

Libros

Es la nueva tendencia sobre educación emocional que viene a sustituir la era 'coach', un fenómeno editorial sobre la práctica de la atención plena

MINDFULNESS

La nueva felicidad



El profesor y científico Jon Kabat-Zinn

XAVIER CERVERA

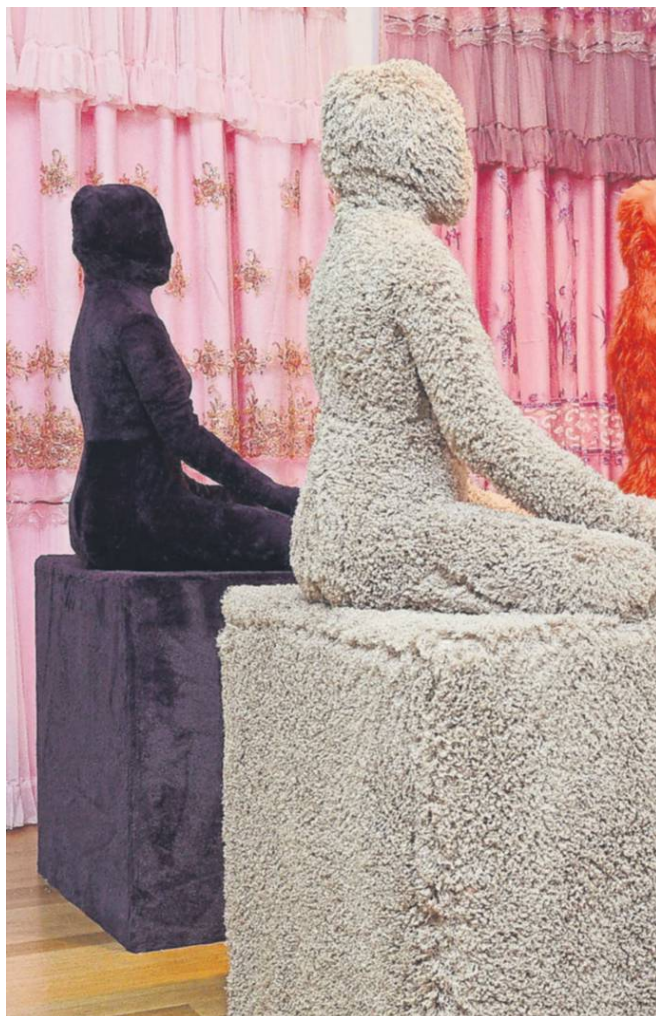
el precursor

JON KABAT-ZINN. Biólogo molecular, profesor emérito de Medicina y fundador de la Clínica de Reducción del Estrés de la Universidad de Massachusetts, Jon Kabat-Zinn (Nueva York, 1944) está considerado el precursor de prácticas budistas de atención plena a la cultura occidental creando, a finales de los ochenta, el primer programa de *mindfulness* desarrollado en Occidente, un referente conocido como MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) e inspirador de muchos otros programas.

ANTÒNIA JUSTÍCIA

Antes de comenzar a leer, cierre los ojos y tome conciencia de la silla en la que se sienta, de cómo reposan sus pies en el suelo, de cómo entra y sale el aire de sus pulmones... Deje la mente en blanco, sin divagar, sin juzgar, consciente sólo de lo que está sintiendo. Está usted realizando una pequeña práctica de *mindfulness* o atención plena, el nuevo grial de la felicidad, una tendencia en auge que se ha traducido en un boom editorial en los últimos meses. Heredada de la tradición budista, se está empleando en el ámbito de la psicología de Occidente para aliviar diversos problemas físicos y mentales como el estrés, la ansiedad, el trastorno obsesivo-compulsivo o la depresión. El público objetivo al que van dirigidas estas prácticas ya no son sólo los adultos. Hay libros específicos para adolescentes y, sobre todo, para niños.

