

3^a
EDICIÓN

Susan Kaiser Greenland

EL NIÑO ATENTO

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



biblioteca de psicología
DESCLÉE DE BROUWER



SUSAN KAISER GREENLAND

EL NIÑO ATENTO

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

3^a edición

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLÉE DE BROUWER**

Índice

Introducción: Los nuevos principios básicos: Atención, equilibrio y compasión	11
1. Una oportunidad: El uso de la ciencia de la atención consciente	33
2. Primeros pasos: Comprender y alentar la motivación.	51
3. Tan simple como respirar: Empezar con la relajación y la tranquilización	77
4. El perfeccionamiento de la conciencia: Aprender a prestar atención	107
5. Una conciencia amable: Medita, habla, relaciónate y actúa de manera atenta y compasiva	131
6. La conciencia sensorial: Cobrar conciencia del mundo físico	151
7. La libertad emocional: Libérate de los pensamientos y sentimientos destructivos	181

8. Sintonizar con los demás: El desarrollo de la conexión entre padres e hijos	203
9. <i>E pluribus unum</i> [De muchos, uno]: La vida como parte de una comunidad	221
Epílogo: Más allá de aquí hay dragones	239
Agradecimientos	241
Índice analítico	243

Introducción

Los nuevos principios básicos: Atención, equilibrio y compasión

*Pueda el mundo ser feliz.
Pueda el mundo estar limpio.
Pueda el mundo no acabar nunca.
Pueda el mundo ser así
y pueda todo ello hacerse realidad.*

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

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

La tarde discurría apaciblemente hasta el momento en que se abrió súbitamente la puerta de la cocina e irrumpieron, a punto de llorar, mi hijo y su amigo. Estaban tan alterados que, cuando les pregunté lo que ocurría, no supieron encontrar las palabras para explicarse. Y, aunque nadie estaba en peligro, la tensión había llegado a un punto en el que ya no había vuelta atrás y les resultaba imposible

tranquilizarse. Agarré entonces del estante una bola de nieve con caja de música, le di cuerda y, después de agitarla, la apoyé sobre una mesa. Luego coloqué la mano sobre mi abdomen y les pedí que hicieran lo mismo. Juntos nos dedicamos entonces a ver caer la nieve en el interior de la bola mientras sentíamos el movimiento de ascenso y descenso de nuestra respiración. En su intento de retener el llanto, el amigo de mi hijo estaba casi encanado. Cuando la nieve se hubo posado en el fondo, sacudí de nuevo la bola y volvimos a sentir nuestra respiración mientras observábamos cómo el agua iba aclarándose. Cuando las figuras que había en el interior de la bola de nieve se hicieron nuevamente visibles, la respiración de los niños se había normalizado, sus cuerpos estaban tranquilos y relajados y pudimos hablar de lo que tanto les había asustado.

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

Son muchas las cosas que podemos aprender prestando atención a la respiración de nuestros hijos. Cuando nació Allegra, mi primera hija, me sentí más conectada con la respiración de quienes me rodeaban. La primera vez que la sostuve entre mis brazos, el sonido de su respiración me aseguró que todo estaba bien. Y la regularidad de la respiración de mi hijo Gabe, que nació dos años y medio después, me tranquilizó tanto como el sonido de la respiración de su hermana. La respiración de Allegra y Gabe siempre estaría con ellos... y desde entonces también conmigo. Luego empecé a aplicar a otras relaciones lo que había aprendido con mis hijos. Empecé a sentarme con miembros de mi familia que, por razones muy diver-

sas –ligadas a la juventud, la enfermedad o la vejez–, no sabían escuchar, en cada respiración, la promesa de que todavía pasaríamos otro día juntos. Años más tarde me enteré de que esos momentos eran momentos de atención consciente, una práctica poderosa que acabé estudiando formalmente.

