativa (AAMI) y de Psicoterapia Integrativa Psiconeuroinmunoendócrina (PI PNIE), en la Universidad de Belgrano, al equipo de

Fundación La Casita y de Foro Mindfulness. A Denise Najmanovich, por potenciar un grupo de pensamiento e incluirme. Al Center for Mindfulness y a su fundador, el Dr. Jon Kabat-Zinn, ejemplos inspiradores que me abrieron las puertas con profesionalismo y amor. También a todos los compañeros de entrenamientos, retiros, conferencias y encuentros de tantos años.

Las enseñanzas de los maestros que tuve en la vida decantan como el buen vino. Incluyo aquí a los autores, filósofos, artistas, profesionales de la salud y de la educación, y a instructores de trabajo corporal y de distintas disciplinas expresivas y deportivas. En particular a Carlos Frers, con quien me inicié en la experiencia del yoga; a Fred Kofman, que me invitó a leer a Ken Wilber y a Kabat-Zinn; a José Lago, que me ofreció conocer la meditación ecuménica, y a Clara Badino, pionera en introducir mindfulness entre nosotros. Aprendí de ellos a no apurarme y a reconocer los momentos. Poder habitarlos, vivirlos.

Las prácticas que figuran en estas páginas me han sido transmitidas por profesionales, maestros e instructores, y son adaptaciones contextuales de un bagaje universal que uní a mis experiencias personales, enriquecidas, a la vez, por los aportes de las personas con las que trabajo habitualmente. Aprovecho para agradecer también aquí a todos los que me permitieron compartir sus testimonios de rescate personal.

No soy original si reconozco haber caído en un repliegue personal mientras escribía este libro. Mis hijos compitieron con él para ser atendidos, acompañados o escuchados. Mi marido fue descubriendo sobre la marcha cómo balancear estas cuestiones y es digno de mi genuino reconocimiento. Además, su lectura dedicada y minuciosa me regaló la posibilidad de buscar claridad, precisión, foco.

Mi familia extendida me albergó en momentos en que requería escribir a destajo y en mi casa necesitaban seguir con el ritmo cotidiano. Gracias por tanta amabilidad.

Gracias a todos los seres que me precedieron e hicieron posible que me manifestase, a los que eventualmente lean y se apropien de lo que este libro propone y lo lleven a sus vidas y a las de los chicos. También a aquellos, visibles e invisibles, lejanos y cercanos, grandes y pequeños, que no conozco, pero que indudablemente influyeron en mí.

BIBLIOGRAFÍA

A. Matthew, Killingsworth y Daniel T. Gilber:

<https://news.harvard.edu/gazette/story/2010/11/wandering-mind-not-a-happy-mind/>, publicado en línea, 11 de noviembre de 2010.

Barry Boyce and Shambhala Sun (eds.), *The mindfulness revolution. Leading psychologists, scientists, artists and meditation teachers on the power of mindfulness in daily life*, Boston, Shambhala Publications, 2011.

Christopher Willard, Amy Saltzman (eds.), *Teaching skills to kids and teens*, New York, The Guilford Press, 2015.

Christopher Willard, *Growing up mindful*, Boulder, Sounds True, 2016.

Christopher Willard, *Beyond mindfulness: Compassion & self compassion in clinical practice*, conferencia, Buenos Aires, Fundación Foro, 1 de diciembre 2017.

Christopher Willard, *Raising resilience: the wisdom and science of happy families and thriving children*, Boulder, Sounds True, 2017.

Christopher Willard, Mitch Abblett y Marina Lisenberg, *Growing mindful. Prácticas de mindfulness para todas las edades. 50 prácticas contemplativas*, Boston, Pesi Publishing & Media, 2016.

Daniel J. Siegel, *Cerebro y Mindfulness. La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*, Madrid, Paidós, 2010.

Daniel J. Siegel, *Brainstorm: the power and purpose of the teenage brain*, New York, Penguin, 2013.

Daniel J. Siegel y Mary Hartzell, *Ser padres conscientes*, Barcelona, Ediciones La Llave, 2012.

Darío Sztajnszrajber, clase sobre el tiempo: http://yoktime.com/clase_05_el_tiempo.pdf, publicada en línea, 14-7-2012.

Ed Santorelli Saki y Jon Kabat-Zinn, *Professional training MBSR, curriculum guide and supporting materials*, Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, Worcester, University of Massachusetts Medical School, 2005.