Jon Kabat-Zinn, autor del best seller *Vivir con plenitud las crisis* (un clásico de la autoayuda que precisamente el autor ha revisado y actualizado en los últimos meses), se ha dado a conocer mundialmente como el precursor de esta práctica budista en Occidente. "Descubrí la meditación zen a los 21 años y desde entonces he investigado de manera científica las capacidades del *mindfulness* para sanarnos. He demostrado la eficacia de una práctica espiritual milenaria y la he puesto a caminar en Occidente", explicaba Kabat-Zinn recientemente a *La Vanguardia* a raíz de la reedición de su libro 25 años después de su primera edición. Su programa para la reducción del estrés basado en la atención plena comenzó su andadura a finales de los ochenta. Por aquel entonces, sólo él escribía sobre los beneficios del *mindfulness* en pacientes



Exposición 'Mindfulness and mediation of our things' de JF & SON

GETTY

prácticas más comunes

RESPIRACIÓN SANADORA. Siéntese con la espalda erguida, sin tensiones y cierre los ojos. Centre la atención en la respiración, en la entrada y salida, durante tres minutos. Si en algún momento la mente se va a otro lugar, reconduzca de nuevo hacia la respiración.

ESCÁNER CORPORAL. Acuéstese boca arriba y dirija la mente a las diferentes regiones de su cuerpo, empezando por los dedos del pie izquierdo y acabando por un agujero imaginario en la coronilla. Dirija la respiración a la zona corporal

por la que pase prestando atención a las sensaciones. Después deje correr libremente la respiración por todo el cuerpo, como unas ventanas abiertas de par en par.

PASEO MEDITATIVO. Consiste en dirigir la atención a la experiencia misma de caminar, concentrarnos en las sensaciones procedentes de los pies y las piernas. Empiece permaneciendo de pie y quieto y tome conciencia del impulso inicial que lo lleva a caminar, centrándose en las sensaciones de dar cada paso, de cada movimiento.



con dolor crónico y estrés. “Nuestros pensamientos y emociones –escribe en la nueva edición de *Vivir con plenitud las crisis*–, especialmente los pensamientos estresantes que implican una rumiación obsesiva en el pasado o una preocupación desmesurada por el futuro, parecen influir en nuestras células y telómeros, en el ritmo de nuestro envejecimiento”. Actualmente se han publicado más de 15 libros en España para distintos públicos en un breve espacio de tiempo. “Ha llegado el momento”, sentencia Kabat-Zinn. ¿Por qué?

“El ritmo de vida colectivo de los últimos años hace que tengamos una dosis mayor de sufrimiento”, explica la directora del Instituto Mindfulness de Barcelona, Sylvia Comas, autora de *Burbujas de paz*, un libro pensado para introducir esta práctica

en el ámbito familiar. “También ha habido un aumento del malestar infantil: crece el déficit de atención, los problemas de inseguridad, la ansiedad en adolescentes...”, explica. De ahí que últimamente se haya ampliado el abanico de personas que desde diferentes ámbitos profesionales se han interesado por los beneficios de la atención o conciencia plena. Porque hasta hace apenas un par de años, los principales interesados en este tipo de terapias han sido los profesionales de la sanidad, léase médicos o enfermeras de hospitales y centros de atención primaria. Posteriormente se han ido añadiendo profesionales de la educación, hasta el punto que la Universitat de Barcelona apostó el año pasado por crear un máster sobre la materia abriendo aún más el abanico al sector empresarial, al deportivo y el

artístico. De ahí que en los últimos meses se haya derivado en publicaciones que abordan la temática desde otros puntos de vista.

Uno de los últimos publicados, *Mindfulness para dummies*, del profesor inglés Shamash Alidina, se distancia de la erudición y la abundancia de datos clínicos de Kabat-Zinn para ofrecer la manera más simple de desconectar el piloto automático con el que se anda buena parte del día y reconectar con uno mismo a través de

Pasar el cursor por la pantalla del ordenador a través del ratón puede convertirse en una práctica de meditación

las pequeñas cosas del día a día como conducir, lavar los platos (“siente el calor del agua, observa la formación de las pompas de jabón y los reflejos del arco iris; deja de lado la idea del resto de cosas que podrías estar haciendo”), comer o pasar la aspiradora. Da pautas para reconocer los primeros síntomas del estrés y establece un decálogo para llevar una vida consciente con consejos como “pasa un poco de tiempo tranquilo todos los días, respira y sonríe y recuerda que los pensamientos no son hechos”.