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

La respiración de nuestros hijos no solo nos transmite mensajes de su mundo interno, sino que también nos habla de su mundo externo, es decir, de la relación que mantiene con nosotros, con sus hermanos, con las figuras de autoridad, con sus compañeros y con todo su mundo social. Y esto es algo que resulta mucho más evidente cuando se relacionan con sus amigos. Fueron muchas las cosas que aprendí de mi hija viéndola remar con su equipo. Cada primavera, su

equipo competía en regatas por toda California. La concentración y la coordinación física de las atletas, cuando sincronizan sus movimientos, son tan sorprendentes que bien podríamos decir que es su aliento el que mueve el barco. Cada respiración va acompañada de una palada y evidencia una concentración, desarrollada tras años de entrenamiento y el sudor de muchas, muchas carreras, tan afinada como el láser. Cada palada les trae al momento presente (es decir, a lo que está ocurriendo ahora mismo), sirviéndose de la sabiduría acumulada en otras carreras (esto es, de la experiencia pasada) con la intención de dirigir todos y cada uno de sus esfuerzos hacia el objetivo común (que, en este caso, consiste en ganar la carrera). Cuando corren bien, los remeros están perfectamente sincronizados y el modo atento, visceral e interconectado en que funcionan constituye un claro ejemplo de atención consciente a la relación.

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

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

Seth emprendió la quimioterapia, yo dejé mi trabajo, abandonamos Manhattan y nos mudamos a una casa alquilada en el norte del estado de Nueva York. Esperábamos que un estilo de vida más tranquilo ayudase a Seth, como afortunadamente ocurrió, a superar el cáncer. Nos alimentábamos, cuando podíamos conseguirla, de comida biológica. Gabe nació, Seth emprendió una terapia alternativa contra el cáncer y yo seguí con la meditación.

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

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

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

Uno de mis conceptos favoritos de las enseñanzas clásicas de la mindfulness es el de «cabeza de familia», es decir, el «lego», la persona que medita sin haber tomado los votos a los que debe comprometerse todo monje budista. La expresión «cabeza de familia» refleja adecuadamente la vida de un padre que debe gestionar decenas de miles de responsabilidades a menudo contradictorias y que cada día descubre la verdad de la frase que dice «si necesitas que algo se haga,

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

2. Nyanaponika Thera y Bhikku Bodhi, *Numerical Discourses of the Buddha: An Anthology of Suttas from the Anguttara Nikaya* (Walnut Creek, CA: AltaMira Press, 2000), p. 253.

no tienes más que pedirselo a una persona ocupada». Son personas que no solo crían a sus hijos, sino que también trabajan y cumplen con las obligaciones de la comunidad, amén de asistir a las reuniones de padres, preparar desayunos, llevar a sus hijos a la escuela y recogerlos y hasta entrenar equipos deportivos. Su vida está tan ocupada que, en ocasiones, parece imposible que encuentren un lugar tranquilo para meditar, aunque solo sea durante un breve periodo de tiempo. Independientemente, sin embargo, del número de hijos que tengamos y de las responsabilidades que nos acechen, siempre hay, en nuestra agenda, tiempo para meditar, aunque para descubrir dónde y cuándo, haya que ser a veces muy creativo. Los padres meditamos en momentos y lugares muy curiosos: sobre la almohada a primera hora de la mañana, frente a la mesa de la cocina mientras los niños están haciendo la siesta, conduciendo por un carril para vehículos de alta ocupación, recorriendo los pasillos de un hospital y en las residencias de la tercera edad. Aprovechamos cualquier momento, dónde y cuándo se nos presente. Meditamos sentados, caminando y tumbados, tratando de aplicar a nuestra vida cotidiana la atención plena que hayamos desarrollado durante la meditación formal. Y, aunque nadie dice que sea fácil, siempre podemos encontrar tiempo para ello.

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

Cuando uno, dicho en otras palabras, practica la mindfulness, ve claramente la experiencia de la vida tal cual es, despojada de toda carga emocional. Y esto es algo que aprendemos sintiendo nuestra experiencia tal y como se presenta, sin analizarla, al menos por el momento. Advertir algo *sin* analizarlo ni pensar en ello es, para muchos de nosotros, muy difícil. Para ello es necesario aquietar

nuestros pensamientos, emociones y reacciones –dejando a un lado nuestra mente– para poder recibir y ver claramente la información procedente de los mundos interno y externo sin el filtro de las ideas preconcebidas. Y uno puede lograr esta tarea aparentemente imposible centrando sencillamente su atención en la respiración.