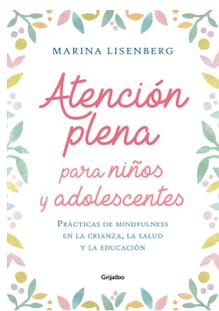
Eline Snel, *Respirad. Mindfulness para padres con hijos adolescentes*, Buenos Aires, Kairós, 2016.

- Eline Snel, *Sitting still like a frog. Mindfulness exercises for kids (and their parents)*, Boston, Shambhala, 2013.
- George Faller y Heather Wright, *Sacred stress. A radically different approach to using life's challenges for positive change*, Nashville, SkyLight Paths Publishing, 2016.
- Jack Kornfield, *Teachings of the Buddha*, Boston, Shambhala, 1993.
- Jon Kabat-Zinn, *Cómo asumir su propia identidad*, Barcelona, Plaza y Janes, 1995.
- Jon Kabat-Zinn, *La práctica de la atención plena*, Barcelona, Kairós, 2007.
- L. Duncan, J.D. Coatsworth, M. Greenberg, *A model of mind-ful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research*, Springer, publicado en línea, 2 de mayo de 2009.
- María Soledad Menghi y Laura Beatriz Oros. “Satisfacción laboral y síndrome de burnout en docentes de nivel primario”, Buenos Aires, *Revista de Psicología*, Vol. 10 N° 29, pp. 47-59, 2014.
- Marina Lisenberg. *El secreto de Emilia. Mindfulness para niños y niñas*, Buenos Aires, Editorial Sudamericana, 2017.
- Mark Williams, Danny Penman, *Mindfulness, guía para encontrar la paz en un mundo frenético*, Buenos Aires, Paidós, 2013.
- Matthieu Ricard, *Happiness. A guide to developing life's most important skill*, New York, Little, Brown and Company, 2006.
- Michael Ende, *Momo*, Buenos Aires, Santillana, 2016.
- Mindful Magazine, *Taking time for what matters*, (ISSN 2169-5733, USPS 010-500), New York, Foundation for Mindful Society, 2017.
- Mila y Jon Kabat-Zinn, *Padres conscientes, hijos felices*, Madrid, Editorial Faro, 2012.
- Nicholas A. Christakis (Yale University) y James H. Fowler (Emory University), “Social contagion theory: Examining dynamic social networks and human behavior”, *Statistics in Medicine*, February 2013.
- Patricia Díaz Caneja, *Un bosque tranquilo: mindfulness para niños*, Madrid, Ediciones Librería Argentina, 2015.
- Paul Gilbert, *The compassionate mind*, London, Constable and Robinson, 2009.
- Ronald Epstein, *Attending medicine, mindfulness and humanity*, New York, Scribner, 2017.
- Ronald Epstein, *Attending: medicine, mindfulness and humanity*, New York, Scribner, 2017.

- Shamash Alidina, *Mindfulness for dummies*, London, John Wiley & Sons Ltd., 2010.
- Shauna Shapiro, Chris Withe, *Mindful discipline. A loving approach to setting limits and raising an emotionally intelligent child*, Oakland, New Harbinger Publications, 2014.
- Stephen T. Asma, *Buda para principiantes*, Buenos Aires, Era Naciente, 2011.
- Susan Kaiser Greenland, *El niño atento. Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2016.
- Susan Pollak, Thomas Pedulla y Ronald Siegel, *Sitting together: essential skills for mindfulness-based psychotherapy*, New York, The Guilford Press, 2014.
- Sylvia Comas, *Burbujas de paz. Un pequeño libro de mind-fulness para niños (y no tan niños)*, Barcelona, Penguin Random House, 2016.
- Time Magazine, *Mindfulness, the new science of health and happiness*, New York, Time Inc. Books, 2016.
- Zindel Segal, Mark G. Williams y John D. Teasdale, *Mind-fulness-based cognitive therapy for depression. A new approach to preventing relapse*, London, The Guilford Press, 2002.



*Incluye más de 70 prácticas
de mindfulness*



Vivimos acelerados, ansiosos por el futuro o emocionalmente cargados por asuntos del pasado, y el estrés o la insatisfacción nos invaden. Pero con solo prestar atención ya activamos de forma natural los recursos que nos permiten mejorar nuestra calidad de vida. Esto nos posibilita despegarnos de nuestros condicionamientos para observarnos y registrarnos, o para captar a un hijo, un alumno o un paciente tal como son. Estar atentos siempre es cuidar.

