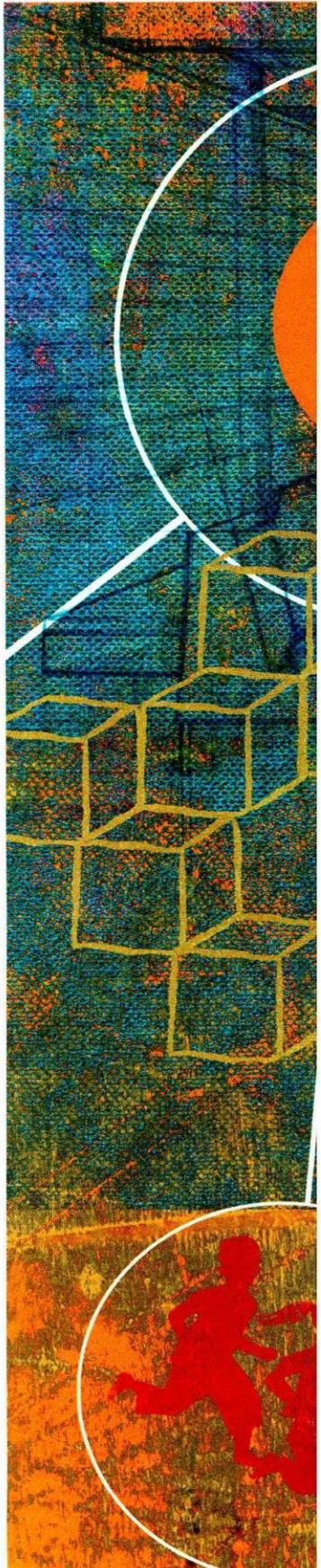


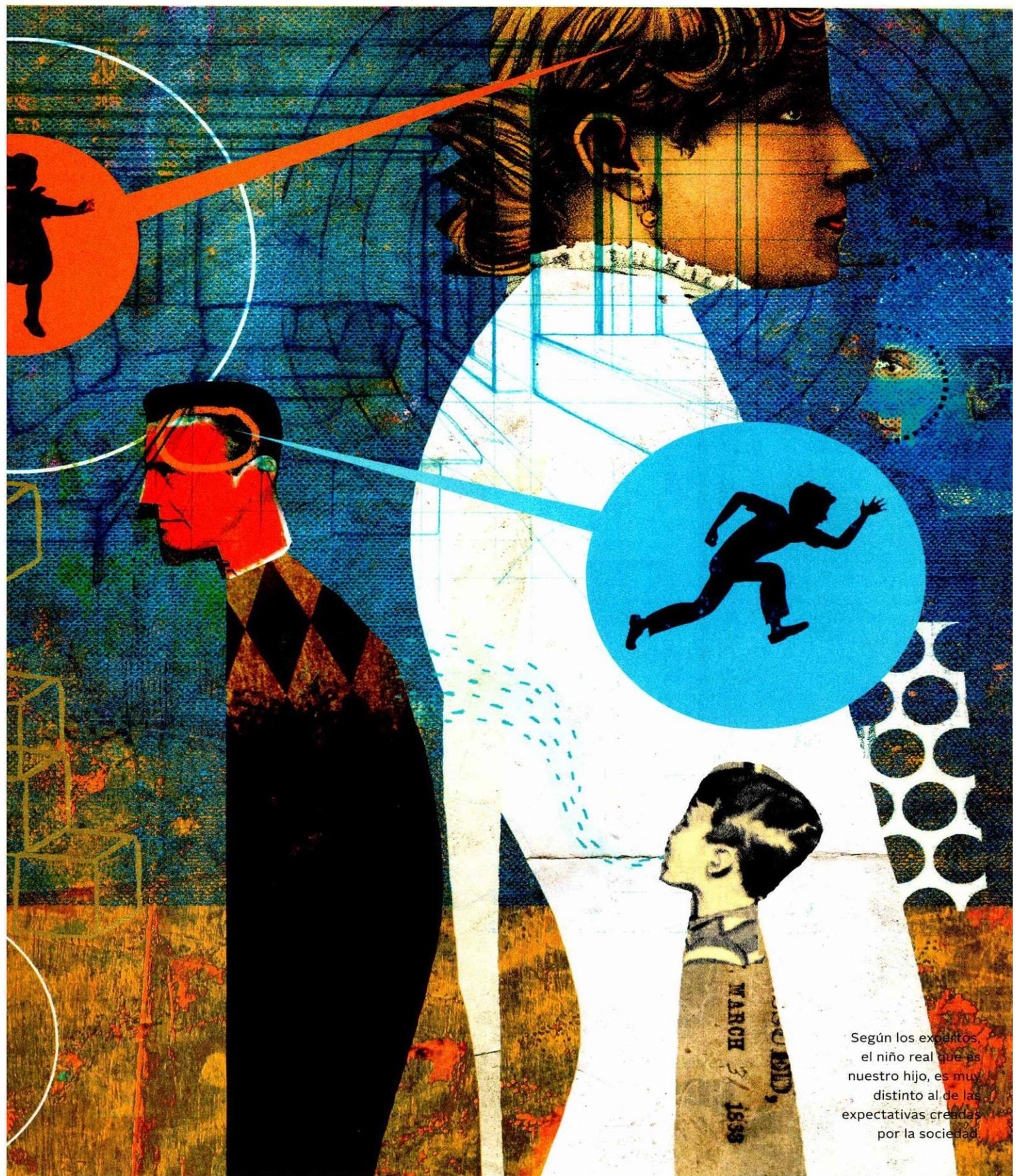
Medio	Revista Ya
Fecha	28-4-2015
Mención	La crianza el desafío del mindfulness llevado al límite. Habla Ricardo Pulido, ex académico de la UAH.