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

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

Quando cobré conciencia de los beneficios que la mindfulness tenía en mi vida, me pregunté si podría ayudar también a mis hijos. ¿Podía acaso su infancia enriquecerse mediante el empleo de técnicas de atención consciente adaptadas a su edad? Pronto descubrí sin embargo que, aunque había centenares de libros y lugares en los que los adultos podían recibir un entrenamiento secular al respecto, no existían, por aquel entonces, programas ni libros destinados a la

enseñanza de la mindfulness a los niños.³ Entonces fue cuando se me ocurrió la posibilidad de adaptar, para el uso exclusivo de mi familia, las técnicas de mindfulness que estaba practicando.

Con esa intención empecé a desarrollar ejercicios sencillos y a enseñárselos a Gabe y Allegra. Y aunque no había, en lo que estaba enseñándoles, nada científico, los niños se mostraron interesados y no tardé en advertir en ellos un cambio. Si alguien les hubiese preguntado si estaban practicando la mindfulness, lo hubiesen negado pero, de una u otra forma, estaban empleando la conciencia de la respiración para tranquilizarse cuando se sentían excitados y sosegar cuando estaban enfadados. Los dos se mostraban menos reactivos a situaciones, grandes o pequeñas, que antes les irritaban. Y, como me pareció que las cosas estaban funcionando, me atreví a dar un paso más. Fue así cómo en otoño de 2000 presenté, al director del Boy and Girls Club de Santa Monica (California), un taller voluntario de dos horas semanales para incluir en su programa de actividades extraescolares. Y, por más reticente que inicialmente se mostrase el director (algo muy comprensible dado que, por aquel entonces, yo no tenía la menor titulación científica), acabó aceptando y empecé a improvisar clases en la sala de arte. Mi amiga, la doctora Suzi Tortora, una danzaterapeuta que enseña a los niños respiración y movimiento consciente, vino a visitarme desde Nueva York y me ayudó a integrar el movimiento atento en las clases. Fue entonces cuando desarrollé la mayoría de las prácticas esenciales que hoy en día enseño. Cuando, en el año 2001, mi amigo Steve Reidman, maestro de una escuela pública de Los Angeles, se enteró de lo que estaba haciendo, me pidió que trabajase con sus alumnos. Estaba buscando ayuda para enfrentarse a una clase especialmente problemática. Para sorpresa de todo el mundo, cuando sus alumnos emprendieron el programa, los hubo que empezaron a practicar en casa y hasta enseñaron a sus padres las técnicas que aprendían. Mi historia favorita de ese año –una historia que, desde entonces, me han relatado muchos padres de lugares muy

3. Poco después de empezar a meditar con mi familia, Jon Kabat-Zinn y su esposa, Myla Kabat-Zinn, publicaron un maravilloso libro sobre mindfulness y vida familiar, titulado *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting* (Nueva York: Hyperion, 1997).

distintos— me la contó la madre de una niña de diez años. Según dijo, un día en que estaba llevando a su hija al colegio, se encontró atrapada en un atasco especialmente prolongado. La madre, comprensiblemente frustrada, no dejaba de tocar el claxon y buscar frenéticamente en la radio noticias que la informasen de lo que estaba ocurriendo cuando, procedente del asiento trasero, escuchó la vocecilla de su hija que le decía: «¿Por qué no respiras profundamente tres veces, mamá? ¡Ya verás cómo te tranquilizas!». Y, cuando la mujer hizo caso al consejo de su hija, la tensión desapareció. Es cierto que ello no impidió que llegaran tarde a su destino, pero la verdad es que lo hicieron bastante más tranquilas que en otras ocasiones. La atención consciente tuvo, desde ese día, una nueva conversa en la asociación de padres de la escuela.