Integrando el cuerpo y la mente, mindfulness nos entrena en la atención, momento a momento, amorosamente y con curiosidad. Ayuda a que padres, educadores, profesionales de la salud, niños y jóvenes aumenten su capacidad de estar más despejados y conectados. Las neurociencias han validado que esta práctica favorece la disminución de la ansiedad y el estrés e incrementa la concentración. Los padres pueden mejorar la comunicación en el hogar, reducir la conflictividad y contribuir al bienestar. Lo mismo sucede en las aulas o los consultorios.

Basada en su experiencia como terapeuta y entrenadora en mindfulness, Marina Lisenberg ofrece en este libro recursos para lidiar con el estrés y el sufrimiento innecesarios. Para que tanto los adultos como los niños y los jóvenes descubran los beneficios de la práctica de la atención plena y puedan elegir libremente la forma de darle sentido y plenitud a su vida.





MARINA LIENBERG

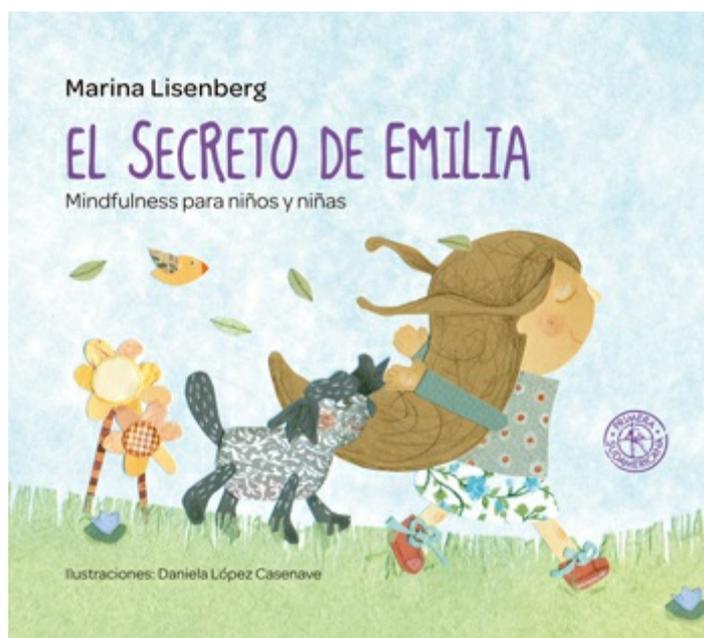
Es psicóloga egresada de la Universidad de Buenos Aires, coach certificada y terapeuta familiar. Se capacitó en mindfulness en el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts, Estados Unidos. Se dedica a la atención clínica privada, la docencia, la capacitación, la supervisión y el entrenamiento en mindfulness en los ámbitos asistencial, educativo y corporativo. Brinda talleres y programas de formación para profesionales (y el público en general) en universidades, empresas, organizaciones no formales y escuelas. Desde Attentia divulga la práctica de mindfulness en la comunidad.

Es autora de *El secreto de Emilia. Mindfulness para niños y niñas*, publicado por Sudamericana a fines de 2017 y que ya agotó la primera edición.

www.attentia.com.ar

attentiamindfulness@gmail.com

Foto: © Néstor Filgueira



[Otro título de la autora en megustaleer.com.ar](http://megustaleer.com.ar)

Lisenberg, Marina

Atención plena para niños y adolescentes / Marina Lisenberg. -

1ª ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Grijalbo, 2018.

(Autoayuda)

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-950-28-1174-1

1. Superación personal. I. Título.

CDD 158.1

Foto de la autora: © Néstor Filgueira

Diseño de cubierta: Raquel Cané

Edición al cuidado de Paula Viale

Edición en formato digital: mayo de 2018

© 2018, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A.

Humberto I 555, Buenos Aires

www.megustaleer.com.ar

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.

El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

ISBN 978-950-28-1174-1

Conversión a formato digital: Libresque

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Índice

Atención plena para niños y adolescentes

Dedicatoria

1. Qué es mindfulness (o atención plena) Educar la mente para cambiar el mundo

Estar presentes aquí y ahora, ¿por qué?