LA CRIANZA EL DESAFÍO DEL *mindfulness* LLEVADO AL LÍMITE

La experiencia de la paternidad es una de las etapas de la vida donde esta práctica de conciencia plena, del aquí y el ahora, es puesta a prueba. Las frustraciones de la propia niñez y las presiones de la sociedad entran en colisión cuando un padre o madre y un hijo deben enfrentar –con calma y libres de prejuicios– momentos críticos en su relación.

POR CLAUDIA GUZMÁN V. ILUSTRACIÓN FRANCISCO JAVIER OLEA.





Según los expertos,
el niño real que es
nuestro hijo, es muy
distinto al de las
expectativas creadas
por la sociedad.



La terapeuta Bárbara Porter prepara un libro sobre Mindfulness y parentalidad.



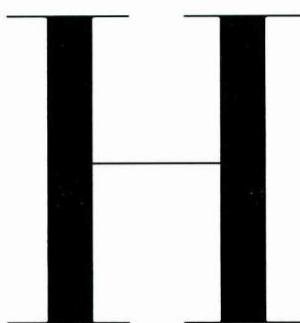
CHRISTIAN ZÚÑIGA

El psicólogo Ricardo Pulido dirige el Centro de Meditación Asia Santiago.

"CUANDO CRIAMOS

**ENTRAN A JUGAR
SEIS PERSONAJES:**

EL NIÑO QUE UNO
FUE, EL NIÑO QUE
QUISE SER Y NO
FUI, LA MAMÁ QUE
TUVE Y LA QUE
QUERÍA TENER, Y
EL PAPÁ QUE TUVE
Y EL QUE QUERÍA",
ENUMERA RICARDO
PULIDO.



anna Rosin, la escritora y periodista norteamericana que decretó "el fin de los hombres" en su libro homónimo, que publica sobre tendencias en The Atlantic y en Slate.com, vuelve a encender el debate, a agitar las aguas sociales, trastocando la calma del mindfulness. En una reciente columna titulada "Maldición, se me olvidó ser mindfulness otra vez" la escritora se adentra en su fallida experiencia con la práctica que invita a combatir las angustias y estrés de la vida diaria mediante la meditación y el ejercicio de la conciencia, para vivir el aquí y el ahora con plenitud. Rosin sitúa su fracaso en un ámbito de la vida donde mantener la calma cuesta más: la paternidad.

