

Belén Colomina

MINDFULNESS PARA FAMILIAS

Una maravillosa expedición
con miles de estrellas

2ª edición



DESCLÉE DE BROUWER

ANICCA  3

Belén Colomina

**MINDFULNESS
PARA FAMILIAS**

Una maravillosa expedición
con miles de estrellas

2ª edición



Desclée De Brouwer

Lo más importante y bonito que cada uno de nosotros podemos hacer en la vida es vivirla con plenitud y armonía, junto a los seres y a la tierra que nos acompaña. Caminar juntos, expresando y ofreciendo al mundo la mejor versión de nosotros mismos, desde el bondadoso respeto de vernos, apoyarnos y sentirnos, quizá sea el mayor logro del ser humano.

Te invito a saborear esta expedición mindfulness en familia porque, más allá de nuestras individualidades, puedes sentir la luz sobre la vida.

Belén Colomina

Compartir el lenguaje de las emociones con los niños, cada día, en cada cena, es la base para la construcción de la conciencia emocional. Compartiendo cada día lo más y lo menos emocionante, reconociendo que ambos están bien, puesto que ambos están siempre cambiando.*

Paul y Eve Ekman

* En referencia a la práctica nº 2 de este libro y que, muy amablemente, quisieron compartir conmigo. Especialmente en las cenas, donde pudimos comentar lo mejor y lo peor de cada día de los que compartimos juntos.

Mindfulness para familias es el ensamblaje perfecto que ofrece la psicología positiva y la teoría de las relaciones afectivas a la valiosa herramienta del mindfulness tradicional

ÍNDICE

Prólogo	15
Agradecimientos	17
Preliminares	19

Primera parte Expedición mindfulness

INTRODUCCIÓN

1. Miles de estrellas	27
El secreto de Rubén	27
Bienvenido a la aventura del mindfulness en familia	30

EXPEDICIÓN MINDFULNESS

2. Cultivar tu propia estrella	37
La mente: el faro que te guía	38
Conocer tu mapa	41
Elegir el color con el que teñir tu vida	44
3. Avituallamiento básico	47
El inventario	47
Elegir el transporte	52

MINDFULNESS PARA FAMILIAS

EXPEDICIÓN MINDFULNESS PARA NIÑOS

4. Expedición mindfulness para niños	59
Mi mente como un recipiente: ¿está lleno de pensamientos “basura” o de grandes tesoros?	59
La centrifugadora	62
La locomotora	65
El relato de las emociones	68
La campana mágica	69
5. ¿Te gusta la aventura?	73
La motivación en los niños	73
La importancia de la práctica de los padres	75

EXPEDICIÓN E HIBERNACIÓN

6. Diferencias entre mindfulness y relajación	81
La relajación	81
El muñeco de nieve y el rayo de sol	82
El rayo poderoso	83
Mindfulness	84
Atención plena a la respiración	85
El pirata Vencedor	85
Elefantes poderosos	86
Mecer	87

Segunda parte

La aventura del mindfulness en familia

MUCHO MÁS QUE UNA EXPEDICIÓN

7. Miles de estrellas compartidas	93
Campamento base	95
En equipo	97
Creando conexiones, creando oportunidades	99

EL UNIVERSO DE LA MIRADA MINDFULNESS

8. La familia <i>Mindful</i>	105
Aprendiendo gracias a ti	105
Enriqueciendo el inventario	109
La importancia de meditar	115
El cambio empieza por ti	118
Lo verdaderamente importante	120

EL TRAYECTO EN POSITIVO

9. Una mente en positivo	125
La cantimplora y la sal	125
Una mente grande para un mundo grande	126
El tesoro del valor	128

LOS GUÍAS

10. Parentalidad consciente	135
Estar presente, mejor que ser perfecto	136
Conectar y sintonizar	138
Cultivar el equilibrio familiar	141

RESULTADOS EN MOVIMIENTO

11. Beneficios de ser una familia <i>Mindful</i>	145
Beneficios individuales	148
Beneficios de la práctica en familia	151

LA FUENTE DONDE REPOSTAR TU LUZ

12. Cultivando la felicidad en familia	157
¿Cuándo serás rosa?	158
El velo que enturbia el despertar	160
La felicidad está en tu interior	162
Los dos caminos	165

