Índice

AGRADECIMIENTOS 9

PRÓLOGO 13

1. CÓMO FUNCIONA NUESTRA MENTE 17
   - I. Cerebro Triuno
   - II. Cómo se procesa la emoción en el cerebro
   - III. Sistema de regulación emocional

2. ENTRENAR UNA MENTE ATENTA 37
   - I. Vivir en piloto automático
   - II. Atención plena
   - III. Prácticas informales
   - IV. Prácticas formales
   - Práctica breve de atención a los sonidos
   - V. Actitud ante la práctica
   - VI. Quietud para enfocar
   - Práctica breve de atención a la respiración

3. BASES PARA UNA BUENA PRÁCTICA 55
   - I. Los enemigos de la práctica
   - II. Bases para una buena práctica
   - Práctica breve de compasión

4. EL PODER DE LA RESPIRACIÓN 61
   - I. La respiración
   - II. Respiración diafragmática
   - III. Regulación emocional
   - IV. Práctica de atención a la respiración
   - Práctica breve de atención a la respiración (abdomen)

5. NECESIDAD/ RESPONSABILIDAD 71

6. EL CUERPO 81
   - Práctica breve de atención a la respiración

7. LOS PENSAMIENTOS 87
   - Práctica de atención a los pensamientos

8. ACEPTACIÓN Y COMPASIÓN PARA EL EQUILIBRIO EMOCIONAL 101
   - I. Compasión
   - Práctica de autocrítica
   - II. Autocrítica y autocorrección compasiva
   - Práctica "La casa de huéspedes"
   - Práctica "Respirando en el corazón"

9. APRENDER A AMAR A NUESTRO CUERPO 115
   - Práctica "Escáner corporal compasivo"

10. LA FELICIDAD 121
   - I. Felicidad hedónica y felicidad eudaimónica
   - II. Responsabilidad
   - III. Trabajar la generosidad
   - IV. El perdón
   - Práctica "Metta o del amor universal"

BREVE RESUMEN PARA LA PRÁCTICA 137

BIBLIOGRAFÍA 141

Prólogo

Si tienes hijos o quieres tenerlos, o estás al cuidado de niños o adolescentes, es fundamental que entiendas que la familia es la primera escuela que tendrán para aprender a relacionarse con sus emociones. Tus reacciones o respuestas ante sus emociones les enseñarán el impacto que estas tienen en ti, y ajustarán sus conductas para lograr tu aprobación y cariño. Tus hijos no sólo aprenderán de la manera en que te relacionas con ellos sino también de los patrones que usas con tu pareja y con las personas cercanas a ti.

Con este libro pretendo enseñarte a estar más atento y consciente de tus reacciones automáticas y por tanto darte la oportunidad de tener más inteligencia emocional, lo que supondrá una gran ventaja para tus hijos. Los niños y las niñas son muy permeables y captan a la perfección los intercambios emocionales más sutiles.

Ser consciente de que el cambio en la relación con nuestros hijos es posible si los padres tomamos la iniciativa me motivó a poner en marcha un proyecto de crecimiento personal al que llamé "Amarte" y posteriormente, a recopilar lo fundamental de este programa para que pueda llegar a más personas. Las sesiones de terapia infantil y meditación para niños están llenas, pero no son ellos los que tienen que cambiar, somos los padres los que tenemos la responsabilidad de generar el cambio con nuestra actitud.

No esperes que tu hijo te hable con calma si cada vez que hace algo que no te gusta tú le gritas; tampoco esperes que se siente tranquilo más de cinco minutos si cada vez que se mueve le enchufas la pantalla del móvil; y menos aún que crezca emocionalmente sano si tu día a día está lleno de prisas y exigencias constantes, corriendo de punta a punta de la ciudad sólo para "hacer, hacer y hacer".

