

Mindfulness en la Educación

cAlma en la Escuela

Decía Pascal (1623-1662) que todas las desgracias de los seres humanos se derivan del hecho de no ser capaces de estar tranquilamente sentados y solos en una habitación. Y si revisamos honestamente algunos acontecimientos de nuestra vida, seguramente tendremos que darle la razón.

Efectivamente, la tranquilidad es un buen seguro de vida. Y ocurre con ella como con otros absolutos —alegría, paz, amor, belleza—: se pueden encontrar, pero no se pueden imponer. En estas líneas proponemos una reflexión sobre distintas formas de alcanzar la quietud, con una atención especial a la infancia y a la escuela.

- La enfermedad, según una corriente de pensamiento muy difundida desde hace un par de décadas, puede verse como una forma de “parada técnica forzosa” que sobrevendría, podríamos decir, por sobrecarga de algún elemento del sistema que toma el cuerpo. Desde esta perspectiva podría entenderse, por ejemplo, el dolor y la rigidez de las rodillas como una manifestación de soberbia y como una dificultad para doblegarse, indicando con el síntoma que el tratamiento iría en la línea de ser más humilde y flexible, de aprender a pedir sin tiranía, de no comportarse como superior a los demás, etc. Se trata, según este punto de vista, de una forma de inmovilidad sobrevenida, según de qué enfermedad se trate, con una cierta violencia.
- Una posibilidad más amable, y en principio accesible para todos cada día, es dormir. Venimos “de fábrica” con este mecanismo porque resulta necesario para nuestra supervivencia física y mental. Insomnio es como llamamos al hecho de que la mente no puede parar una vez que nosotros hemos decidido hacerlo. A este mismo estado acelerado del pensamiento, si se produce durante el día, le llamamos estrés o ansiedad que es lo mismo que el insomnio pero con otros nombres: la dificultad para aquietar la mente. Se trata de uno de los principales problemas de salud en el primer mundo, a la vez que ansiolíticos, somníferos y antidepresivos, son parte fundamental del negocio de la industria farmacéutica. El sueño reparador —que es así como ya casi no se le llama—, lo es porque tiene, entre otras, la función de procesar lo que quedó pendiente durante el día: deseos incumplidos, experiencias diurnas que resultaron excesivas o que no comprendimos y quedaron sin asimilar, preguntas sin respuesta, sensaciones asociadas a digestiones pesadas que se integran en escenas oníricas... En suma, todo aquello que obstaculizó un fluir tranquilo durante la vigilia y también todo lo que pueda interrumpir el propio sueño; por eso, incluso podemos integrar el sonido del despertador, para poder

seguir durmiendo. De este modo, durante el sueño, van surgiendo imágenes y secuencias siguiendo un curso sin sentido aparente cuyo principal objetivo parece ser optimizar el mantenimiento del sistema en su conjunto y el del propio sueño para que lo primero sea posible (1). Se trata así de una especie de reseteado que nos permite por la mañana reiniciarnos casi desde cero, a condición de que no se interrumpa el ciclo (porque tiene estructura cíclica), ni por el insomnio, ni por el despertador.

- Cuando con los mecanismos naturales no alcanza y la inquietud, propia o ajena, resulta molesta, surge el querer forzar. Cuando convertimos la calma en objetivo, no funciona: ocurre cuando nos empeñamos en dormirnos cuando estamos insomnes o cuando en el cole nos esforzábamos por no reírnos porque el profesor estaba muy enfadado e iba a castigar a alguien; también cuando a alguien que está nervioso le atacamos con el imperativo: "—¡Tranquilízate!" Cuando la pura voluntad toma el mando, siendo el control interno o externo el instrumento, se produce el efecto contrario. Obviamente empeñarse en dormirse, en no reírse o en quedarse quieto o callado cuando la risa, el hablar o el movimiento son vías de escape ante el nerviosismo, es incompatible con la quietud y la persistencia en el intento resulta muy estresante. Otro ejemplo de esto es la idea nefasta y muy extendida de que meditar consiste en parar el pensamiento. Este planteamiento produce el efecto contrario y hace que muchas personas, después de intentarlo abandonen la práctica considerándose incapaces. (Además es una prueba de que la voluntad está incluida en el sistema y no al contrario. Vamos que, sólo con la voluntad esforzada, así, a pelo, a pesar de lo que se supone muchas veces, no se llega muy lejos y resulta agotador).