Tercera parte
Practicando

DESDE CASA AL MUNDO

13. Prácticas guiadas para hacer en familia	173
Práctica nº 1. El torbellino y las hojas en el río	173
Las hojas de mi río	174
Práctica nº 2. Gracias vida	175
Gracias a la vida y a la cena	175
Diario en positivo	176
Luz de noche	176
Práctica nº 3. Y vino el viento y me ayudó	176
Práctica nº 4. La ruta del bienestar	177
La ruta consciente y atenta	178
Práctica nº 5. La locomotora	178
Diario <i>mindful</i>	179
Práctica nº 6. La campana mágica	180
Práctica nº 7. La cabaña de meditación	181
Práctica nº 8. Atención a la respiración	181
Elemento de poder	182
Mi elefante favorito	182
Práctica nº 9. Feliz día	183
La caja de la felicidad	184
Práctica nº 10. Un buen guía, una buena comunidad	184
Práctica nº 11. Momentos conscientes. Asambleas de paz y buenos deseos	185
Corre que te abrazo	186
Te regalo una nota	186
Asambleas de paz y buenos deseos	186
Práctica nº 12. El catalejo del amor	186

ÍNDICE

Práctica nº 13. Pescando tesoros	188
Botín pirata	189
Práctica nº 14. Amor bondadoso. El antídoto	189
<i>Metta-boomerang</i>	189
El antídoto	190
Práctica nº 15. La hucha del amor	191
El ritual del amor	192
Práctica nº 16. Superhéroes	192
Práctica nº 17. La habitación de las estrellas	193
Práctica nº 18. Horario <i>Mindful</i>	194
Práctica nº 19. Cultivar la felicidad	194
Práctica nº 20. El lugar seguro	195
Bibliografía	197

PRÓLOGO

Mindfulness o atención plena es una disciplina psicológica que busca alcanzar un estado de la mente, cuya característica es el estar centrado en el momento presente, sin juicio, con completa aceptación. Aunque su aparición es muy reciente, hacia finales de los años 70 del siglo XX, se ha consolidado en los últimos tiempos, como una técnica eficaz en diferentes campos como la salud, la educación, el mundo de las organizaciones y de las empresas o el deporte.

Esta utilización de mindfulness en muy diferentes contextos, a veces sin suficiente evidencia científica, ha sido criticada por algunos puristas y defensores de la meditación tradicional, siendo bautizado por ellos como McMindfulness. Aunque mindfulness es una de las áreas de la neurociencia en la que más se está investigando, los estudios confirman que esta técnica no es un panacea que sirva para cualquier trastorno, sino que posee unas indicaciones específicas que hay que conocer.

Aunque se han escrito ya muchos libros sobre mindfulness en todos los idiomas, y también en español, apenas hay textos centrados en la importancia de la familia en mindfulness y de cómo se puede practicar en familia. Existen algunos libros que intentan aplicar mindfulness a las relaciones de pareja con una función terapéutica o que se enfocan en la aplicación de la atención plena en las relaciones interpersonales, pero desde la perspectiva de la

familia, la literatura es escasa. Sin embargo, la familia es una de las aplicaciones más transversales de mindfulness porque tiene un importante papel en cualquiera de estos contextos.

La autora del libro es una psicóloga con un amplio conocimiento de la psicoterapia, experta en Terapia Gestalt y en niños, adolescentes y familias. En los últimos años está trabajando dentro del movimiento mindfulness, aportando una gran y valiosa experiencia. El libro está escrito de una forma sencilla y comprensible, desde la experiencia clínica del día a día y con un profundo compromiso con los clientes.

Utilizando la metáfora de que la práctica de mindfulness es como un viaje y sazonando el texto con múltiples citas y ejemplos de niños, se abordan los diferentes elementos que son necesarios para que una familia sea *Mindful* y para que su práctica en familia se establezca. Son muchas las reflexiones que aporta el libro y es grande el enriquecimiento que supone su lectura. Algunas imágenes como la de la centrifugadora o la de la locomotora ayudan a explicar, de forma sencilla, conceptos de mindfulness que pueden resultar complejos. Pero quizá una de las aportaciones que realiza y que más puede ayudarnos como padres es que “los hijos no necesitan padres perfectos sino, simplemente, padres presentes”.

Les invito a leer este libro con mente de principiante, sin expectativas ni juicios previos, pero con la certeza de que podrán encontrar en él elementos valiosos para la práctica personal y en familia.

Javier García Campayo
Director del Master de Mindfulness
Servicio de Psiquiatría
Hospital Miguel Servet
Universidad de Zaragoza

AGRADECIMIENTOS

Como en toda expedición, el camino se hace grande cuando se comparte. Es por esto que me gustaría agradecer a todas aquellas personas que me han ido acompañando. Especialmente, a todas aquellas familias que confían en mi trabajo y a las que les debo seguir con entusiasmo y responsabilidad. Este libro va dedicado a ellas.