Una madre que recarga el horario de su hija de seis años con actividades extracurriculares y termina volviéndola ansiosa al punto de llevarla a terapia para aliviarla, y otra que trata de ser acogedora y empática a la hora de enfrentarse a su hijo luego de que este golpeara a un compañero son parte de los casos con que Rosin expone la imposibilidad –o al menos, inconveniencia– de ser *mindfulness* en situaciones críticas de la paternidad.

–Los padres nos estamos sintiendo miserables, y los niños están presionados por tener logros y ser mejores. Y el *mindfulness* no es correctivo para eso –dice Rosin, quien termina por calificarlo como un ideal más que persiguen ansiosamente los padres, y en el que van a fracasar.

–El *mindfulness* está lejos de ser algo rosa, una cosa amorosa, como melosa. Mucho menos en la crianza, donde hay muchos momentos que te llevan a tu límite –dice Bárbara Porter, psicóloga experta en *mindfulness* que a fin de año lanzará un libro dedicado a esta técnica y

la parentalidad-. A lo que te invita esta práctica es a que justamente en esos momentos límites de crianza puedes estar presente para el otro, tener claro cuáles son las necesidades que el otro te está manifestando y no las que tú estás interpretando que tiene; si te está manipulando o si está haciendo una pataleta para lograr algo.

Estar presente para el otro, libre de prejuicios o expectativas sociales es imposible, coinciden Rosin y Porter. Pero mientras la primera lo presenta como un descrédito al *mindfulness*, Porter precisa que lo imposible es pretender vivir “aculturalmente”.

–No somos una tabla rasa. Tenemos juicios, prejuicios, valores, expectativas –dice la psicóloga-. Lo importante es, en ese momento límite, ver en qué medida me estoy dejando llevar solo por el prejuicio o la presión de los otros y no estoy viendo al niño que tengo frente a mí. Igualmente importante es verme a mí mismo en esa situación. Porque la crianza es uno de los ámbitos en la vida donde más temas personales no resueltos pueden aparecer.

RECUERDOS DE NIÑEZ

Las interacciones personales en el *mindfulness* suelen resumirse en el “estar ahí para el otro”. Pero esa relación de a dos está lejos de ser tan simple como sumar uno más uno.

–Con la crianza estamos nuevamente en una relación con un otro, diádica, totalmente dependiente, tal como en nuestra niñez. La diferencia es que ahora estamos en el otro lado, ahora somos los papás –describe Porter-. Entonces, muchas de nuestras reacciones de ansiedad o emocionales se gatillan desde nuestros recuerdos, incluso de algunos inconscientes, y no necesariamente desde lo que sucede en el momento.

Por ejemplo, para explicar reacciones de excesiva angustia de algunas madres ante el llanto nocturno de sus guaguas, la psicóloga cita al neuropsicólogo Daniel Siegel, quien habla de la memoria explícita –aquellos recuerdos de los que somos

conscientes– y la memoria implícita –aquellos recuerdos inconscientes, previos a los 2 años, que quedaron registrados en nuestro cerebro como una emoción–.

–Si la guagua llora a las 4:00 de la mañana y yo sumo a mi cansancio y a la rabia que me da que mi pareja no se despierte, una angustia tan grande que no sé si voy a lograr calmarla, y termino casi con un pánico, tengo que ser capaz de tomar conciencia de que esa emoción tan intensa a lo

mejor no tendrá nada que ver con el llanto de mi niño, sino que con algún recuerdo de memoria implícita (como no haber sido atendido por la propia madre). Si no tomo conciencia de eso, puedo afectar el cómo voy a criar yo –apunta Porter-. Y lo más probable es que, de una u otra manera, pase lo que no queremos que pase, y se lo terminemos traspasando a este niño. Eso terminará afectando el vínculo que tenemos o la forma en que ese niño aprenderá a regular su propia ansiedad.

Hacerse cargo del pasado para poder estar en el presente, buscando resolver ese tipo de recuerdos problemáticos en un espacio terapéutico, es la recomendación de Porter.

TRIBU EXTERIOR E INTERIOR

Desde una perspectiva más relacional, Ricardo Pulido, doctor en psicología Clínica de la Universidad de Bolonia y director del Centro de Meditación Asia Santiago, aporta aún más complejidad al malentendido “estar aquí –y ahora– para ti”.