Seamos felices mientras estemos acá

Vivir atentos al momento

Somos más que nuestros pensamientos

Despertar a la propia naturaleza

Recuperar el encanto de la primera vez

Colores y matices de la paleta diaria

Aceptar, aceptarnos, no juzgar ni juzgarnos

Aportes científicos a la práctica de mindfulness

Disponerse a la aventura

La respiración, una llave secreta al alcance de todos

Una primera experiencia práctica

2. Mindfulness para grandes y chicos La práctica que nos convoca

Empecemos por nosotros (una vez más)

Los modelos mentales o “anteojos invisibles”

Conexión interna y externa

Integrar es la palabra

Recalculando: la metáfora del glaciar

Antón Pirulero o la medida de cada uno

Practicar es aterrizar en el presente

Mente y respiración pueden hacer equipo

Cultivar el hábito

Cuando camino, camino

El desafío del tobogán: prestar atención es cuidar

Aprender a habitar el tiempo

Tiempos difíciles habrá siempre, aunque practiquemos

Una peña de atención consciente para grandes y chicos

3. Hábitos que se cultivan con atención La transición de lo automático a lo

consciente

Respiramos como vivimos

S.T.O.P. La respiración como referente

El hábito hace al monje

Las marcas de las experiencias vitales

Criar y educar con atención plena

Mindfulness en los primeros hábitos

Los pensamientos nos visitan: ¡atención!

Hábitos y autorregulación

Cuando llegan los niños, aprendemos juntos

El bebé como maestro zen

Jardín: jugar para descubrir y descubrirnos

Primaria: cómo regular las emociones

Adolescentes: poder elegir cómo responder

4. Mindfulness en el aprendizaje Pautas de atención para un camino que se hace al andar

Alcances de la atención plena en la crianza y la educación

Atención, intención, actitud

Los fundamentos de la práctica

Contactar, conectar, integrar

Interconectados e interdependientes

Escucha activa

Ser socios creativos frente a lo irresuelto

Prácticas para adultos (padres, docentes, profesionales de la salud)

Prácticas compartidas entre adultos y niños (o jóvenes)

5. Estrés y ansiedad Cómo abordar los estresores es parte del desafío

Tensión y atención se saludan

Modo hacer, modo estar y una pista para elegir nuestras respuestas

Estrés, ansiedad, miedo: características diferenciales

Atentos y relajados: la neurociencia se hace presente

Estrés agudo y estrés crónico

Las ranas en la olla: atención mental y registro corporal

Encarar los estresores como desafíos

6. Aceptación, dolor y sufrimiento Abrazar el presente tal como es

Las emociones nos guían como brújulas

Registrar, reparar y amar mis propias grietas

La dimensión del tiempo: ¿qué pasa cuando pasa?

Reconocer y aceptar el malestar

Las cuentas del sufrimiento

Enseñanzas del budismo

- Las cuatro nobles verdades
- La percepción de lo no dual
- El difícil equilibrio sobre la cuerda floja
- Cultivar la “atención amorosa”
- Empatía, resonancia y compasión
- Mindfulness, compasión y autocompasión
- Frente al sufrimiento, presencia
- Cuidar: dar y darnos tiempo y atención
- 7. Ser humanos, ser atentos La teoría de la práctica
 - Navegar la incertidumbre
 - Conexión, confianza y amabilidad
 - El presente del futuro y el futuro del presente
 - Colgados de las redes
 - Practicar, por qué es importante
 - Confianza en el proceso, no en el resultado
 - Mi recorrido personal
 - Querer lo que puedo, poder lo que quiero
 - Prácticas en el ámbito de la casa, la salud y la educación
- 8. Prácticas para todos Un tiempo propio de conexión y presencia
 - Para empezar a practicar (a cualquier edad)
 - Prácticas para el jardín de infantes
 - Prácticas para chicos de primaria
 - Prácticas para adolescentes
 - Prácticas para adolescentes y adultos
 - Prácticas solo para adultos
 - Práctica con un hijo muy pequeño
- Agradecimientos
- Bibliografía
- Sobre este libro
- Sobre la autora
- Otro título de la autora
- Créditos