En esta vertiente más fresca e informal se encuadra el libro *Mindfulness para llevar*, de Rohan Gunatillake, uno de los representantes más creativos del *mindfulness* moderno que en su libro adapta la tradicional meditación consciente a la vida urbana y digital. “He detectado que hay tres razones que dificultan el acercamiento a esta práctica: la falta de tiempo, la asociación con la era hippy y la vida digital”, explicaba recientemente a tenor de la presentación de su libro. Barreras que trata de salvar con prácticas factibles de realizar en medio del ajetreo cotidiano y utilizando como herramientas, si conviene, las nuevas tecnologías. Así, convierte la acción de pasar el cursor por la pantalla del ordenador con el ratón en una práctica de meditación y los anuncios de la televisión o de internet en un recordatorio para conectar con el momento presente.

En el ámbito infantil-juvenil, el último en incorporarse a esta tendencia editorial, aunque lo ha hecho con mucha fuerza, destaca la terapeuta holandesa Eline Snel que adapta en su libro *Tranquilo y atento como una rana* el método de Kabat-Zinn a los niños de 5 a 12 años. También la norteamericana Carla Naumburg, trabajadora social clínica, aporta con su *1, 2, 3, ¡respira!* una guía amena, divertida y muy interesante de cómo incorporar la calma en el caos doméstico. |

LIBROS MINDFULNESS

Jon Kabat-Zinn *Vivir con plenitud las crisis*

KAIROS (REEDICIÓN). TRADUCCIÓN: LAURA GONZÁLEZ Y DAVID GONZÁLEZ. 640 PÁGINAS. 29,50 EUROS

Sylvia Comas

Burbujas de paz
NUBE DE TINTA. 176 PÁGINAS. 15,95 EUROS

Shamash Alidina

Mindfulness para dummies
CEAC. 250 PÁGINAS. 16,95 EUROS

Rohan Gunatillake

Mindfulness para llevar
MAEVA. 303 PÁGINAS. 17,90 EUROS

Carla Naumburg

1, 2, 3 ¡RESPIRA!
EDICIONES B. MORERA. 240 PÁGINAS. 15 EUROS

Andrés Martín

Plena mente
BOOKET (REEDICIÓN). 280 PÁGINAS. 18 EUROS

Eline Snel

Tranquilo y atento como una rana / Tranquilo i atento con una granota
KAIROS / LA BUTXACA. 156/152 PÁGINAS. 19,50 EUROS

LIBROS HYGGE

Meik Wiking

Hygge. La felicidad en las pequeñas cosas
LIBROS CÚPULA. 192 PÁGINAS. 16,95 EUROS

Louisa Thomsen

Hygge. El arte de vivir bien
PLANETA. 192 PÁGINAS. 16,95 EUROS

Marie Tourell Soderberg

Hygge. La receta de la felicidad.
RANDOM HOUSE. 224 PÁGINAS. 19,90 EUROS

‘Hygge’, el buen rollo de los daneses

Dinamarca ha vuelto a liderar el ranking del World Happiness Report 2016 Update, que mide los niveles de felicidad de 156 países (España se sitúa en el 37). Más allá de su estado de bienestar, muchos apuntan a que el secreto de su felicidad es el *hygge* (se pronuncia algo así como *hu-ga*), un concepto que nos habla del arte de vivir bien y del que se está escribiendo mucho últimamente. *Seguridad, acogedor, comodidad y protección* son términos que se asocian a la práctica del *hygge*, así como las velas, el café, el chocolate o las galletas (sirve cualquier dulce); una buena película o libro, unos calcetines calientes y buena música de fondo completan la escena. “Es un sentimiento de compromiso y vinculación, de pertenencia al momento y a



La luz es primordial en el ‘hygge’

quienes nos rodean”, nos lo define Louisa Thomsen en su libro *Hygge. El arte de disfrutar de las cosas sencillas* (Zenith). Meik Wiking, director del Instituto de Investigación sobre la Felicidad de Copenhague, propone diez actividades *hygge* baratas en su libro *Hygge. La felicidad en las pequeñas cosas* (Planeta), entre ellas, compartir juegos de mesa con los amigos, encender una hoguera o intercambiar trastos que no usas con tus amigos en una especie de fiesta. Una tendencia de moda que entronca con el *mindfulness* en la atención plena que da a las pequeñas cosas que nos rodean.