A Rosa Martínez y Jorge Moltó que, desde Elephant Plena, me brindan la oportunidad de ofrecer esta valiosa herramienta a tantas familias, niños y adolescentes. A toda la *sangha*, que me nutris tanto y de la que me siento tan feliz de compartir práctica y aprendizajes, y a toda la *familia extensiva* de Elephant que, como una gran manada, caminamos juntos en esta aventura.

Agradecer a mis maestros por sus enseñanzas, especialmente a los venerables Lama Rinchen Gyaltzen y B. Alan Wallace.

A Paul y Eve Ekman, Javier García Campayo y Ausiàs Cebolla, por sus valiosas aportaciones y por confiar en mi trabajo.

A P. Moreno que impulsó mi entusiasmo por escribir este libro.

A Manuel Ramos y a todo el equipo del Instituto de Terapia Gestalt de Valencia que, durante tantos años han estado acompañándome en mi camino profesional y nutriéndome de tantas y tantas experiencias compartidas.

Y como no, gracias a mi familia, vosotros me enseñasteis a ver la belleza de las estrellas.

Que este libro pueda servir de beneficio a todos los niños, adolescentes y sus familias, para que podamos entre todos sembrar, en esta maravillosa tierra, el mundo en armonía que todos deseamos.

PRELIMINARES

Cada familia es distinta, tanto en estructura como en género y, en sus diferentes matices, están también sus virtudes. A lo largo del libro, usaremos el término genérico padres e hijos para facilitar la lectura, siendo inclusivo y honrando a cada una de ellas en su singularidad.

Este libro está basado en mi experiencia como psicoterapeuta infantil y juvenil. En los grupos y familias que han confiado en mi trabajo. Por ello, siento que en realidad, es una maravillosa expedición llena de miles de estrellas. Cada familia me ha mostrado, desde su camino de crecimiento, que quería encontrar la calma y la armonía. Así, en el proceso, cada uno iba descubriendo su propia luz al reencontrarse consigo mismo y, con ello, hallaban las miles de estrellas que les acompañaban.

He decidido explicarlo bajo esta metáfora de aventura puesto que me permite poder transmitirme toda una vertiente teórica y psicológica desde la magia que se crea cuando el compromiso, la responsabilidad y la intención la acompañan. Mucho más que mindfulness, el libro se convierte en la aventura de descubrir que existen miles de estrellas que nos siguen iluminando. Transforma el proceso de aprendizaje y de práctica en algo ameno y divertido, sin perder en ningún momento la riqueza del mindfulness tradicional y con la rigurosidad y el respaldo que la ciencia contemporánea amablemente nos brinda.

Cada caso que comparto es real, están extraídos de mi experiencia personal en psicoterapia y de los grupos de práctica de mindfulness para niños, adolescentes y familias. Solo he cambiado los nombres para preservar su confidencialidad y respetar su anonimato. Así, a lo largo del libro, Rubén, nos acompañará para ejemplificar la parte teórica con sus experiencias, así como muchos otros niños, y sus padres, que nos comparten sus comentarios y reflexiones. En este caso, cada comentario aparecerá referenciado junto al número de la práctica de la que se extrajo. Estas prácticas, puedes consultarlas en la tercera parte del libro, donde las encontrarás detalladas y listas para ti.

El libro está compuesto por tres partes en las que vamos descubriendo el significado de la correcta práctica del mindfulness en familia.

La primera parte, expedición mindfulness, es imprescindible para entender el mindfulness tradicional, para conocerlo en profundidad y poder realizar una práctica correcta. Es necesario entender la riqueza del concepto para usar bien la herramienta. A la vez, veremos las diferentes maneras de poder explicárselo a un niño desde casa. Así, con diferentes ejercicios y metáforas podrás descubrir cómo un concepto tan complejo puede ser explicado con un lenguaje muy sencillo y práctico a los niños.

En la segunda parte, mindfulness en familia, nos adentraremos en el uso que esta herramienta tiene como reguladora del sistema familiar y cómo puede contribuir a una educación positiva basada en vínculos seguros. Podrás descubrir los numerosos beneficios que la ciencia nos demuestra, tanto a nivel individual como a nivel de las relaciones familiares y funciones parentales. Todo ello, sin olvidarnos de cuidar y cultivar la felicidad genuina en familia.