Índice

Atención plena para niños y adolescentes	2
Dedicatoria	4
1. Qué es mindfulness (o atención plena) Educar la mente para cambiar el mundo	5
Estar presentes aquí y ahora, ¿por qué?	6
Seamos felices mientras estemos acá	8
Vivir atentos al momento	11
Somos más que nuestros pensamientos	14
Despertar a la propia naturaleza	16
Recuperar el encanto de la primera vez	18
Colores y matices de la paleta diaria	20
Aceptar, aceptarnos, no juzgar ni juzgarnos	22
Aportes científicos a la práctica de mindfulness	24
Disponerse a la aventura	27
La respiración, una llave secreta al alcance de todos	31
Una primera experiencia práctica	32
2. Mindfulness para grandes y chicos La práctica que nos convoca	34
Empecemos por nosotros (una vez más)	35
Los modelos mentales o “anteojos invisibles”	36
Conexión interna y externa	40
Integrar es la palabra	42
Recalculando: la metáfora del glaciario	43
Antón Pirulero o la medida de cada uno	45
Practicar es aterrizar en el presente	47
Mente y respiración pueden hacer equipo	49
Cultivar el hábito	51
Cuando camino, camino	54
El desafío del tobogán: prestar atención es cuidar	56
Aprender a habitar el tiempo	57
Tiempos difíciles habrá siempre, aunque practiquemos	59
Una peña de atención consciente para grandes y chicos	60
3. Hábitos que se cultivan con atención La transición de lo automático a lo consciente	62
Respiramos como vivimos	63

S.T.O.P. La respiración como referente	65
El hábito hace al monje	66
Las marcas de las experiencias vitales	68
Criar y educar con atención plena	70
Mindfulness en los primeros hábitos	71
Los pensamientos nos visitan: ¡atención!	73
Hábitos y autorregulación	77
Cuando llegan los niños, aprendemos juntos	79
El bebé como maestro zen	82
Jardín: jugar para descubrir y descubrirnos	85
Primaria: cómo regular las emociones	90
Adolescentes: poder elegir cómo responder	94
4. Mindfulness en el aprendizaje Pautas de atención para un camino que se hace al andar	98
Alcances de la atención plena en la crianza y la educación	99
Atención, intención, actitud	102
Los fundamentos de la práctica	106
Contactar, conectar, integrar	109
Interconectados e interdependientes	122
Escucha activa	125
Ser socios creativos frente a lo irresuelto	127
Prácticas para adultos (padres, docentes, profesionales de la salud)	129
Prácticas compartidas entre adultos y niños (o jóvenes)	131
5. Estrés y ansiedad Cómo abordar los estresores es parte del desafío	132
Tensión y atención se saludan	133
Modo hacer, modo estar y una pista para elegir nuestras respuestas	137
Estrés, ansiedad, miedo: características diferenciales	141
Atentos y relajados: la neurociencia se hace presente	143
Estrés agudo y estrés crónico	147
Las ranas en la olla: atención mental y registro corporal	150
Encarar los estresores como desafíos	154
6. Aceptación, dolor y sufrimiento Abrazar el presente tal como es	158
Las emociones nos guían como brújulas	159
Registrar, reparar y amar mis propias grietas	161
La dimensión del tiempo: ¿qué pasa cuando pasa?	163
Reconocer y aceptar el malestar	166

Las cuentas del sufrimiento	169
Enseñanzas del budismo	171
Las cuatro nobles verdades	173
La percepción de lo no dual	175
El difícil equilibrio sobre la cuerda floja	176
Cultivar la “atención amorosa”	179
Empatía, resonancia y compasión	182
Mindfulness, compasión y autocompasión	185
Frente al sufrimiento, presencia	189
Cuidar: dar y darnos tiempo y atención	192
7. Ser humanos, ser atentos La teoría de la práctica	195
Navegar la incertidumbre	196
Conexión, confianza y amabilidad	198
El presente del futuro y el futuro del presente	199
Colgados de las redes	201
Practicar, por qué es importante	204
Confianza en el proceso, no en el resultado	208
Mi recorrido personal	210
Querer lo que puedo, poder lo que quiero	212
Prácticas en el ámbito de la casa, la salud y la educación	217
8. Prácticas para todos Un tiempo propio de conexión y presencia	220
Para empezar a practicar (a cualquier edad)	221
Prácticas para el jardín de infantes	223
Prácticas para chicos de primaria	227
Prácticas para adolescentes	235
Prácticas para adolescentes y adultos	238
Prácticas solo para adultos	246
Práctica con un hijo muy pequeño	251
Agradecimientos	252
Bibliografía	255
Sobre este libro	258
Sobre la autora	260
Otro título de la autora	261
Créditos	262