Si estamos de acuerdo en que la quietud es una experiencia importante y benéfica y que no siempre resulta fácil... ¿Se puede enseñar? ¿Y aprender? ¿Cómo están las cosas entre l@s más pequeñ@s?

A lo largo de la educación obligatoria (de los 6 a los 16 años) el alumnado pasa en España una media de 12.600 horas en la escuela, eso sin contar la Educación Infantil, el Bachillerato, las repeticiones de curso... Pues resulta que el plan de estudios a lo largo de estos 10 años, no contempla la necesidad de dedicar una sola hora a aprender a estar en calma; eso sí: se les exige que lo consigan pero no se les enseña cómo. Y realmente nuestros niñ@s y adolescentes parecería que no saben (aunque lo hacen perfectamente delante de cualquier pantalla). Resulta que la hiperactividad en la escuela parece ser una epidemia; ¿cómo no? ¿Hay algo más estresante y deprimente que exigir a alguien continuamente que haga lo que no le interesa y/o no sabe cómo hacer?

Pero desde luego, no es esta la razón fundamental de la hiperactividad de cada vez más niños. La escuela no es más que un reflejo, un microcosmos del sistema social al que pertenece, y el estrés y la depresión ya sabemos que es algo muy común entre los adultos. Y si dijimos antes

que los psicofármacos suponen un importante negocio, podemos añadir ahora que no sólo por el dinero que mueven, sino por lo que ahorran en términos de control social: los antidepresivos permiten, por ejemplo, que funcionemos laboralmente pero sin pasarnos de vueltas, que para eso están los ansiolíticos. La adicción a las pantallas y los medicamentos ayuda a mantener “la paz social”, que estaría entre el atontamiento y el nerviosismo y que nada tiene que ver con un sentimiento de paz real.

Los sistemas de control externo, ya sean químicos, policiales, programas de premios y castigos en las escuelas y en las familias, etc., pueden ser útiles en momentos críticos pero tienen el problema de “la tolerancia”: cuando el refuerzo es externo nos acostumbramos a todo, incluso en lo placentero y vamos necesitando cada vez una dosis mayor. Cuando el control externo se convierte en abuso, ocurre como en cualquier sistema sometido a presión: antes o después estalla.

En el caso de los niños, la verdad es que no se lo estamos poniendo fácil: la metáfora de la olla a presión, desgraciadamente no es exagerada; en la escuela, los niños están sentados el 99% del tiempo que pasan, tragando datos y rumiando lo tragado para hacerse con ello; tienen muy pocos momentos para expresarse con el cuerpo, con la Música, o la Plástica o hablando de lo que ellos necesitan expresar (que no es contestar a lo que se les pregunta, claro). Los planes de estudio parece que se basan en la premisa de que los cerebros infantiles son contenedores que hay que llenar y rellenar hasta que no quede hueco. A la salida del colegio muchos continúan en actividades extraescolares, alargando su horario para coincidir con la jornada laboral de sus padres. Los más mayores solos, en casa o en la calle. Cuando se encuentran padres e hijos, los adultos, sometidos a su propia presión del día, solemos estar justos de paciencia y de disponibilidad para hablar o jugar. Con un terrible telón de fondo: según Save the Children, actualmente en España la pobreza y exclusión social afecta al 32,6% de la población infantil (2).

¿Dónde queda el alma de nuestros niños, que desde luego es mucho más que su cerebro?, ¿qué ocurre con su necesidad de expresar emociones, deseos y preocupaciones?, con la necesidad de jugar (para lo que nunca hicieron falta juguetes), de aprender a quererse, a pensar por sí mismos, a resolver conflictos sin violencia y a trabajar juntos, a desarrollar su sentido ético a pesar de lo que les mostramos cada día... todo ello es, por lo menos, tan importante como saber gramática, ecuaciones, fórmulas químicas, idiomas... De hecho la mayoría de los problemas importantes que ya están planteados en el planeta a nivel ecológico, socioeconómico, energético... no se podrán resolver si no es con un compromiso ético y global. Y les va a tocar a ellos.

