

TEMA 7.

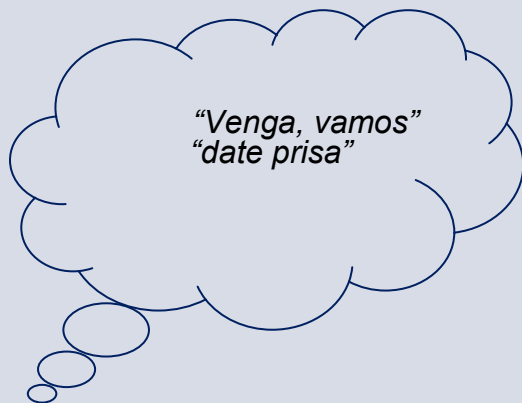
Escuela de padres y madres Mindfulness

*El mejor regalo que podemos hacer a
nuestros niños es el de nuestra propia
presencia*

Kabat Zinn

La crianza de los hijos es una maravillosa mezcla de alegría, preocupación, risas, estrés, juego, frustración, ternura, caos.... Requiere de los padres y madres una reorganización no solo de tareas y rutinas, también de prioridades. Requiere asimismo que los padres y madres sean capaces de armonizarse con ellos mismos y con los demás, para generar una convivencia de calidad. Actualmente el modelo familiar está en transformación, la tendencia actual es establecer familias con menor número de hijos, esto supone que algunos padres y madres noveles, se relacionan con bebés por primera vez en su vida, y no siempre hay familia extensa que colabore o que sirva de modelo

adecuado para la que inicia su andadura. Nadie enseña a ser padre o madre, pero además, el ritmo de vida acelerado, y las múltiples ocupaciones y actividades de padres, madres e hijos restan tiempo y energía para la labor que constituye la crianza y educación de los niños.



son frases que los niños oyen desde que se levantan.

Por eso, que los padres y madres puedan crear momentos de quietud para conectar con ellos mismos es todo un desafío, pero también enormemente gratificante y sobre todo dota de sentido y coherencia a la importante labor que tienen entre manos. La proliferación de libros sobre la educación de los hijos pone de manifiesto la inquietud de padres y madres para encontrar orientación y guía. Sin embargo, no existen recetas mágicas para educar, sino personas siempre en proceso de cambio ante un entorno igualmente cambiante. En este escenario de flujo, es frecuente que tanto padres y madres como hijos desarrollen patrones rígidos de comportamiento que provocan respuestas automáticas por la práctica repetida. Cuando una respuesta o un patrón de respuesta se encuentra muy automatizado, resulta muy difícil de cambiar, porque hay un nivel de conciencia muy bajo de lo que sucede.

La práctica de la atención plena ayuda a ejercer una crianza y educación consciente. En realidad se trata de **vivir la crianza en sí misma como una práctica de atención plena.**

Si no eres padre o madre, tal vez en tu rol de educador te encuentres con padres y madres confundidos y saturados, que viven la educación de sus hijos ausentes y sin recursos que den sentido a la hermosa labor que la vida les exige. Ofrecerles desde tu vivencia el camino de la atención plena, reforzará el trabajo que estás realizando en el aula con sus hijos y contribuirá a aliviar su sufrimiento.

Padres y madres conscientes

Hace ya muchos años que existen las escuelas de padres y madres, en colegios e instituciones educativas en general, éstas se basan en un modelo donde generalmente un experto asesora e instruye pedagógicamente a la familia, la mayor parte de los programas de entrenamiento de padres y madres adoptan una lógica instructiva y, en consecuencia, se espera que los padres y madres simplemente adopten la forma “correcta” de ser padres y madres que el instructor les propone. Sin embargo, aún en el caso de que uno no sea padre o madre, o lo sea por primera vez, posee un modelo de cómo serlo, a través de sus propios padres y madres cuando fue hijo. Estos modelos, que se aprenden en la práctica del vivir en la familia de origen, son tácitos y, en gran medida, inconscientes y automáticos

Además en pareja, el modelo propio se articula con el modelo del otro, así algunas parejas crean su propio modelo por oposición a lo que han vivido y en otras ocasiones el nuevo modelo supone una continuidad con respecto a los modelos precedentes. Las escuelas de padres y madres más habituales no trabajan con estos modelos heredados de las familias de origen, ni suelen

ocuparse de ayudarles a identificar automatismos derivados ellos. Por lo general, focalizan en temas como:

“Para estar en pleno contacto con nuestras vidas, hay que aprender a desconectar el piloto automático y aterrizar en el momento presente, vivir intencionalmente en el ahora, practicar lo que llamamos la paternidad atenta”.