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

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

La mayoría de los padres que acuden a mí esperan que sus hijos crezcan y se conviertan en personas que, en las situaciones más estresantes y provocadoras, sepan darse el tiempo necesario para desarrollar una visión que les ayude a tomar decisiones más acertadas y pro-

ductivas. Quieren que sus hijos sean más felices. Y, aunque algunos se interesen en la mindfulness como práctica espiritual, la mayoría solo quiere ayudar a sus hijos a desarrollar habilidades vitales como, por ejemplo, las siguientes:

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

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

Me he inspirado, para escribir este libro, en los padres que se me han acercado con la expectativa de que el programa de entrenamiento en mindfulness pudiese ayudar a sus hijos a resolver sus problemas. Un niño, por ejemplo, no tenía amigos y sus padres no podían entender por qué razón. Otro no dejaba de pelearse en la escuela y sus padres tenían miedo de que acabaran expulsándole o, peor todavía, que dañase seriamente a algún compañero o se dañase a sí mismo. Un tercer niño tenía dificultades para dormir y a menudo se despertaba llorando en mitad de la noche sin saber por qué ni cómo

detenerse. Otro sufría de dolores que las tensiones corporales y mentales no hacían sino intensificar. Otra parecía una niña modelo, pero se colocaba un listón tan elevado que, cuando no alcanzaba la perfección, sencillamente se colapsaba. Los padres de esos niños estaban tan desesperados que no dudaron en intentar cualquier cosa, por más extraña que fuese, que pudiese resultar de ayuda.

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

Nick, alumno de último curso de primaria que llegó a mi consulta remitido por su médico y quejándose de ser infeliz, muy infeliz, había desarrollado, con el paso del tiempo, insomnio y problemas digestivos. Su médico estaba seguro de que, por más que coincidiera con sus padres en la gravedad de sus síntomas y en la necesidad de encontrar ayuda, no había causa orgánica subyacente que justificara su tristeza Nick. En la época en que le conocí, sus problemas estaban empezando a afectar a su rendimiento escolar y a su vida social. Cuando su madre le iba a recoger a la escuela, Nick solía romper a llorar diciendo que, exceptuando a su familia, odiaba su vida, a sus amigos y a todo el mundo.

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

La primera vez que vi a Melody, que había sido diagnosticada de trastorno de déficit de atención e hiperactividad, tenía dificultades en fijar la mirada y respondía inmediata y automáticamente a todo lo que le decía, independientemente de que mi comentario requiriese o no una respuesta. Yo supuse que ese era también el modo en que se relacionaba con sus amigos y profesores. Y, aunque los profesores están

entrenados para entender esta conducta, sus compañeros respondían a su impulsividad burlándose de ella con risitas de complicidad. Y no es que sus comentarios fuesen estúpidos porque, en la mayoría de los casos eran, muy al contrario, intuitivos e inteligentes. Lo único que ocurría era que solía responder con un entusiasmo desproporcionado y sin tener en cuenta el ritmo y la intensidad de la conversación. No es de extrañar, pues, que tuviese tan pocos amigos y que nadie la invitara a salir, a ir al cine o a las fiestas de cumpleaños de sus compañeros.

Charlotte era una alumna de secundaria que me fue derivada por padecer de un dolor de cabeza crónico y muy debilitador. La primera vez que nos vimos, Charlotte estaba sufriendo uno de sus ataques y, mientras su madre y yo hablábamos, permaneció en un rincón de la habitación, conectada a su iPod y dibujando en una pizarra de borrado en seco. Al darse cuenta de lo que estaba haciendo, su madre le dijo «¡No te esfuerces mucho Charlotte! ¡De ese modo, solo conseguirás que tu dolor de cabeza empeore!». Me quedé estupefacta al enterarme de que Charlotte estaba escuchando grabaciones en chino mandarín y escribiendo las frases en su pizarra.

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

Todos esos niños eran personas inteligentes que, de algún modo, habían quedado atrapadas en una forma muy pesimista de ver el mundo y relacionarse con su experiencia vital. La atención consciente puede ayudar a que niños como Nick, Melody y Charlotte abandonen su marco conceptual de referencia negativo por otro más positivo. Cambiar el modo en que uno piensa las cosas y reacciona a los acontecimientos de la vida requiere esfuerzo, práctica, ejemplo y guía. Con el adecuado esfuerzo, entorno de apoyo y fortuna, sin embargo, el proceso tendrá lugar y el cambio ocurrirá naturalmente. El primer paso consiste en aprender a reconocer nuestro marco de

referencia conceptual y en esforzarnos en desmantelarlo, en el caso de que sea necesario, para tener una visión más adecuada de lo que sucede en nosotros y a nuestro alrededor. Aquí es donde la práctica de la atención consciente puede resultar muy útil para quienes se hallan evolutivamente preparados para ello.

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

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