En la tercera parte, compartiremos las prácticas y ejercicios que puedes realizar con los niños y en familia. Puedes leerla al

final, o puedes ir leyéndola conforme cada niño nos la ejemplifique con su reflexión o conclusión a lo largo de las dos primeras partes. Es una parte práctica, así que no dudes en ir acompañando tu lectura de los diferentes ejercicios que te proponemos. También hemos preparado unas grabaciones para ti, para guiarte en la práctica. Puedes consultarlas en nuestra web, www.elephantplena.com. La actitud correcta te conducirá a muy buenos resultados, así que mantén tu compromiso, intención y, sobretodo, disfrútalo. Son momentos para ti. Son momentos para descansar en el silencio de tu respiración, en la calma del momento, en la felicidad de encontrarte, de nuevo, junto a ti.

A lo largo de todo el libro, existe una valiosa contribución de la psicología positiva y de la teoría de las relaciones afectivas. Dos teorías y corrientes psicológicas que nutren a esta maravillosa herramienta del mindfulness en familia.

Te invito a leer este libro desde el corazón. Solo interiorizamos cuando nuestro aprendizaje penetra en nuestro interior. Solo en un corazón abierto existe la disponibilidad para aprender y la quietud suficiente para amar. Te invito a estar atento y abrir tu mente a recibir aquellos aprendizajes o reflexiones en las que pueda también intuir que siempre lo supo.

Si ya estás preparado: respira conscientemente, esboza una ligera sonrisa y prepárate para iniciar un trayecto de descubrimiento. Bienvenido a la maravillosa expedición de mindfulness en familia.

Una respiración..., dos..., tres... y adelante, el camino se abrió para ti.

PRIMERA PARTE:
EXPEDICIÓN MINDFULNESS



INTRODUCCIÓN

1

MILES DE ESTRELLAS

Siempre me han gustado las estrellas. Las estrellas son esferas que irradian energía desde su interior, energía que puede llegar hasta millones de kilómetros de distancia. Como introducción a este libro, quiero invitarte a sumergirte en la historia de Rubén que, siendo un caso real, he optado por compartirlo en forma de cuento. Este fue su descubrimiento. Quienes ya me conocen saben que los cuentos siempre me acompañan. Así, será Rubén, junto a sus miles de estrellas, el que nos introduzca en este maravilloso mundo del mindfulness en familia.

Quien sabe si quizás, tu también puedes descubrirlas.

Si estás preparado, simplemente respira y lee despacio.

El secreto de Rubén

Hubo un tiempo en el que todo estaba oscuro, completamente oscuro. O eso contaba la gente. Si te parabas a escucharles, podías darte cuenta de lo deprisa que vivían. Corrían mucho para poder llegar a todos los sitios, realizaban miles y miles de tareas, cumplían con muchas obligaciones y contaban con poco tiempo para compartir, poco tiempo para comer, poco tiempo para dormir y poco tiempo para disfrutar, así que pensaban ¡que el día tenía pocas horas!

Rubén, que era muy observador, se dio cuenta de cómo apenas la gente sonreía, de cómo entre prisas, a veces ni se saludaban. Incluso podían cruzarse por la calle ¡y no darse cuenta!

Rubén es un niño despierto, inquieto por la vida. Alegre y entusiasta. Le encanta el juego, las risas, mover su cuerpo al ritmo de la música. Y es muy amoroso. Ama a sus amigos, a su familia, a su mascota *Tuqui* (un fiel y precioso perro pastor) y a los árboles y flores de su jardín.

Rubén pensaba que en la oscuridad, la gente no se sentía feliz. Que la oscuridad pesaba. Y es que Rubén y su familia, tenían un secreto. Desde que era pequeño, en casa, sus padres le habían mostrado cómo encontrar cada día la luz que le guiaba, la luz que le hacía sentir tranquilo, feliz, que le inspiraba una sonrisa y le animaba a bailar. Rubén bailaba con su perro *Tuqui*, con sus padres, con sus amigos. Rubén sabía bailar feliz con la vida. Descubrió el secreto de encontrarse genuinamente con ellos y consigo mismo en una delicada y bonita esfera. Un espacio interior compuesto de miles de estrellas.

Aprendió que es cuestión de elección: la oscuridad existe pero la luz puede envolverte para también, darte felicidad.

¿Quieres que te cuente su secreto?

Para descubrirlo, es importante conocer previamente dos premisas básicas. En primer lugar, has de saber que en realidad, no es un secreto cualquiera, sino uno de esos secretos que ha viajado largamente en el tiempo, de generación en generación. Un legado fuerte que perdura en nuestros tiempos. Y, en segundo e importantísimo lugar, que solo llegarás a entenderlo si realmente abres tu mente, tu cuerpo y tu corazón.

Ahora ya estás preparado para conocer a Rubén y su secreto, te lo contamos.