



«En el vientre no hay ideas: sólo la respiración...»

Después de descubrir esta pequeña joya de libro, tuvimos la suerte de conversar con la autora. Nos propone sentarnos, cerrar los ojos y respirar durante unos minutos.

TEXTO: **ANNA ORTIZ**

FOTOS: **HENK JANSEN | WIM VAN DIJK**

Sabemos que los niños están centrados en el presente, mucho más y de manera más natural que los adultos. Entonces, ¿por qué necesitan la meditación?

E.S. Es cierto que los niños viven en el presente de manera natural pero sin ser conscientes. Y cuando se van haciendo mayores, cada vez sitúan más su pensamiento en el futuro (y en el pasado), también sin darse cuenta. Si de pequeños practican el estar en el presente y hacerlo conscientemente, también sabrán situarse en el futuro y en el pasado conscientemente, sin quedar atrapados allí. Por lo tanto, podrán escoger.

¿Para los niños es una práctica útil para su presente, o les puede servir también para más adelante?

E.S. Practicando, los niños aprenden a detenerse, a recuperar el aliento y a sentir lo que necesitan en el presente. Aprenden a prestarle atención. Se sienten felices de saber cómo lo han de hacer para serenarse cuando las ideas no paran de centrifugar en su cabeza, felices de comprender mejor los sentimientos que experimentan. Y, si es un aprendizaje vivido y han practicado desde pequeños, quedará integrado y vivo hasta la vejez.

Y, ¿cómo explica el *mindfulness* a niños y niñas tan pequeños?

E.S. Es más fácil explicárselo a los niños que a los adultos porque está totalmente en sintonía con su capacidad de relajarse, concentrarse y respirar. Por este motivo, utilizo la imagen de la rana: está completamente quieta, tranquila y lo observa todo. Cuando hay peligro, también puede saltar bien lejos pero si no, sólo se sienta y observa.

Su propuesta de meditación es muy asequible, poco mística pero, ¿los padres han de saber meditar antes de practicarlo con los pequeños?

E.S. La mía es una propuesta de práctica diaria y cotidiana, diría que higiénica, del día a día...: justamente es para *gente corriente* o que nunca la ha practicado, y por lo tanto todavía es más necesaria. No es imprescindible que los padres hayan meditado antes pero es mejor. Yo propongo un recorrido de ocho semanas, y muchas familias me han explicado que, al acabar, los hijos agradecen a los padres que se hayan vuelto más amables con ellos. Algo en las relaciones mutuas se beneficia de una práctica conjunta de meditación. Además, los mismos adultos encontramos recursos, mecanismos personales para capear el temporal con los hijos sin que nos arrastren...

Los niños de hoy en día son más rápidos, más simultáneos, más apantallados, y los adultos encima los hacemos correr todo el día... ¿Cree que en una sociedad tan rápida esta «higiene meditativa» se ha hecho más necesaria que hace 50 años?



E.S. Absolutamente. Hace 50 años había menos medios pero todo se vivía con más tiempo, menos objetivos y menos presión. Ahora vivimos en un mundo en el que parece que no hay tranquilidad en ningún sitio, y necesitamos paramos un poco cada día.

Según su opinión, ¿cuál es el reto principal?: ¿favorecer la concentración?, ¿reducir el estrés?

E.S. Nuestros niños continuamente han de hacer cosas; continuamente están siendo exigidos. Muchos niños hacen «demasiado», y no «son» suficientemente porque «ser» parece inútil si no hay una actividad y unos objetivos. Por este motivo, aprender a detenerse durante unos minutos al día es tan reconfortante para ellos. Además, si quieren funcionar en el mundo de fuera, han de saber cómo es su mundo de dentro, como se escuchan, cómo se sienten... Esto les ayuda a conocerse.

Siguiendo el hilo de la imagen de la «meteorología interior»... pongamos por caso que hay tormenta. Como adulto te puedes quedar al lado de la criatura, diciéndole «estoy aquí». Pero sucede que con ese tiempo interno tan incómodo, ¿el niño es el primero en desear escaparse de ese estado!

E.S. ¡Naturalmente, como nos sucede a los adultos...! Se trata de enseñarles que sientan lo que sientan, parezca bueno o malo, sólo es una emoción. Si puedes estar allí con el niño, sin tener prisa por cambiar la situación, le haces ver que no es ni tan buena ni tan mala: es una más y la aceptas. Entonces, ellos también pueden reconocerlas y aceptarlas mejor, incluso cuando sean la rabia o el enfado.

