

## INTRODUCCIÓN

Tal y como afirma el dicho, los temas serios e importantes deberían tratarse con ligereza y los temas ligeros y sin importancia con seriedad. Así que vaya por delante que esta es una introducción seria para un libro aparentemente ligero.

Hace unos años facilité un curso de mindfulness a un colectivo de profesionales de la salud en un centro de atención primaria (CAP) de la periferia industrial de Barcelona. El nivel de estrés y de malestar de todos esos médicos y enfermeras era elevado. Por un lado, los casos que atendían eran casi siempre de gran dureza y dificultad humana. Por otro lado, disponían de muy poco tiempo para cada paciente (entre 7 y 10 minutos) y tenían listas interminables de visitas al día, lo que suponía una presión enorme para ellos.

Aunque la mayoría de los participantes eran mujeres, el grupo incluía también un par de hombres, uno de los cuales era un joven pediatra llamado Sergio que acababa de ser padre por primera vez hacía un año. Durante las dos primeras semanas del programa Sergio realizó un gran descubrimiento que compartió con el grupo. Nos contó que se había dado cuenta de que, aunque quería mucho al niño y había deseado mucho su nacimiento, en realidad no disfrutaba de los momentos en los que se ocupaba de su hijo.

Había notado hasta qué punto llegaba a casa agotado y con poca paciencia y cómo eso tenía un impacto negativo en la relación con el pequeño. Cuando lo cogía en brazos, si el niño lloraba —y eso ocurría con frecuencia—, él se sentía mal y quería que se calmara. Cuanto más quería que se calmara, más lloraba el niño y más nervioso se ponía él. Cuando lo llevaba en el cochecito a dar una vuelta o a jugar al parque, soportaba mal que su hijo no quisiera jugar en ese momento o que durante el trayecto se durmiera o se distrajera con otras cosas y retrasara los planes que él había «previsto». En realidad, los momentos con su hijo nunca transcurrían como él deseaba o había planeado. Hasta que comprendió que el niño era una persona independiente, que tenía su propio ritmo, que cualquier cosa era potencialmente nueva e interesante para él y que su única forma de expresar incomodidad era llorando. Entendió que simplemente podía «estar» con su hijo sin tener que hacer nada especial, relacionándose con él y aceptando su estado —fuera el que fuese— sin tener que cambiarlo y dándole todo su cariño y atención. Al cambiar su actitud y centrar su esfuerzo no tanto en lo que tenía que hacer su hijo, sino en mantenerse él mismo calmado y dispuesto a disfrutar de su tiempo con el bebé, pasara lo que pasase, todo empezó a ir mejor. La práctica de mindfulness lo ayudó a crear cotidianamente pequeñas pausas o burbujas de paz en las que recuperar energía y cuidarse, durante el trabajo y también al llegar a casa. De hecho, el niño empezó a estar mucho más tranquilo cuando estaba con su padre y él comenzó a crear un verdadero vínculo con su hijo.

Tal y como le ocurrió a Sergio, a todos en algún momento nos resulta difícil manejar la vida, incluso cuando tienen lugar acontecimientos que hemos deseado intensamente, como tener un hijo o empezar un nuevo trabajo. Se aprende a ser padres, a tener pareja, a capear períodos de dificultad o a enfrentarse a los

retos mientras se produce el propio proceso. Es lo que en inglés se denomina *learning by doing* y que en castellano se podría traducir como «aprender haciendo».

En el colegio y en la universidad nos enseñan a escribir, a leer, a contar y muchos otros conocimientos técnicos, ciertamente interesantes, como las derivadas o el logaritmo neperiano, muchos de los cuales nunca vamos a necesitar. Sin embargo, no nos enseñan cosas tan importantes como:

- Manejar de forma adecuada las emociones afectivas que surgen en momentos de dificultad, recuperando la calma y el equilibrio con rapidez.
- Prestar atención de forma deliberada y sostenida a aquello que está ocurriendo, sin distraernos, sobre todo si es importante.
- Cultivar el autocontrol y una perspectiva positiva incluso en situaciones difíciles.
- Conectar con los demás desde el corazón, con amabilidad y compasión, creando lazos y vínculos de confianza.
- O, simplemente, permanecer presente en el aquí y ahora.

