

ENTREVISTA



ANA MERLINO
PSICÓLOGA

Ha escrito
*Kindfulness: Un viaje
para transformar
el mundo a través
de la amabilidad*
(Ed. Urano)

“La amabilidad también es buena para ti”

El *kindfulness* nos descubre que practicar la amabilidad propociona un gran bienestar emocional.

La psicóloga, coach y escritora Ana Merlino muestra siempre una encantadora sonrisa. No existe mejor manera de transmitir su mensaje: los beneficios de ser amable, no como una pose, sino de corazón.

¿Qué es el *kindfulness*?

Es la fusión entre *mindfulness* (consciencia plena) y *kindness* (amabilidad). Mientras que el *mindfulness* implica estar presentes, en el aquí y el ahora, sin juicios, el *kindfulness* añade un componente crucial: observarnos a nosotros mismos, a los demás y al mundo con amor, bondad y compasión. No se trata solo de dónde ponemos nuestra atención, sino de cómo lo hacemos.

¿Cómo llegas a dedicar un libro a este nuevo concepto?

Creo que nos convertimos en los guías que hubiéramos necesitado en el pasado. Quienes más valoran la amabilidad son quienes saben cuánto les hizo falta en algún momento. Me incluyo en la ecuación. Para mí, el *kindfulness* no es solo una práctica; es una forma de observar el mundo que transforma cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás.

¿Cuáles son los orígenes de esta práctica?

La amabilidad está ligada a nuestra supervivencia como especie porque fortalece las conexiones sociales. En la modernidad, el *kindfulness* bebe de la antigua meditación budista y de las prácticas de la compasión y autocompasión, investigadas por la psicóloga Kristin Neff. El *kindfulness* subraya, además, la importancia de vivir con propósito e invertir en nuestro desarrollo personal, ambos vinculados directamente con el fortalecimiento de nuestra autoestima.

¿Crees que nos falta amabilidad?

En países desarrollados suelen prevalecer la soledad y el aislamiento, mientras que en otros, con menos recursos, la amabilidad es desinteresada y genuina. Estoy generalizando, pero parece que, cuando nuestras necesidades básicas están cubiertas, olvidamos nuestra necesidad de conexión humana. Sin embargo, ¡la verdadera felicidad radica en sentirnos conectados!

SARA ANDRADE



Puedes leer la entrevista completa accediendo a través de este QR.



Uva, arándano, matcha & co.

Diversidad de plantas en cada cápsula



Polifenoles complementados con vitamina C natural procedente de la cereza acerola. La vitamina C ayuda a proteger las células del estrés oxidativo.

Raab Vitalfood, empresa pionera en complementación bio, desde 1989.

Natural. Premium. Vital.