

Red Transpersonal

## “Mindfulness y crianza consciente”

---

CAPÍTULO 32





## “Mindfulness y crianza consciente”

*«Amar a nuestros hijos consiste en dejar de lado nuestros deseos para atender sus necesidades».*

*Erich Fromm*

En muchas ocasiones, creemos tener el poder de educar a nuestros hijos e hijas, como si fuera algo unidireccional.

Sin embargo, desde la perspectiva de la crianza consciente, ampliamos la mirada, teniendo también en cuenta que los hijos tienen la capacidad de educarnos y convertirnos en los padres y madres que necesitan que lleguemos a ser y, de paso, nos ayudan a crecer. La educación consciente es, pues, un proceso bidireccional.

Para criar conscientemente se requiere de un trabajo interno mediante el cual los adultos desarrollen en sí mismos la cualidad de ser coherentes en lo que piensan, sienten, dicen y hacen.

Para ello, **la práctica de mindfulness o atención plena es una pieza clave que facilita el darse cuenta** de las muchas incoherencias que podemos mostrar en crianza, en concreto, y en la vida en general. Más allá de que ser incoherentes afecte a nuestra labor educativa, realmente, a poco que nos demos cuenta, es una gran fuente de insatisfacción y de infelicidad.



## “Mindfulness y crianza consciente”

**Como sabemos, el darse cuenta no es una cualidad que se instale de una manera mágica para algunos afortunados. El darse cuenta surge como parte de un proceso.**

Para la educación consciente en familia necesitamos energía, compromiso, amor, empatía, generosidad y asertividad.

Para criar con consciencia necesitamos una alta dosis de equilibrio.

### **LA CLAVE ES LA ACEPTACIÓN**

La aceptación puede definirse como una orientación interna hacia el reconocimiento de las cosas tal y como son, sean o no como queremos, incluso cuando sean horribles o indeseables en determinados momentos.

**La práctica de la atención plena nos facilita el desarrollo de una mayor comprensión del momento presente.** Desde ahí, podemos darnos cuenta de cuándo estamos resistiéndonos y luchando en contra de la realidad de la vida.



## “Mindfulness y crianza consciente”

Para aceptar a las hijas y los hijos en su más profunda esencia, se necesita **renunciar a la idea «preconcebida» que podemos tener sobre quienes «deben ser»** y entrar a un estado de pura comunión, de profunda aceptación con ellos. Así podremos prestar atención y responder cuando nos necesiten. Esto facilita el despliegue de su creatividad y su autonomía, además de reforzar la confianza en las figuras de referencia.

Muchas veces, se entiende que la aceptación es resignación. Ambos conceptos se parecen porque representan un proceso que supone un cambio de perspectiva ante una determinada circunstancia. La diferencia entre uno y otro está en la forma en la que llevamos a cabo ese cambio.

La aceptación es un proceso que implica voluntad. En un acto voluntario hay consciencia. La resignación tiene un mínimo o nulo grado de voluntad, la mayoría de las veces brota de la inconsciencia.

**Una persona que acepta es agente activo del proceso,** mientras que alguien que se resigna, asume un papel pasivo. Desde esta pasividad, la persona atribuye a factores externos su actitud. Sin embargo, desde la actitud activa de quien acepta se da un chispazo de fuerza interna.

No hay culpables, hay responsables.



## “Mindfulness y crianza consciente”

**La aceptación se trabaja desde el respeto al desarrollo del camino o viaje particular de los hijos.** De esta manera, la madre o el padre enseñan al hijo o a la hija a atender y cultivar su propia voz interior, a confiar en su instinto y, al mismo tiempo, a escuchar la voz de los demás. Con ello, además, se potencia su capacidad asertiva, su empatía hacia otras personas y su capacidad para comprometerse en las relaciones, de tal manera que generen relaciones sanas.

La atención plena es fundamental para cultivar la aceptación, de ahí que el trabajo con la aceptación se convierta en sí mismo en una práctica.

**Una parte de la práctica de la atención plena tiene que ver con ser conscientes de la resistencia que sentimos, a veces, cuando las cosas no se desarrollan como deseamos.** Tales circunstancias despiertan en nosotros todo tipo de emociones, incluyendo la frustración y la ira. Paradójicamente, si tratamos estas emociones con aceptación, pueden dar lugar a una mayor apertura y comprensión.

Tengamos en cuenta algo importante: aceptar a los hijos tal como son lleva consigo otro componente: **aceptarme a mí misma o a mí mismo, en general, y aceptarme como padre/madre/educador, en particular.**



## “Mindfulness y crianza consciente”

La capacidad para aceptar a los hijos está ligada directamente con la capacidad para aceptarnos a nosotros mismos, tanto lo que somos en un momento determinado como lo que podemos llegar a ser.

Si no abordamos la razón por la cual no aceptamos a los hijos exactamente como son, estaremos siempre intentando moldearlos, controlarlos o dominarlos, o permitiremos que nos dominen ellos. Y es que nuestra incapacidad para aceptar a nuestros hijos e hijas en su totalidad tiene que ver con que, en su camino de desarrollo, ellos también reabren nuestras viejas heridas, lo que supone toda una amenaza para nuestro ego. En estas situaciones nos encontraremos con el gran reto de aprender a no tomarnos determinados comportamientos como un ataque personal. Aunque no siempre sea fácil cuando se trata de nuestros hijos e hijas.