Personalmente, la mayoría de estas cosas las he tenido que ir aprendiendo de mayor, a base de ensayo y error y con una buena dosis de sufrimiento, tanto personal como profesional, en el camino. Es una pena porque en realidad son habilidades que todos los seres humanos tenemos y que pueden entrenarse de forma sencilla.

Si consideramos que el propósito de la educación es favorecer que el niño o adolescente vaya dándole sentido al mundo y al lugar que ocupa en él, está claro que abordar desde la infancia el desarrollo del SER, y no solo del SABER o del HACER, es algo esencial. SER humano es el camino de toda una vida.

Mindfulness —o, como se traduce en español, atención plena o plena conciencia— es sencillamente una forma de SER, de estar presente, prestando atención al aquí y al ahora, con amabilidad y curiosidad. Es una forma de vivir la vida tal y como es, momento a momento, de manera más plena y positiva, pudiendo elegir el comportamiento más adecuado en cada situación. Eso es algo que va mucho más allá de los momentos concretos de prácticas o ejercicios formales que se puedan realizar para entrenar esa capacidad y que presentaré en este libro.

Es también una forma de desarrollar un mejor autoconocimiento y una mayor autoconciencia. Por eso, como decía en 1890 el psicólogo William James, considerado el padre de la psicología contemporánea, «la capacidad de volver a traer de forma voluntaria, una y otra vez, una atención errante es la base del discernimiento, del carácter y de la voluntad. Nadie es *compos sui* (dueño de sí mismo) si no la tiene. Una educación que mejorase esa capacidad sería la educación por excelencia».

La intención de este libro es presentar de manera sencilla y lúdica de qué forma se puede ir cultivando intencionalmente mindfulness o la atención plena en el entorno familiar, de manera que adultos y niños o jóvenes puedan practicarlo juntos y experimentar el impacto beneficioso que tiene. Es un libro dirigido a padres, futuros padres, educadores y otros profesionales que trabajan con niños y jóvenes. De forma más amplia, es un libro dirigido a cualquier persona a la que le gusten los niños y que disfrute de su compañía. Es también una propuesta que puede atraer a aquellas personas que quieren conectar con su niño interior y quizá iniciarse en la práctica de mindfulness poco a poco, de forma ligera, casi jugando. Observando y atesorando las burbujas de paz que pueden ir surgiendo en su vida.

Hay numerosas evidencias de que una paternidad más mind-

ful, más consciente, tiene un impacto beneficioso tanto en los padres como en los niños.

Hoy en día mindfulness es algo todavía más necesario y útil si consideramos el entorno en el que están inmersas la mayoría de las familias. Vivimos momentos de complejidad y cambio crecientes, de gran incertidumbre y ambigüedad en todos los niveles.

A muchas personas nos preocupa el planeta que van a heredar de nosotros las próximas generaciones y deseamos contribuir a que la Tierra sea un buen lugar para vivir, a que el mundo sea mejor. Precisamente por eso resulta particularmente importante reflexionar de forma consciente sobre las actitudes y habilidades que sería deseable que las nuevas generaciones cultivaran desde la infancia para abordar el mundo en el que van vivir de la manera más adecuada y eficaz. Sin olvidarnos de que, en la medida de lo posible, somos nosotros los que deberíamos mostrarles el camino con nuestro ejemplo.

En el fondo del corazón, todas las personas tenemos deseos parecidos: queremos ser felices, disfrutar de paz y tranquilidad, encontrarnos bien y gozar de salud, no estar solos y tener seres queridos alrededor, tener cubiertas las necesidades básicas, vivir sin agobios. Esas son también las aspiraciones profundas que cualquier padre tiene para sus hijos, más allá de que tengan buenas notas, estudien una carrera determinada o ganen más o menos dinero.

En este libro encontrarás una serie de propuestas concretas que pueden servirte de orientación para vivir de forma más plena y consciente. Espero que te resulte interesante, divertido y útil. Y que contribuya a que tú y tu familia podáis ser más felices y tener más burbujas de paz en vuestra vida.