Kabat Zinn

- a) regulación emocional
- b) comprender las necesidades de los hijos
- c) estrategias de comunicación
- d) gestión de conflictos.

Estos contenidos son valiosos y sin duda ayudan pero falta un trabajo profundo dirigido a que puedan darse cuenta de cuándo están funcionando en piloto

automático y condicionados por el pasado, y a ser más conscientes del momento presente. La atención plena es la herramienta.

La crianza como práctica de atención plena

Como ya sabemos la atención plena se trata de una forma de conciencia no conceptual y abierta al presente, en la que cada pensamiento, cada sensación o cada sentimiento que aparece en la conciencia es tenido en cuenta y aceptado tal y como es, pero sin reaccionar a él.

En el estado de conciencia plena, las sensaciones, pensamientos o sentimientos que suceden en la conciencia son tomados justamente como sucesos mentales que suceden y simplemente se observan, sin identificarse con ellos y sin reaccionar de forma automática y habitual. Se activa el ***observador***, que supone un espacio vacío entre la percepción y la

respuesta que, con la práctica sucesiva de enfocar la atención, va a permitir incrementar la flexibilidad cognitiva, así como la capacidad de responder de modo más reflexivo a las situaciones, en lugar de funcionar en piloto automático. El funcionamiento con atención plena supone no sólo un mayor reconocimiento de la experiencia inmediata a medida que sucede, sino también un mayor grado de claridad, intensidad y viveza en la percepción de la experiencia.

El entrenamiento en atención plena como sabemos pretende promover la adquisición de 7 actitudes básicas, por supuesto también en el trabajo con los padres y madres:

No juzgar: observar la propia experiencia con imparcialidad. Es una actitud completamente distinta a la habitual en la que, de forma mecánica, categorizamos y juzgamos todo lo que ocurre.

Paciencia: comprender y aceptar que las cosas suceden a su propio ritmo. Esta cualidad es una forma de sabiduría que es especialmente útil cuando la mente está agitada porque puede ayudarnos a aceptar sus vaivenes recordando que no necesariamente tenemos que engancharnos a ellos.

Mente de principiante: abandonar las expectativas previas y atender a lo que realmente sucede como si fuera la primera vez. Esta actitud es particularmente importante, tanto en la práctica de las técnicas de meditación, como en la vida cotidiana.

Confianza en la propia bondad y sabiduría básicas: Se trata de ser uno mismo, no de imitar a nadie.

No esforzarse por conseguir ningún propósito: conviene cultivar una actitud de no lucha, ni esfuerzo. Dejar que la experiencia suceda. NO hay que hacer nada.

Aceptación: ver las cosas como realmente son en cada momento. No implica que tenga que gustarnos todo lo que ocurre o que se deba adoptar una actitud pasiva ante los sucesos que atentan contra nuestros principios o valores.

Dejar pasar: no apegarse, ni dejarse atrapar por ningún pensamiento, sentimiento o deseo.

La “paternidad atenta” es una forma de enriquecer, **desde dentro**, la experiencia de ser padre o madre:



- Poniéndonos más frecuentemente “en la piel” de nuestros hijos.
- Aprendiendo de ellos todos los días.
- Observándolos en silencio.
- Fijándoles ciertos límites, pero sin controlarles en todo momento.
- Introduciendo pequeños ritos cotidianos que refuercen los lazos familiares.
- Regalándoles nuestro tiempo, estando “en cuerpo y alma”

Lo que proponen John y Myla Kabat-Zinn es vivir la paternidad como una “meditación en acción” que repercuta en nuestro bienestar y en el de los propios hijos:

*“Es increíble comprobar cómo cambia radicalmente la actitud de los niños en cuanto perciben que estamos con ellos con nuestros cinco sentidos. La relación padre-hijo se convierte entonces en un flujo constante: las tensiones desaparecen y se alcanza una mágica sensación de **gratitud** y **equilibrio**”.*

Jon y Myla Kabat-Zinn proponen:

- Intenta imaginar el mundo desde el punto de vista de tu hijo
- Imagínate cómo se te ve y escucha desde el punto de vista de tu hijo.
- Practica ver a tus hijos simplemente perfectos tal como son
- Permanece atento a tus expectativas respecto de tus hijos, revísalas, cuestionálas
- Atiende las necesidades profundas de tus hijos
- Cuando te sientas perdido, detente y respira.
- Desarrolla la presencia silenciosa y la escucha.
- Aprende a vivir las tensiones sin perder tu propio equilibrio.
- Pide disculpas a tu hijo cuando sea necesario
- Date cuenta de que cada hijo es especial y tiene sus propias necesidades
- Pon límites firmes desde el conocimiento y el discernimiento y no desde el miedo o el deseo de control
- Trabaja continuamente en la meditación y en el propio autoconocimiento a fin de poder dar a tus hijos lo mejor que tienes: tu mismo.

Propuestas de contenido para una escuela de padres y madres Mindfulness

El trabajo con los padres y madres puede hacerse de forma grupal en sucesivas sesiones semanales. Siguiendo la estructura referida en la bibliografía sobre este tema, el número de sesiones adecuado podría estar en torno a 12, sin embargo siempre es mejor hacer poco que no llegar a hacer, y por supuesto cuanto más se haga, mejor. Es adecuado entregar materiales para la práctica cotidiana como audios, cuadernos de prácticas, registros etc. con la finalidad de generalizar lo aprendido a las situaciones cotidianas y generar realmente un hábito que consolide la práctica.

El enfoque de las sesiones es eminentemente práctico y por supuesto se da espacio a los participantes para compartir experiencias con las prácticas y las vivencias con los hijos.

Un programa de entrenamiento para padres y madres puede enfocar las siguientes cuestiones básicas:

1. **Escucha atenta y en presencia al niño.** En ocasiones, la falta de atención de los padres y madres al comportamiento del niño puede generar en éste un patrón de “oposicionismo” y mal comportamiento, mantener una escucha constante y una atención sobre el niño puede modificar estos patrones de relación y sustituirlos por otros más enriquecedores.

2. **Comprensión de la crianza y educación de los hijos como una realidad en continuo movimiento** así como las personas implicadas en él. Individuación del hijo como alguien distinto de los propios padres y madres y no como una prolongación de ellos.

