



El arte
de ser padres





El arte de ser padres

La meditación y el cuidado de nuestros hijos

Clea Danaan

Traducción del inglés de
Eva Cruz García

 Siruela

Tiempo de Mirar

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Título original:

*Mindfulness & the Path os Mindful Parenting.
Meditations on Raising Children*

© Diseño de cubierta y maqueta, The Ivy Press Limited, 2015

© Clea Danaan, 2015

© De la traducción, Eva Cruz García

This translation of

Mindfulness & the Path os Mindful Parenting
originally published in English in 2015 is published
by arrangement with The Ivy Press Limited

© Ediciones Siruela, S. A., 2017

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

28010 Madrid. Tel.: + 34 91 355 57 20

Fax: + 34 91 355 22 01

www.siruela.com

ISBN: 978-84-17151-36-2

Depósito legal: M-26.551-2017

Impreso en Anzos

Printed and made in Spain

Papel 100% procedente de bosques bien gestionados
de acuerdo con criterios de sostenibilidad

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS 7

INTRODUCCIÓN 9

CAPÍTULO 1

LA LLAMADA 17

CAPÍTULO 2

ENCONTRARTE CONTIGO MISMO 47

CAPÍTULO 3

ALIADOS Y OBSTÁCULOS 75

CAPÍTULO 4

ENCONTRAR LA QUIETUD 97

CAPÍTULO 5

ALCANZAR LA PLENITUD 123

NOTAS 161





AGRADECIMIENTOS

*Gracias a mis lectores, Pilar y Dawn,
por vuestra ayuda, apoyo y puntos de vista. Gracias a
mi círculo de madres que me mantienen en marcha.
Gracias, Sophie y Harper, por permitirme escribir
todo tipo de cosas sobre vosotros. Y, por supuesto,
a Tony, por bailar conmigo durante el viaje.*



INTRODUCCIÓN

Cómo nos esforzamos todos por ser los padres perfectos: hacemos lo que haga falta por garantizar que nuestros hijos sean felices y no se hagan daño, y para que cuando crezcan se conviertan en la mejor versión de sí mismos.

Por desgracia, sin embargo, tanto esfuerzo nos está volviendo locos. Ser una madre (o un padre) helicóptero, o tigre, nos agota y afecta a nuestra salud. Esta actitud, además, muy bien podría estar perjudicando también a nuestros hijos. Entonces, ¿cómo criar niños felices y sanos y seguir manteniéndonos felices y sanos nosotros mismos? ¿Cómo eliminar de la crianza y educación de los hijos —y de la vida en general— todo eso que nos vuelve locos y despertar a una nueva vida familiar centrada en el corazón?





EL VIAJE DE SER PADRES

La clave para vivir una vida jubilosa como padres no está en ningún manual, y, por otra parte, este libro no pretende serlo. Lo último que necesitáis es que venga un experto más a deciros cuál es la forma correcta de hacerlo. Lo único que en realidad necesitamos es un círculo de amigos que nos apoyen y nos quieran.

Algunos de mis momentos preferidos como madre consisten sencillamente en sentarme con otros padres a tomar un café o un té, y charlar. Mientras nuestros niños juegan fuera en el jardín o al otro lado de la habitación, nos contamos historias y nos apoyamos unos a otros. Lloramos y reímos y desbrozamos los retos a los que nos estamos enfrentando hasta que sentimos que podemos volver a plantarles cara. O por lo menos no nos sentimos tan solos en nuestro viaje como padres. Hay alguien que nos entiende, y que también ha pasado por lo mismo.

Mi intención en *El arte de ser padres* es que este libro sea algo así como esos grupos de padres que toman té. Ofrezco a los lectores mis propias historias, así como algunas iluminaciones que he ido teniendo a medida que he ido creciendo como madre. Porque no solo estamos criando hijos: estamos viéndonos crecer a nosotros mismos hasta convertirnos en seres del todo nuevos. Porque la maternidad (y la paternidad)* es un viaje, un camino de despertar. Como padres o madres en nuestro viaje, creceremos si aceptamos que esto es «una búsqueda para dar con nuestra naturaleza más profunda y verdadera como seres humanos».¹



Una de las mejores herramientas que podemos llevar con nosotros en esta búsqueda es la atención plena. Aunque la atención plena y la meditación forman parte de muchas religiones, así como de prácticas laicas, los budistas zen llevan miles de años perfeccionando este arte, de forma que, para aprender la herramienta de la atención plena en el camino de la p/maternidad, recurriremos con frecuencia a la sabiduría del budismo zen.

