

Ana Arrabé: «En Navidad respire hondo y relájese»

- Con firma propia / Profesión: experta en Programas de Reducción de Estrés. Nació: en 1971, en Madrid. Por qué está aquí: porque es pionera en la práctica del método «Mindfulness» en España. Es una ex estresada.

1



Ana Arrabé: «En Navidad, respire hondo y relájese» Connie G. Santos

28 de diciembre de 2010. 04:00h **AMILIBIA.**

–Es experta en Programas de Reducción de Estrés. ¿Qué nos estresa más?

–Lo que nos resulta amenazante. Y para cada uno es algo distinto.

–Enseña el método «Mindfulness». ¿Usa campanitas e incienso?

–No. Se enseña en la Universidad de Massachussets, tiene base científica. Propone aceptar la realidad y vivir el presente.

–¿Mejor el «Mindfulness» que 15 días en el Caribe?

–Si la felicidad no viaja contigo, da igual a donde vayas. Si viajas al Caribe con tus problemas, te estresas en el Caribe. No hay que vivir en el pasado ni en el futuro.

–Ya. ¿En lo suyo no hay gurús?

–Ni pastillas ni gurús, sólo voluntad para desarrollar la atención.

–Parece que consiste en alcanzar lo que llaman la Conciencia Plena...

–Sí. Y requiere entrenamiento. Conviene aprender a nadar antes de que se hunda la

barca.

–Eso de la Conciencia Plena iría muy bien en el Congreso, ¿no?

–Sería perfecto para los diputados.

–¿No les daría más sueño?

–Ja, ja, ja. No. Les ayudaría a vivir el presente, a estar más presentes.

–Dicen los expertos que «los españoles no están preparados para sufrir...»

–Los españoles y todo el Primer Mundo. Hemos alcanzado el bienestar, pero a costa de una vida difícil, compleja, tortuosa.

–¿Y cree que eso lo sabe Zapatero?

–Debería saberlo. Entre un 50 y un 60 por ciento de las bajas laborales son por estrés.

–De ahí el consumo de tranquilizantes...

–Estamos a la cabeza de Europa en ese consumo. Queremos una solución rápida para todo, tomar la pastillita y ya está. Y eso sólo nos lleva a posponer la solución.

–Estas fiestas parecen especialmente estresantes, ¿no?

–Sí, la Navidad es muy estresante: hay que estar alegres, guapos y consumir mucho. Esto también es posponer la solución.

–¿Algún consejo para evitar las riñas familiares en las reuniones?

–Respirar hondo, relajarse y aceptar a los demás como son.

–¿Por qué nos cuesta tanto vivir el presente?

–Porque nos abruma el pasado y estamos siempre planificando el futuro.

–«La vida es lo que sucede mientras tú te empeñas en hacer otros planes» (John Lennon).

Leer más: [Ana Arrabé: «En Navidad respire hondo y relájese» - La Razón digital \[http://www.larazon.es/detalle_hemeroteca/noticias/LA_RAZON_349767/historico/3162-ana-arrabe-en-navidad-respire-hondo-y-relajese#Ttt1JHDjGS2fRWAJ\]\(http://www.larazon.es/detalle_hemeroteca/noticias/LA_RAZON_349767/historico/3162-ana-arrabe-en-navidad-respire-hondo-y-relajese#Ttt1JHDjGS2fRWAJ\)](http://www.larazon.es/detalle_hemeroteca/noticias/LA_RAZON_349767/historico/3162-ana-arrabe-en-navidad-respire-hondo-y-relajese#Ttt1JHDjGS2fRWAJ)