Dentro del trabajo de aceptación, es fundamental darnos cuenta de que cualquier barrera que nos encontremos cuando se trata de aceptar plenamente a los hijos, muy probablemente, tiene su origen en los condicionamientos que hemos vivido nosotros mismos. Alguien incapaz de aceptarse a sí mismo o a sí misma, tendrá dificultades para aceptar a sus hijos, ya que la aceptación de los hijos es inseparable de nuestra propia aceptación.



# “Mindfulness y crianza consciente”

## VUELTA A LO ESENCIAL

*«Si yo tuviera que criar a mi hijo de nuevo, construiría su autoestima primero, y la casa más tarde. Pintaría más con los dedos, y apuntaría menos con el dedo. Haría menos corrección y más conexión. Apartaría los ojos de mi reloj y vería más mis ojos. Haría más caminatas y volaría más cometas. Dejaría de jugar seriamente, y empezaría a jugar en serio. Correría a través de más campos y contemplaría más estrellas. Daría más abrazos y menos tirones de brazos».*

*Diane Loomans*

Es importante educar a los niños y niñas para que aprendan a valorar lo corriente, a valorar los errores como oportunidades de aprendizaje, a vivir la vida en sí misma. Que aprendan a contemplar su cuerpo, su mente, compartir una sonrisa o relacionarse con otros... Como casi siempre, todo comienza por nosotros como ejemplo y lo que enseñamos a apreciar.

### **Propuestas para hacer de lo ordinario un momento extraordinario (ejercicios mindfulness):**

- Apreciar el contacto con la piel al cogernos de las manos
- La tranquilidad de las mañanas al despertarnos
- El chorro de agua al ducharnos
- El olor a limpio al doblar la ropa limpia
- La unión de la familia al sentarnos a comer
- El silencio de la luna cuando nos preparamos para dormir
- La manera que tiene un niño de coger el lápiz al escribir
- El sabor de nuestro plato favorito.



## “Mindfulness y crianza consciente”

Cuando los niños aprenden a apreciar estos momentos se acaba la locura por lo mejor, lo más grande y lo más llamativo. Se convierten en adultos capaces de apreciar lo que acontece frente a sus ojos en contraposición a lo que no está. Seres con más capacidad para tolerar la frustración, más resilientes. Seres más libres de expectativas, que disfrutan de su normalidad y en definitiva de su esencia.

En nuestra vuelta a lo esencial y como opción para ayudarles a que vuelvan a su fluidez innata, hemos de acompañarlos a que pasen más tiempo en contacto con la Vida, con la naturaleza, con el exterior y el interior de sí mismos.

### GRANDES REGALOS: ALAS Y RAÍCES

*“El regalo máspreciado que podemos dar a otros es nuestra presencia. Cuando nuestra atención plena abraza a los que amamos, florecen como flores”. - Thich Nhat Hanh.*

**Nuestros hijos perciben la calidad de nuestra presencia, independientemente de si estamos interactuando con ellos directamente o no.** Hemos de darnos cuenta de que somos sus figuras de referencia en todo momento. Es, pues, clave ensanchar nuestra atención y nuestro campo de consciencia.



## “Mindfulness y crianza consciente”

Incluir en este campo atencional tanto a nuestros hijos e hijas, como a nuestros estados internos físico, emocional y mental. Cuidarnos, al final, es también cuidar de ellos y de la relación educativa.

**La práctica de mindfulness o atención plena en familia supone, en gran medida, que cada uno descubra su propio modo de manejar las diferentes situaciones y condiciones que se dan en la familia.**

Naturalmente, esto va cambiando a lo largo del tiempo.

El trabajo interior de ser madres, padres o figuras de referencia educativa tiene que ver con la forma en que contemplamos los retos específicos a los que nos enfrentamos. Entre estos retos están las necesidades y exigencias de nuestros hijos y cómo respondemos a ellas.

No existen respuestas correctas o soluciones perfectas, absolutas o duraderas. La incertidumbre y, en ocasiones, la confusión, la tensión y el dolor son elementos inevitables que afloran en esta labor educativa. Son parte del proceso que cada uno atraviesa al hacer ese trabajo interior y al incorporar la atención plena y el mindfulness en su labor.

**Es importante recordar que la consciencia plena no solamente implica atención o aceptación: supone también actuar, a ser posible, con sabiduría, a la hora de afrontar situaciones complejas.**



## “Mindfulness y crianza consciente”

Para desarrollar una conducta consciente, el niño necesita dos flujos de aprendizaje. Podríamos imaginar que son como las dos alas del águila. Cada una de estas alas tiene un nombre: **autenticidad y contención**.

**El ala de la autenticidad surge de una conexión fuerte con el ser interior.** Para un niño o una niña esto significa aprender a reconocer su propia voz interior, lo que le enseñará a ampliar su presencia en el mundo.

A medida que los niños se relacionan cada vez más con su ser interior, aprenden no solo a aceptarse a sí mismos, sino también a abrazar su voluntad y a manifestarla en el mundo, desarrollando así la capacidad de forjar una conexión coherente tanto con otros como con la vida.

**El ala de la contención, por otro lado, es el medio por el cual sostenemos la voluntad de otro.** Mientras la autenticidad nos exige respetar nuestro ser interior y expresarnos tal y como somos, la contención nos permite ajustar esto en relación con la voluntad de los que nos rodean.

Los hijos necesitan aprender a batir ambas alas en equilibrio: el arte de relacionarse y conectar tanto consigo como con los demás, los dos pilares de las relaciones. La capacidad de relacionarnos con los demás está vinculada con la capacidad de conectar con nosotros mismos y viceversa, lo cual nos sirve para potenciar nuestra autenticidad y la clave de la aptitud para mantener relaciones valiosas.