3. **Identificación de automatismos y reacciones no conscientes**

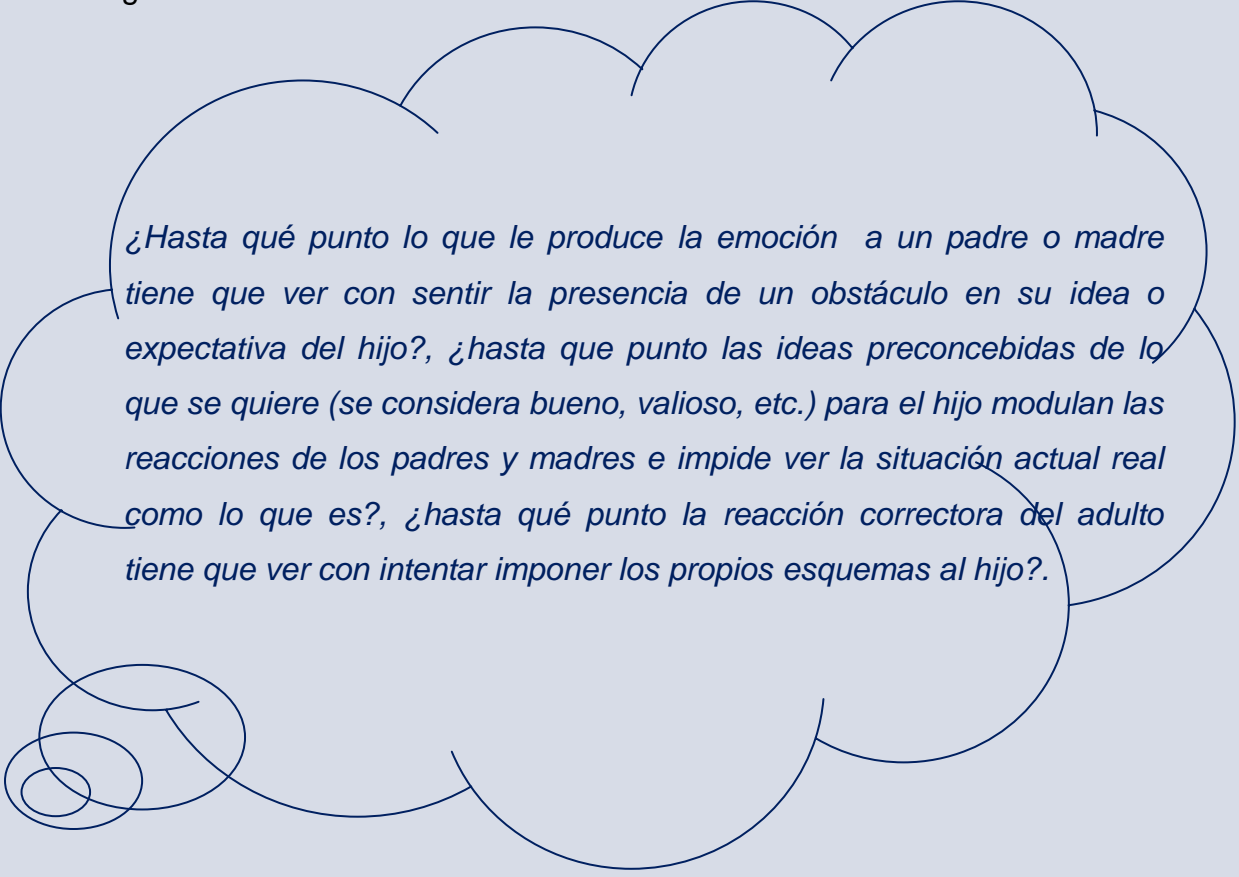
Como padres y madres, es nuestra tarea estar continuamente reconstruyendo y reparando nuestra relación con nuestros hijos. Esto lleva tiempo, atención y compromiso. Si estamos perpetuamente ausentes, -o de cuerpo presente, pero ausentes en nuestra atención y nuestro corazón-, nuestro hijo no sentirá la confianza y la cercanía necesarias para dejarnos conocer los problemas que está enfrentando

Kabat Zinn

4. Integración de los tres principios básicos de paternidad consciente: la **soberanía**, la **empatía** y la **aceptación**. Soberanía para reconocer la cualidad esencial de cada uno de los hijos, empatía profunda desde la comprensión y aceptación como actitud interior de reconocimiento de que las cosas son lo que son, independientemente de que nos gusten o no.

5. **Trabajo con las emociones** propias y las de los hijos. Reconocimiento emocional en el cuerpo, en los sentimientos, en los pensamientos. Tomar conciencia de lo que se experimenta, sin juzgarlo como

bueno o malo. Expresar las emociones difíciles de forma no tóxica.
Investigación emocional:



¿Hasta qué punto lo que le produce la emoción a un padre o madre tiene que ver con sentir la presencia de un obstáculo en su idea o expectativa del hijo?, ¿hasta que punto las ideas preconcebidas de lo que se quiere (se considera bueno, valioso, etc.) para el hijo modulan las reacciones de los padres y madres e impide ver la situación actual real como lo que es?, ¿hasta qué punto la reacción correctora del adulto tiene que ver con intentar imponer los propios esquemas al hijo?.

6. Detectar patrones mentales tóxicos, patrones como la preocupación y la rumiación

7. Impregnar la vida cotidiana, el objetivo del entrenamiento es que el aprendizaje de la atención plena y la meditación trascienda los momentos de “práctica” e impregne la vida cotidiana. Aprender a convertir cualquier actividad en un momento de atención plena, experimentando y encontrando calma en cualquier situación por medio de la respiración y el darse cuenta.