Muchos de nosotros hemos crecido en una sociedad donde nuestro valor se medía por nuestros logros. Desde el colegio hasta dentro de nuestro ámbito familiar las muestras de afecto estaban relacionadas con la calidad de las tareas que realizábamos. Esto, extendido en el tiempo, ha hecho que sintamos que los demás sólo nos pueden amar por lo que ha-

cemos y no por lo que somos; lo que hace que entremos en una vorágine de actividad para lograr esa valoración positiva, que equivocadamente, traducimos como amor.

Este sistema de educación en el logro nos ha hecho distinguir desde muy pequeños lo que estaba "bien" y lo que estaba "mal", y de manera casi natural, lo traducimos a lo que era "bueno" y lo que era "malo". Es así como empezamos a crear nuestro personaje, ese personaje inalcanzable con el que nos identificamos en nuestra vida diaria, y nos llena de frustración porque nunca llegamos a alcanzarlo, ya que se trata de algo inhumano. La humanidad tiene un espectro infinito de tonalidades, desde las más luminosas a las más oscuras, y todas tienen su función; intentar eliminar una parte de ellas, no sólo es inútil, sino que nos llevará al sufrimiento constante.

Algunos eligen identificarse con "el buen hijo", otros con "la buena madre", "el buen amigo", la "buena trabajadora"... Pero todos y cada uno de ellos se componen de unas características inalcanzables. Imagina el vacío y el sufrimiento de todas estas personas que creen realmente que sólo son merecedoras de amor si se acercan un poco a ese rol creado en su imaginación. ¡Cuánta frustración y cuánto dolor! Siempre haciendo cosas para obtener la aprobación externa, ¿Y cuándo no la hay? ¿A qué recurrimos cuándo no obtenemos esa aprobación tan ansiada?

Probablemente todos nuestros esfuerzos se dirijan a evitar sentir ese sufrimiento. Y al final nuestra vida se convierte, por una parte, en una incesante actividad para lograr el afecto y por otra, en generar conductas inconscientes para evitar el sufrimiento de no haberlo conseguido; y mientras estamos inmersos en esta rueda infinita, no somos conscientes que estamos transmitiendo estas mismas conductas a nuestros hijos. Nuestros hijos observan cómo nos tratamos a nosotros mismos, cómo nos hablamos, cómo nos esforzamos en alcanzar nuestro "ideal personal", y aprenden que eso es lo que tienen que hacer, olvidándose desde pequeños a sentirse suficientes por el mero hecho de existir.

Es fundamental un re-aprendizaje. Uno en el que comprendamos que no tenemos que hacer nada para merecer el amor de los demás, que ya somos completos, que es posible dejar de "hacer" y empezar a "ser".

Uno de los grandes obstáculos que enfrentamos como padres es que nuestra autoestima está conectada con la aprobación externa y no con una aceptación profunda y personal. Lo

que quiero conseguir con este libro es que aprendas a amarte sin necesidad de logros, que te reconcilies con tu ser y lo aceptes tal cual es, con tus luces y tus sombras, con la vulnerabilidad que te une al resto de la humanidad, y desde esa aceptación empieces a cuidarte y a tratarte con amor. Hasta que no logres esto, no podrás relacionarte de una manera más honesta con los demás, y esto incluye también a tus hijos.

La aceptación de uno mismo es en realidad desarrollar compasión por tu ser completo, reconocer que eres vulnerable y que tienes limitaciones igual que todas las demás personas que viven contigo en el planeta tierra. Conseguir esto te permitirá desarrollar una mirada más amable hacia los demás y hacia tus hijos; ellos también necesitan que los mires con amor y que seas paciente con su aprendizaje, a fin de cuentas, tu llevas bastantes años viviendo en este planeta, pero ellos apenas acaban de empezar esta nueva vida, dales tiempo para que aprendan.

"El conocimiento de tu propia oscuridad es el mejor método para hacer frente a las nieblas de otras personas"
— Carl Jung.