–Cuando criamos tenemos a seis personajes en juego: al niño que uno fue, al niño que quise ser y no fui, a la mamá que tuve y a la que quería tener, y al papá que tuve y al que quería tener –analiza el ex académico de la Universidad Alberto Hurtado, creador de su unidad de *mindfulness*–. Uno como papá o mamá está siempre haciendo una confrontación inconsciente de esos personajes: yo quiero darles a mis hijos lo que yo no tuve, y quiero ser la mamá o el papá que quise tener.

El llamado del *mindfulness* es a ser conscientes de la presión que esos personajes ejercen en la relación padre-hijo:

–Porque estos personajes están impidiendo un contacto más genuino, más realista con el papá que eres y el hijo que eres.

Pulido también coincide en la imposibilidad de no tener expectativas depositadas sobre los hijos. Y dice que está bien que sea así, en la medida que estas sean las adecuadas para ese niño y no las que vienen de las frustraciones personales o presiones sociales por el éxito.

-Claro que uno deposita expectativas, la primera de todas, y la más importante, es que tu hijo sea feliz -dice Pulido.

Bárbara Porter, en tanto, señala que gran parte de la ansiedad parental que surge en la crianza proviene de los modelos externos que nos impone una sociedad cada vez más atomizada, con familias cada vez más pequeñas. Cita el antiguo dicho africano: "Se necesita una tribu para criar a un niño", como analogía de que las familias extendidas hoy son reemplazadas por diversas teorías, libros o blogs:

-El *mindfulness* invita a hacerte consciente de qué añades tú a la genuina relación de parentalidad, qué tiene que ver con mis propios temas y qué tiene

que ver con opiniones externas sacadas de la pareja, de los libros o de la sociedad -explica-. No tiene que ver con dejar la mente en blanco, sino con estar consciente de eso y de lo que yo creo que es lo adecuado para mis hijos. Y poder hacer lo que yo siento que es bueno para mis hijos requiere de un acto de valentía también. Declarar una autonomía para decir: "oye, esto yo lo siento así... y listo" no es fácil. Pero implica

actuar viendo al niño tal cual es, porque, por lo general, el niño real es muy distinto al de nuestras expectativas.

EFFECTOS DE LA INCONSCIENCIA

Bárbara Porter, terapeuta de adultos y niños, tiene claro cuáles son los efectos de una crianza donde no estuvo presente lo que recomienda el *mindfulness*.

-Muchas veces llegan a mi consulta pacientes de 30 o 40 años que no tienen claro quiénes son, qué los hace felices -describe-. Para esas personas siempre hubo un otro que se lo impuso, entonces, nunca se preguntó qué es lo que quería o no. No hubo un espacio para que ese niño o niña descubriera sus potencialidades, sus talentos.

Ricardo Pulido, en cuyo centro Asia Santiago también se practican talleres de *mindfulness* con niños, dice que justamente lo que más rescatan los pequeños es tener la oportunidad de –en silencio– poder conectarse con su interior y, así, aprovechar esa instancia para comunicarles a sus padres sus necesidades.

No obstante, desde la perspectiva del *mindfulness*, tomar conciencia de quién es realmente el niño que nos toca criar, cuáles son sus talentos, necesidades o debilidades, está lejos de ser un simplemente “dejar ser”.

–Las expectativas son importantes –dice Ricardo Pulido–. Un chico que crece sin ninguna expectativa puede desarrollar una psicosis en la adultez. Porque una madre que nunca se proyectó en su hijo, que nunca gozó con él, lo dejará sin ninguna investidura, ni siquiera deseando ser feliz. Eso se da cuando los padres están demasiado deprimidos, carenciados o son muy negligentes. Es un abandono psíquico que puede ser tan perjudicial como la proyección narcisista en él.

El *mindfulness*, coinciden los expertos, está justamente –plenamente – en la mitad de ese camino. **ya**

**“MUCHAS
REACCIONES
EMOCIONALES SE
GATILLAN DESDE
NUESTROS
RECUERDOS,
INCLUSO
INCONSCIENTES,
Y NO DESDE
LO QUE
SUCEDA EN EL
MOMENTO”, DICE
LA PSICÓLOGA
BÁRBARA
PORTER.**