8. Tomar conciencia de momentos especiales, de conexión y de encuentro que suceden en la dinámica familiar cotidiana. Momentos en ocasiones dolorosos y difíciles que vividos con atención plena y compartidos

crean una atmósfera rica física y emocionalmente, y un clima de aceptación y acogida.

9. **Manejar los momentos difíciles** A pesar del empeño y de la práctica de los padres y madres, es posible que aparezcan periodos de crisis y desanimo, difíciles de sobrellevar dada su implicación. Cuando sentimos que “tenemos la culpa” del malestar de nuestros hijos. A veces podemos perder los nervios en un momento y estallar. Pero otras veces se trata de algo más profundo, porque con el desarrollo de la autoconciencia podemos caer en la cuenta de actitudes destructivas, rechazos, falta de atención a sus necesidades, etc. Cuando todo parece ir mal, y además sentimos que somos parte responsable en este “mal”, a veces nos sentimos muy desanimados y sin ganas de continuar. Pensamos que nuestros hijos, o nosotros, nunca cambiaremos. Que el dolor, el nuestro o el suyo, serán permanentes y nada los podrá borrar. Que siempre estaremos igual. La culpa es una emoción positiva si nos lleva a la reparación. Hay que reconocer el error, primero ante uno mismo, aceptando que no somos perfectos, y ante el niño, explicándole lo sucedido y dándole tiempo para exprese sus sentimientos y nos perdone. Lo que haya ocurrido no se puede borrar ni modificar: sucedió. Pero nunca es tarde para intentar sanear una relación, para tender un puente hacia el niño e invitarle a cruzar.

Mirar la crisis con distancia afectiva puede revelarnos algunas claves acerca de sus causas. Una mirada de compasión y aceptación sobre nosotros mismos puede lograr también que aprovechemos la experiencia, extrayendo conclusiones y aprendiendo de nuestros errores.

10. **Límites basados en el discernimiento.** ¿Qué esperamos de nuestro hijo? Que sea feliz, que crezca sano, que nos quiera, que le vaya bien en el colegio, que tenga amigos, que nos obedezca....También esperamos que nosotros podamos ser buenos padres y madres, ayudarle, ser felices con él. No es malo tener expectativas, forma parte de la vida, desear, tener sueños sobre

nosotros y nuestros hijos. Pero ¿qué ocurre cuando esas expectativas no se cumplen? A veces es como si tuviéramos un molde en el que queremos que nuestro hijo entre, y cuando el molde no se ajusta empieza el sufrimiento. Nuestras expectativas, cuando son realistas, nos señalan el camino que hemos de seguir. Pero si son demasiado rígidas, se convierten en una carga muy pesada para el niño y para nosotros.

Los padres y madres establecen límites para la conducta de sus hijos ajustándolas a las expectativas que tienen sobre ellos. Pero ¿desde donde fijamos esos límites? Debemos recordar que las normas deben responder a principios. No las imponemos para lograr obediencia ciega. En general, los límites que exigimos a nuestros hijos deben tener relación con cosas que pueden afectarles negativamente en su crecimiento y en su bienestar (horarios, alimentación, respeto a otros, ocio y estudio, etc.). Se trata de promover un marco que les dé seguridad y dentro del cual puedan desarrollarse, y este marco no es rígido, es flexible y se va modificando con la edad y con el niño “real” al que va dirigido. Y siempre hemos de examinarlo para ver si se ajusta verdaderamente a las necesidades reales de nuestro hijo. Esto es especialmente importante cuando los hijos van creciendo. En la adolescencia nuestros miedos aumentan y a veces las normas que les imponemos tienen que ver con nuestras expectativas catastróficas sobre lo que puede ocurrirles. También las expectativas que ellos tienen sobre nosotros pueden ser irreales, y tenemos que ayudarles a ajustarlas, no fomentándolas si no somos capaces de responder a ellas. Por ejemplo, a veces les decimos que siempre pueden confiar en nosotros y decirnos la verdad, porque no nos enfadaremos por lo que nos digan, y eso puede no ser así, con lo cual nuestro hijo pierde la confianza en nosotros. Fomentar esta clase de expectativas les confunde y les hace desconfiar.