Con este libro, pretendo ayudarte a bocetar un itinerario de viaje, un viaje al auto conocimiento personal, donde tu decidirás tu destino; es posible que prefieras bajarte en la primera parada, y quién sabe, volver a reanudar tu viaje más adelante, o quizás te aventures a recorrer paisajes y escenarios internos que nunca imaginaste. En cualquier caso, empezarás a caminar en una dirección: la conciencia plena, la aceptación y el cultivo de una actitud amorosa y compasiva hacia ti mismo, porque hasta que no logres esto, no podrás tener relaciones saludables con los demás ni criar y educar a tus hijos de una manera sana y enriquecedora para ellos.

Mi recomendación es que leas un capítulo por semana para poder afianzar los conocimientos y las prácticas que te propongo a lo largo del libro. Te aseguro que en este campo, no por correr más vas a llegar antes, así que tómate tu tiempo y disfrútalo.

Al final del libro encontrarás una breve guía que te ayudará a crear tus propias prácticas. De esta manera, podrás diseñar y recorrer tu propio camino personal, de forma libre y a tu propio ritmo.

Capítulo 3
Bases para una buena práctica

1. Los enemigos de la práctica

LA FALTA DE TIEMPO Y LAS PRISAS DE LA VIDA MODERNA

A menudo, las personas que empiezan a meditar, lo hacen intentando establecer una rutina más en las cientos de rutinas y de obligaciones que ya ocupan su vida, y esto sólo les lleva al fracaso. Si quieres ser exitoso en tu práctica, lo primero que tienes que hacer es parar y reestructurar tus prioridades. La práctica de Atención Plena no es un complemento a la vida que ya tienes estructurada, es el comienzo de un cambio a mayor escala, y para eso, tienes que tener muy claras tus prioridades y reservar un tiempo óptimo para la práctica. Si tu respuesta es que no tienes tiempo, te invito a que examines todas tus tareas diarias, incluido el uso de dispositivos electrónicos y seas honesto contigo mismo. ¿Quieres realmente un cambio en tu vida? Pues empieza por simplificar tu vida, elabora una lista de tareas que no son imprescindibles en tu vida y haz espacio a este nuevo hábito que te traerá más paz y estabilidad en tu vida. Plantéatelo como si hicieras una limpieza de armario, ¿cuánta ropa que no te pones sigues teniendo en el armario, ocupando un sitio que no te permite incorporar otras prendas que se adecúan más a tu estado actual?

ESTABLECER EL HÁBITO

Hay estudios que aseguran que se necesitan al menos 21 días para establecer un hábito, por eso es tan importante una práctica constante, para que le enseñes a tu cuerpo y a tu mente a actuar de otra manera muy distinta a la aprendida y que haces de manera automática. Lo más difícil de la práctica meditativa es conseguir que la mente esté activa pero no en su estado de actividad habitual, es decir, estar sólo observando sin hacer nada más que eso. No te preocupes si en tus prácticas te entra somnolencia o por el contrario tu mente no deja de saltar de un pensamiento a otro, es normal. Durante todos estos años tu mente sólo ha aprendido a estar en calma durmiendo o a estar activa pensando en un montón de cosas a la vez; así que recuerda a ese cachorro y ten paciencia, es una carrera de fondo.

LA NO OBTENCIÓN DE "RESULTADOS" INMEDIATOS

Las dificultades con las que te encuentras durante la práctica pondrán a prueba tu compromiso. Estamos acostumbrados a tener activo nuestro sistema de recompensa y esto hace que nos impacientemos si no obtenemos los resultados deseados en el tiempo que hemos imaginado. Recuerda que esto es una carrera de fondo, necesitas fomentar tu paciencia y esperar los cambios a largo plazo.

RESISTENCIA AL CAMBIO

Cuando estamos activos nos cuesta mucho cambiar la inercia y relajarnos y también pasa al contrario, cuando estamos relajados nos cuesta activarnos. Ser consciente de esto te ayudará a solucionarlo. Cuando seas conscientes de que te estás resistiendo, puedes simplemente observar de dónde viene esta resistencia, cómo está tu mente y tu cuerpo. Haciendo esto ya estás en Atención Plena.