Hasta aquí, un primer análisis que pretende hablar de calma y, sin querer cargar las tintas, rezuma inquietud. Y no es nuevo: desde que Galtung introdujera el concepto paz positiva, no podemos hacernos los tontos: No puede haber paz real (nada que ver con el atontamiento y nerviosismo al que aludimos anteriormente) en condiciones de violencia estructural (pobreza, injusticia, explotación...) Para acercarse a una paz real casi siempre se pasa por momentos de desasosiego, si no de malestar. Esto ocurre en un plano social, y también a nivel individual: el

sueño reparador incluye muchas veces experiencias desagradables, incluso pesadillas, para que cumpla su función; y la práctica de la meditación sigue un proceso parecido.

- La meditación es otra forma de acercarse a la quietud. A diferencia del sueño o de la enfermedad, se trata de una búsqueda intencionada y consciente. Pero a la vez, para que cumpla su función, es necesario embarcarse en la práctica sin objetivos (a diferencia del control). La intención se usa, sin empeños esforzados, para mantener la atención en algo elegido previamente —a ser posible con un maestro— que básicamente es la respiración con algunas variantes, sin dar importancia a ningún otro elemento del proceso. Y el proceso consiste en ir percibiendo “en pantalla”, todo lo que va emergiendo de nuestro interior: pensamientos, sensaciones y emociones; lo que inquieta, lo que aburre, lo que parece importante o insignificante, lo que encanta, entristece, enfada o da risa. Todo esto que va apareciendo y desapareciendo casi sin tregua, mientras seguimos observando la pantalla, unido a la decisión de quedarse quietos y atentos a la respiración, va discurriendo, lejos de la lógica consciente, como en el caso del insomnio o del sueño, con un grado de desasosiego variable. La clave está en no obstaculizar: no añadir empeños de nuestra voluntad, darle a todo la misma importancia (que durante el tiempo que dura la meditación, es ninguna), sin agarrar ni expulsar nada, sin juzgar. Después de un tiempo el efecto es una forma de despeje que trae alternativamente momentos de descanso y también momentos difíciles, según se va accediendo a capas más profundas. Se trata de un proceso natural, de hecho su esquema es el mismo que sigue el onírico: va saliendo de dentro a fuera todo lo que quedó desencajado, lo excesivo, lo incompleto... Cuando el “mar de fondo” se va calmando, naturalmente las olas en la superficie, también se aquietan. Y según alcanzamos con el tiempo y la práctica, siempre en el movimiento perpetuo, esta quietud activa, profunda e imbatible, lo de fuera va perdiendo el poder de hacernos perder la paz; la práctica nos enseña a observar lo que aparece en la pantalla, y por extensión, a experimentar lo que nos trae la vida en cada momento cambiante, con apertura, con disponibilidad y con lucidez, sabiendo que nada es definitivo y todo ello nos permite gestionar con más calma (desapego, que no desinterés) las opciones que se van presentando.

¿Y qué hay respecto a nuestros niños y niñas? ¿Para qué debe servir la escuela? La respuesta a esta pregunta puede que sea compleja, pero seguro que debe ser honesta porque educar a los niños y niñas entraña la responsabilidad de sembrar cómo serán los adultos del futuro. Si queremos en el futuro adultos conectados a una pantalla externa, con amplias tragaderas, que consuman fundamentalmente propaganda ideológica/comercial que les haga comprar opiniones/objetos, es suficiente con que aprendan Tecnologías de la Información y la Comunicación e Inglés (para poder comprar en más idiomas). Y esto es, exactamente, lo que se viene promoviendo en las recientes reformas educativas en España, en detrimento de disciplinas como la Filosofía, la Música o la Ética, que se dirigen no sólo a la mente, también al alma. De hecho los informes PISA, cuyos resultados parecen marcar el

estándar de la calidad en la educación, vienen patrocinados por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), vamos, por los poderes económicos y financieros a nivel internacional que presionan desde su ideología.

Afortunadamente, están surgiendo y creciendo cada vez más, iniciativas como la asignatura Educación Emocional y para la Creatividad, una materia obligatoria y evaluable que implanta el Gobierno Canario este curso en el currículum de Educación Primaria, apoyándose en un lema obvio: “El alumnado que es feliz tiene más éxito en la escuela y en la vida” (3); o movimientos como “Escuelas despiertas” promovido por Thich Nhat Hanh y su comunidad (4), o las aplicaciones de Mindfulness que cada vez se implementan más en centros educativos de todo el mundo.