El zen y la atención plena

«Zen» significa meditación. Suele referirse —aparte de a los jardines de arena de sobremesa— a la práctica regular del *zazen*, o meditación sentado, que se hace a solas o con un grupo. En el *zazen* tradicional te sientas sobre un cojín especial, con las piernas cruzadas y la espalda recta, y dejas que tu mirada se desenfoque ante ti mientras te concentras en el ritmo de la respiración. Se trata, no de estar en calma, ni siquiera de alcanzar la iluminación (cosa que significa que experimentas directamente la naturaleza del universo), sino solo estar presente ahora mismo, en este momento, que está en permanente cambio. La práctica te evade de tus pensamientos, con los que tanto nos identificamos en esta cultura occidental nuestra (así como en otras muchas culturas humanas). Creemos que nuestros pensamientos —preocupaciones, proyecciones, maquinaciones y planes— son la realidad. Sin embargo, lo cierto es que no son más que pensamientos, herramientas a las que hemos permitido tomar el control de nuestra relación con el mundo y con nosotros mismos. Al hacer esto hemos perdido nuestro verdadero ser, el ser más elevado, o la sabiduría interior o el



testigo. Hemos perdido contacto con el momento presente, que es asombrosamente hermoso y siempre en evolución.

Hacernos conscientes de nuestros pensamientos y de nuestra identificación con ellos se llama *mindfulness*, o atención plena. Prestamos atención plena al momento, a nuestros pensamientos, a nuestra respiración. Prestamos atención, sin más. Cuando te sientas a practicar *zazen*, tienes un espacio bastante accesible en el que prestar atención. Tienes tu mente y tus pensamientos. Es bastante sencillo, pero no es fácil de mantener. La atención plena puede practicarse también lejos del cojín, en la vida diaria. Fregando los platos prestas atención. Cortando el césped prestas atención. Dando de comer al perro prestas atención.

Y, cuando te dedicas a criar a tus hijos con atención plena, estás prestando atención.

Usar la atención plena en la crianza de los hijos cambiará todo lo demás que haya en vuestra vida, profundamente y para mejor.

Crear a los hijos nos exige que recreemos el mundo cada día, para enfrentarnos a él en cada momento como si fuera nuevo. Esta exigencia en realidad no es otra cosa que una rigurosa disciplina espiritual, una lucha por dar con nuestra naturaleza más verdadera y profunda como seres humanos.

MYLA Y JON KABAT-ZINN²



Ahora mismo todo es asombroso y nadie es feliz.

C. K. LOUIS³

El viaje del héroe

Muy al principio del viaje de mi maternidad descubrí que ser padres es una odisea para un héroe, una muerte chamánica por la que caemos a nuestro propio corazón. Igual que las viejas enseñanzas zen se basaban en narraciones y mitos bien conocidos por los oyentes, yo usaré la narración del viaje del héroe para que nos conduzca por el sendero de la p/maternidad con atención plena. Cada una de las partes de este libro sigue el viaje del héroe: la llamada, conocerte a ti mismo, aliados y obstáculos, encontrar la quietud y alcanzar la plenitud. Primero se nos llama al camino de la p/maternidad como práctica de atención plena que nos conmina a un viaje más profundo, una búsqueda de mayor conciencia y crecimiento personal. A lo largo del viaje nos enfrentamos a la verdad sobre nosotros mismos, lo que no siempre es un proceso cómodo. Conocemos a aliados que nos ayudan y tropezamos con obstáculos en el camino. En medio de nuestra confusión descubrimos la dulzura de la quietud, de fijarnos en lo que de verdad estamos haciendo aquí y ahora. Finalmente regresamos (más o menos) triunfantes, más completos que cuando empezamos. Nos enfrentamos a este viaje cada día, en ciclos de oscuridad, búsqueda y despertar. Nos enfrentamos a este viaje como padres en un mundo cambiante.



A lo largo del camino nos enfrentaremos a nuestra oscuridad definitiva. Además, y, pese a ello, encontraremos mucha luz y mucha alegría. En cada capítulo he incluido —para que probéis a solas o con vuestros hijos— una o dos prácticas que he denominado «la hora de jugar». Son maneras de despertar, con alegría y atención plena, con vuestros hijos, a diferentes formas de estar más presentes y de ser más conscientes. Se trata de un camino que debéis recorrer por vosotros mismos, pero al fin y al cabo se trata de la relación, no solo con vosotros mismos, sino también con quienes forman parte de vuestra vida. Como padres o madres, por supuesto, veréis todo esto más claramente en vuestra relación con vuestros hijos.

Así que ataos las botas de montaña, meted más tentempiés en la mochila y respirad hondo. ¡Allá vamos!