Propuestas Mindfulness para hacer en familia

Dar un paseo consciente donde despertar todos sus sentidos y estar abierto a lo que hay

Crear un mural de gratitud semanal

Dedicar unos minutos, ya sea al comienzo o al final del día para reunirse y sentarse en silencio

Configuración de un lugar tranquilo en su casa, con imágenes y objetos que inviten al silencio

Enviar deseos de bondad a personas queridas

Compartir la cena juntos, sin “pantallas ni tecnología”



“La práctica siempre es la misma: estar completamente presente, mirando en profundidad, tan bien como podamos, y sin juzgar o condenar los acontecimientos, o nuestra experiencia de los mismos. Simplemente presencia, y respuesta apropiada, momento a momento”.....

...De esta manera, despertarse por la mañana es la meditación del despertar. Cepillarse los dientes es la meditación de cepillarse los dientes. No hacerlo porque el bebe está llorando es la meditación de no cepillarse los dientes porque el bebé está llorando. Y todo así. Vestir al niño, poner comida en la mesa, llevarle al colegio, ir a trabajar, cambiar los pañales, comprar, hacer arreglos, limpiar, cocinar, todo forma parte de la práctica de la conciencia plena.

Todo”

Kabat Zinn

Para que los padres y madres puedan transmitir a sus hijos la práctica de la atención plena como **un estilo de vida**, es preciso que adquieran previamente una práctica que les permita experimentar por ellos mismos sus beneficios.

Estas son unas pautas básicas para padres y madres principiantes:

1. Ten claro por qué estas meditando: Saber lo que quieres obtener de la práctica de meditación, te da una buena idea de lo que se necesita para poner en él.
2. Tanto como sea posible meditar en la misma hora cada día. Experimentar con lo que te funciona. Una vez que encuentre un espacio de meditación en la rutina diaria o semanal.
3. Usa ropa holgada para la práctica.



4. El lugar para la meditación no tiene que estar libre de sonido, pero se recomienda un lugar tranquilo donde no seas interrumpido, es lo mejor. También es bueno si el lugar que se utiliza para la meditación no se utiliza para ningún otro propósito que la meditación. Esto ayudará a crear un ambiente propicio para la práctica. Alternativamente, si esto no es posible, tener un colchón especial, una silla o colchoneta que se puede utilizar y transportar a diferentes áreas.

5. Cualquier postura que mantiene la espalda recta, el vientre abierto y los hombros relajados es adecuado para la meditación. Lo ideal sería que las rodillas estén en línea con o por debajo de las caderas. La postura de la flor de loto es ideal para esto. Si estas practicando en una silla, asegúrate de que te sientas bien hacia adelante, sin el apoyo de la almohadilla en la parte posterior.

En cuanto a qué hacer con los ojos y manos, experimenta para encontrar lo que funciona para ti. Algunas personas, ponen las manos sobre el regazo o en la las rodillas. Algunos prefieren mantener los ojos cerrados, otros prefieren mantener los ojos abiertos "mirando al vacío el espacio".

6. Una vez que hayas seleccionado un tiempo para la práctica de meditación (por ejemplo 5 minutos, 10 minutos, 20 minutos, 40 minutos etc.) es importante estar atento para no terminar hasta que este tiempo ha expirado. De esta manera se cultiva un sentido de dominio y confianza.

7. Intenta mantener la práctica en espacios de tiempo de dos semanas. Evalúa en lo sucesivo. Comprométete contigo mismo por otras dos semanas o toma un descanso. Si tomas un descanso, date cuenta de lo que se siente, como es cuando no tienes práctica en unos pocos días / semanas / meses. ¿Hay alguna diferencia?

8. Mantén expectativas realistas. La meditación te ofrece la oportunidad de desarrollar una aceptación contigo mismo tal como eres. Cultivar un sentido de la aceptación de la experiencia interna es una tarea clave, sea cual sea.

9. Disfrutar de los beneficios de la meditación es como comer la fruta de tu árbol favorito. Antes de recoger la cosecha, primero se debe cultivar la tierra, plantar el árbol, y alimentarla hasta que florece. Ten paciencia con la práctica. Los frutos están muy cerca.