II. Bases para una buena práctica

MOTIVACIÓN

¿Cómo te gustaría ser? ¿Qué tipo de relación te gustaría tener con tus hijos?¿Qué estás haciendo para cultivar esto en ti? Es fundamental que encuentres tu motivación más profunda, porque será ésta la que, en los momentos donde aparezca la pereza, te proporcione la energía necesaria para levantarte y practicar. Quizás tu motivación sea tener la capacidad de mantener la calma con tus hijos, quizás sea poder estar menos estresada o estresado, cualquier motivación es válida siempre y cuando te ayude a levantarte de la silla y ponerte a practicar.

En mi caso particular, mi motivación empezó con mis hijos; quería poderme relacionar con ellos desde un lado más amable, más comprensivo, menos exigente y con menos prisas. No quería inculcarles la creencia de que su valor sólo reside en sus logros, y ahora, gracias a las prácticas de Atención Plena y a un largo camino de desarrollo personal, puedo decir que tengo una relación mucho más sana y saludable con ellos, lo cuál no significa, que no tengamos discrepancias ni desacuerdos, pero la manera con la que los abordamos es muy distinta.

Una de las cosas que más me ayudaron a afianzar mi práctica y sentirme mejor fue elegir nada más levantarme la intención que iba a tener durante el día. Si cada día decides una intención y eliges tus conductas de acuerdo a ésta, se convertirá en tu forma de vivir y de responder ante las situaciones de tu vida. Imagina que todos los días te levantas con la intención de ser más paciente, o más generosa o generoso, o más cariñosa, cariñoso y cada momento que tengas oportunidad de comportarte de esa manera, te das cuenta y lo haces; ese comportamiento diario se convertirá en una manera de estar en el mundo. A veces es más sencillo ponerse objetivos a corto plazo, pero son los que marcarán nuestro futuro.

A continuación te dejo unas preguntas para ayudarte a encontrar tu motivación:

- **¿Por qué estás leyendo este libro?**
- **¿Qué esperas conseguir de él?**
- **¿Qué anhela tu corazón?**
- **¿Cómo te gustaría desarrollarte en esta vida?**
- **¿Qué cualidades quisieras fortalecer y alimentar?**
- **Si pudieras ofrecer cualquier cosa al mundo, ¿Qué te gustaría regalar? ¿Cómo quisieras aportar al mundo y cómo quisieras ser recordada o recordado?**

La motivación no surge por sí sola, hay que buscarla, y una de las maneras más fáciles de encontrarla es entender para qué hacemos lo que hacemos.

COMPROMISO

El tiempo para practicar no va a aparecer por arte de magia. Aclara tus prioridades y reorganiza tu tiempo para practicar. De la misma manera que nadie puede comer, beber o respirar por ti, tampoco nadie puede practicar Atención Plena por ti. Es un compromiso contigo mismo, nadie va a examinar cuántas veces practicas o cuantas no.

AUTODISCIPLINA

No tiene que gustarte, sólo tienes que hacerlo. El atleta no se entrena sólo cuando hace sol o cuando le apetece; se entrena todos los días independientemente que haga sol, o se sienta bien o mal.

ACTITUD AMOROSA

Cultiva una actitud amorosa hacia tus resistencias a practicar, tus dificultades, tus frustraciones, tu impaciencia. Recuerda que esto es un proceso y lleva su tiempo. No pretendas cambiar un hábito de años en apenas unas semanas. Y recuerda tener esta misma actitud hacia tus hijos e hijas.

Práctica breve de compasión

Tareas para casa

/Practica una vez al día la práctica breve de “ Atención a la respiración”

/Escoge una actividad al día como tomar un café, conducir, ducharte, lavarte los dientes o peinarte para hacerla con Atención Plena.

/Esta semana, cada vez que te acuerdes, define alguna intención, por ejemplo podrías decidir intentar ser más amable, más sonriente, más paciente, más compasivo o más generoso. Si te sirve de ayuda escríbelo en una nota y pégalo donde lo puedas ver. Recuerda, no es tu tarea evaluar lo bien que lo hiciste, sino simplemente que conectes con una intención.

/Por la noche anota tres cosas que te hayan pasado en el día por las que estés agradecido.