Habla también de no etiquetar las emociones ni juzgar

Enseñar a consultar la meteorología personal puede ayudar a vuestro hijo a comprender su mundo interior. Os permite explorar su humor y ayudarlo a que lo acepte. Si os mantenéis en contacto con él, sin oponeros al chaparrón que se produce, le podréis enseñar a no oponerse a los sentimientos que tiene y a dejar estar, de manera deliberada, los sentimientos tal como son. (...) Les demostráis que estáis a su lado y los queréis, con cualquier condición meteorológica.

los sentimientos pero en el día a día, ¿cómo podemos discernir fácilmente entre el sentimiento (siempre lícito) y la conducta (no siempre aceptable)?

E.S. Muchos padres y madres, sin darnos cuenta, les exigimos mucho: «No te enfades tanto, no chilles tanto, no...». O aún peor: «¡Mientras pongas estos morros, no hace falta que te sientes en la mesa!». Pero sea lo que sea, no desaparecerá por el hecho de esconderlo: es necesario que puedan sentirlo y que puedan aceptarlo. Yo propongo no juzgar los sentimientos y las emociones; después podrán aprender a manifestarlos de manera saludable pero, de entrada, no los juzguemos. Si lo aprenden de pequeños, también sabrán hacerlo de mayores, sin negarlos, lo contrario de lo que vemos que hace mucha gente todos los días...

«Controlar las emociones... Gestionar las emociones...» Estos términos son los que usamos cuando hablamos de educación emocional. Pero usted habla de «convivir con ellos»: ¿esto no es más pasivo, más resignado?

E.S. ¡No! La mejor manera de gestionar las emociones



Wim van Dijk

El *mindfulness* consiste simplemente en estar presente de manera consciente. (...) Estar presente aquí, en el instante, sin opinar, sin rechazar lo que sucede, sin dejarse llevar. (...) Sin que tengáis que hacer nada, sin reaccionar enseguida o expresar lo que pensáis. El *mindfulness* es estar presente con benevolencia con lo que pasa ahora, en cada momento.

es aceptarlas, y aceptarlas es poder convivir con ellas: no echarlas, no disfrazarlas, no luchar con ellas: «Esto que ahora sientes es rabia. Está bien que la sientas, y pasará». Es más: han de saber que las emociones, por intensas que sean, no los destruirán, no los arrastrarán, y que las podrán traspasar.

Y, ¿cómo podemos ayudarlos, cuando ellos sienten que el sentimiento es mayor que ellos mismos?

E.S. Esto es importante porque ellos pueden tener esta fantasía, y eso les da miedo. Les podemos pedir: «¿Tú dónde sientes esta rabia?» o «¿Este dolor dónde está físicamente?». Eso les ayuda a localizarlo en el cuerpo, a darse cuenta de que es una cosa que tienen dentro en aquel momento, que es transitorio y, sobre todo, a sentir que ellos son mucho más grandes que su emoción. A veces, también podemos pedirles que dibujen el sentimiento o la emoción en lugar de ponerle palabras.

¿Aprender a identificar sus emociones y estados internos les ayudará a no identificarse con ellos, a no confundirse con ellos?

E.S. Exacto. «Tengo rabia pero no soy la rabia; tengo miedo pero no soy un cobarde.» Tú tienes una emoción pero no eres la emoción. Cuando puedes sentirlo en algún lugar del cuerpo, no necesitas huir, y no te sientes atrapado porque sabes que en unas horas eso habrá cambiado.

«Una emoción nos informa de lo que vivimos pero no siempre nos informa de la realidad.» ¿Lo puedes explicar un poco más?

E.S. Pongamos por caso que un niño pequeño ve que su madre está caminando de muy mal humor, respondiéndole con un tono de voz irritado. De repente puede pensar que

ELINE SNEL

-Mamá, si tengo el cuerpo cansado pero la cabeza no, ¿cómo lo hago para dormir?

Su hija tenía cinco años cuando le hacía esta pregunta, y ella ya lo había probado casi todo: baños calientes, cuentos, relajación, órdenes tajantes. Finalmente, esta terapeuta holandesa encontró una solución: si la niña conseguía prestar menos atención a sus pensamientos y aprendía a bajar lentamente hasta el vientre, conseguía calmarse. «En el vientre no hay ideas, sólo hay la respiración, como un oleaje suave y continuo. Allí todo es tranquilo y silencioso.» Eline Snel (1954), terapeuta y docente, empezó así a practicar con sus hijos y a desarrollar una idea de meditación para niños, con ejercicios breves y agradables para cada día. Con una base próxima a los trabajos de Jon Zabat-Zinn, creó su programa Mindfulness Matters, estructurado en ocho semanas. Fue practicado con entusiasmo por maestros y directores de escuela, que después le pidieron un libro práctico y asequible, tanto para las familias como para la escuela. Snel ha dedicado muchos años a la difusión del *mindfulness* y también ha creado la Academia Holandesa para la Enseñanza de la Atención Plena, que trabaja con maestros, psicólogos, padres y niños. Recientemente, el Ministerio de Educación holandés ha decidido ofrecer esta formación a todos los maestros del país.

www.academievoormindfulteaching.nl
www.aandachtwerkt.com



Tranquilos y atentos como una rana

Kairos, 2013

está enfadada con él, pero bien puede ser que sencillamente acabe de recibir una llamada con malas noticias. El niño lee la actitud de su madre, y tiene una emoción, pero no responde a la realidad. Por eso también es importante que las conozcan y las puedan leer, sin quedar atrapados en ellas.