El título con el que iniciamos esta reflexión, **calma en la escuela** alude a que no puede haber calma real en los niños y adolescentes, si no contamos con su alma: con lo que les duele, lo que les hace felices, con lo que necesitan para crecer como seres humanos íntegros y completos, aunque pequeños. La escuela es el lugar privilegiado al que tienen acceso todos y todas y el sistema educativo tiene la responsabilidad, le guste o no, de asumir las carencias que sufren los niños, materiales a veces e inmateriales casi siempre, porque no siempre en las familias estamos en condiciones de mirar más allá del día a día. De hecho es lo que hacen cada día nuestros maestros, maestras y la mayoría del profesorado en Educación Secundaria. Para hacer del mundo un lugar habitable y sostenible necesitamos conciencia y justamente es la conciencia lo que diferencia la educación del adoctrinamiento. En este momento, tal y como están las cosas, y teniendo como tenemos acceso ilimitado a toda la información, lo que realmente necesitamos todos y todas, adultos y niños, no es que nos den más datos: lo que necesitamos verdaderamente es despertar y aprender a ser personas: a pensar, a sentirnos bien, a convivir y a trabajar juntos.

Yolanda Martínez Povill

Orientadora educativa

Psicología clínica

Investigadora y practicante de yoga y meditación

Escuela de Mindfulness y Psicología

www.mindfulnesspsicologia.com

- (1) <http://espacio119.com/articulos-psicologia/el-sueno-y-sus-efectos-terapeuticos/488/>
- (2) http://elpais.com/elpais/2014/10/16/planeta_futuro/1413475508_668413.html
- (3) <http://www.elmundo.es/espana/2014/11/03/5456aa0aca4741b5118b457e.html>
- (4) <http://escuelasdespiertas.org/about/>

En 1979 el Dr. Jon Kabat-Zinn fundó en la ciudad de Worcester, Massachussets, la internacionalmente conocida Clínica de Reducción de Estrés y Relajación del Centro Médico de la Universidad de Massachussets. El desarrollo y popularidad de la clínica hizo que en 1995 se creara un Centro Universitario dentro de la Facultad de Medicina que abarcara todas las actividades relacionadas con la clínica, recibiendo el nombre de "Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society" (CFM). En los últimos 25 años el programa ha instruido a más de 20 mil pacientes, doctores y estudiantes de medicina. Este programa se está utilizando actualmente en más de 250 instituciones médicas, universidades y hospitales alrededor del mundo

En psicología sanitaria y demás campos de la salud el Mindfulness ha producido bastante impacto. Los estudios sobre la aplicación de Mindfulness con todo tipo de enfermedades y trastornos crecen de manera exponencial. Estos son algunos de los campos tratados en dichos estudios: Abuso de sustancias, alergia, ansiedad y estrés, asma, cáncer, depresión, dolor y dolor crónico, fatiga crónica, fibromialgia, lesiones cerebrales traumáticas, problemas de corazón, presión alta, problemas del sueño, psicosis (ciertas mejoras), psoriasis, trastorno obsesivo compulsivo, trastornos de la alimentación, trastornos de personalidad, en la psicoterapia en general y en otras patologías médicas prácticamente abarcando todas .

En psicología concretamente el hecho de fomentar el estar atento y presente ya se hacía antes, especialmente en las terapias humanistas y transpersonales, pero no de una manera tan específica como ahora. Las terapias conductuales, cognitivo-conductuales y psicodinámicas (psicoanálisis), han adaptado el Mindfulness a su manera de entender el ser humano, sea como complemento o como algo más principal en su intervención. Estas son los programas y terapias más desarrollados en estas corrientes:

- ✓ MBSR: Programa para la reducción del estrés basado en Mindfulness
- ✓ MBCT: Terapia cognitiva basada en Mindfulness
- ✓ ACT: Terapia de aceptación y compromiso
- ✓ DBT: Terapia dialéctica conductual (o comportamental-dialéctica)
- ✓ BRT: Terapia breve relacional

Por su parte, las terapias humanistas (Rogers, Gestalt, Sistémica...) se ven enriquecidas al aclararse ciertas nociones, ir abriéndose a ser menos dualistas aún, etc.

Las transpersonales (contando la integral de Wilber en ellas por no hacer tantas separaciones), se basan en la sabiduría profunda que otorga la meditación, aunque seguro que todo este auge contribuye a mejorar su impacto.

Francisco José Puertas y Álvaro Gómez