Hablando de conductas y de relaciones, sugiere que si se comportan alguna vez de una manera antipática, no es grave; no pasa nada. ¿Dónde está la medida de esta benevolencia con uno mismo?

E.S. No es malo tener estas emociones que consideramos negativas, ni tampoco comportarse inadecuadamente de vez en cuando. En la actualidad, han de ser amables, correctos, sociales, creativos, buenas personas, simpáticos... ¡No es posible! Lo que necesitan no es esta exigencia sino la capacidad de distinguir cuándo se comportan de una manera o de otra, los efectos que eso tiene en ellos mismos y en el entorno. Por eso, afirmo que «no pasa nada» si se comportan inadecuadamente algunas veces, mientras se den cuenta de ello. Si tienen más conciencia, podrán escoger mejor sus propias reacciones.

En esta práctica de meditación todo es correcto. Y, ¿no hay resultados buenos o malos?

E.S. Es importante que no juzguemos las experiencias de los niños: todas son buenas. El mensaje es que no hay nada que esté mal en uno mismo.

Los ejercicios tienen un lenguaje curioso: «el ejercicio del espagueti, el botón de pausa, la fabrica de las preocupaciones»... ¿Es importante encontrar códigos directos y claros para guiar la meditación?

E.S. Haciendo el curso con los niños en las escuelas, veía que los maestros decían continuamente: «¡Relájate!». ¡Y ellos realmente no saben cómo relajarse! Sin contar con que el «relájate» es una orden muy poco relajante... Y de aquí vino el «espagueti».

Solemos hablar del conocimiento de uno mismo, la aceptación y la autoestima. ¿Cómo es que usted habla de estos términos haciendo también referencia a los límites?

E.S. Porque la autoestima no sólo se construye reforzando y reconociendo sino también aceptando los propios límites. Sin comparaciones, sin juicios, sin exámenes; con posibilidades y limitaciones. Cuando aprenden a conocer los propios límites, dándolos por buenos, se hacen más conscientes de ellos mismos.

¿El cuerpo es un buen medio para hacerlo?

Cuando escucháis las señales del cuerpo, aprendéis todavía más cosas sobre vuestros límites. ¿Hasta dónde podéis llegar? ¿Cómo lo podéis saber? El ejercicio permite a vuestros hijos descubrir sus límites: «Basta no es demasiado, ni es demasiado poco: es mi medida exacta». Enseñando a los niños a escuchar las señales del cuerpo, les enseñáis que el cuerpo no solamente sirve para conseguir propósitos sino que libera señales de las cuales se pueden dar cuenta: notar la fatiga, la energía, la saturación. Aprenden que no se han de dedicar a reflexionar sobre lo que experimentan sino que les conviene sentir, reconocer y prestar atención, y después podrán escoger: ¿qué hago con lo que siento?

E.S. El mejor: es el más concreto que tenemos, y los niños lo tienen muy presente. Comprenden muy bien el lenguaje corporal y pueden prestarle atención fácilmente.

¿La práctica del *mindfulness* que tiene de diferente en la escuela y en la familia?

E.S. En la familia tienes padres e hijos, practicando juntos pero desde planos diferentes; en la escuela es entre iguales. Son procesos diferentes: en la familia permite mejorar las relaciones en el sistema familiar, y ayuda a ser más conscientes de todo; en la escuela mejora la cohesión del grupo, la convivencia, ¡y también la concentración para trabajar!

I què passa amb els infants amb necessitats especials?

E.S. Les respostes encara són millors amb ells: els nanos amb hiperactivitat, per exemple, no saben com trobar descans, i els exercicis els permeten accedir a la calma fàcilment, per ells mateixos. No cal renyar-los, es mouen i s'aturen més conscientment, poden fer-ho sempre que vulguin...

Quin és el millor tresor que ens aporta la pràctica meditativa?

E.S. Descobrir un lloc intern on sempre hi ha calma, i on sempre podem tornar. Parar atenció a la pròpia respiració és d'una gran simplicitat, i té un efecte profund.

Què és el que considera més important en l'actitud dels pares?

E.S. Escoltar-se i escoltar els fills de veritat, amb una escolta atenta. Amb el cor i el cap tan oberts com sigui possible. ■