



Consciència ‘mindfulness’

S’aplica a l’ensenyament com una forma de millorar el clima a l’aula, se’n donen cursets als treballadors de Goldman Sachs i el Parlament britànic té una comissió que s’hi dedica; i, diuen, pot millorar la vida de qualsevol mortal atribolat. Parlem del ‘mindfulness’, un terme vinculat al budisme que consisteix a tenir consciència plena de l’ací i de l’ara. Si no n’havia sentit a parlar, pare l’orella per conèixer l’última moda en matèria de meditació.

L’explosió és tan gran que ja li han sorgit impostors.

Reportatge de Violeta Tena

Si vostè comença aquest article, és possible que abans que acabe de llegir els 10.495 caràcters que el componen, li entren almenys quatre whatsapps al mòbil; segurament deu tenir un parell d’actualitza-

cions al seu mur de Facebook; i és molt possible que, distraccions tecnològiques a banda, algú de carn i ossos requeresca la seua atenció. Tracte, però, d’abstraure-se’n i continue focalitzant l’atenció sobre aquest reguitzell de mots. Perquè preci-

sament d’això van aquestes línies que ha començat a llegir: d’exercir la capacitat d’atendre plenament a l’ací i a l’ara. I en aquest cas, l’ací i l’ara és aquest article.

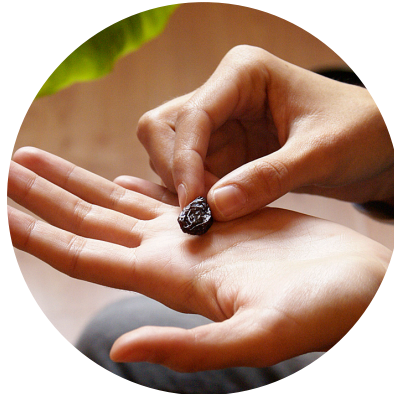
La proliferació d’enginyers tecnològics ens facilita la vida però també ens invi-

ta a la dispersió. Els correus electrònics, les tauletes, els telèfons mòbils d'últimíssima generació, els auriculars penjats de les nostres orelles, prolonguen les nostres capacitats de comunicació però també interfereixen en la nostra experiència del present. La proliferació d'estris digitals facilita la vida de l'*homo tecnologicus*, sí, però també el distrau del fet present i l'impel·leix constantment a cercar i atendre un altre estímul.

En aquest context de coses, no és gens estrany l'èxit que en els darrers anys està tenint el *mindfulness*. Es tracta d'aconseguir un estat de consciència plena mitjançant tècniques diverses de meditació. "En un moment en què les tecnologies són tan aclaparadorament potents, se'ns ha oblidat pararnos a mirar i pensar", diu Ausiàs Cebolla, professor de psicologia de la Universitat Jaume I de Castelló i expert en *mindfulness*. El que els gurus proposen és "estar en el present d'una manera conscient i amable, experimentant en plenitud allò que ens passa en cada moment", ja siga fer una passejada per les Rambles, menjar-se un plàtan, veure una pel·lícula amb la parella o continuar llegint aquest article. Es tracta, com diu Jon Kabat-Sinn, pare de la criatura, de "passar d'un mode fer a un mode ser, tot aplicant atenció i consciència." Tot plegat podria sonar com una *boutade*, una ocurrència més dels qui es dediquen a vendre l'espiritualitat com a solució a tots els nostres problemes. Ho és?

L'argument acadèmic

Si bé el *mindfulness* gaudeix de fa uns anys d'una enorme popularitat, aquesta pràctica d'origen budista compta amb més de 2.500 anys d'antiguitat. De fet, quan utilitzem la paraula *mindfulness* ens estem referint a allò que els budistes anomenen *sati*, que és el treball atencional. La traducció d'un idioma a l'altre la va fer un anglès al segle XIX. No és, però, fins la segona part del segle XX quan la cosa agafa certa embranzida. "Als anys 70 i 80, amb la invasió del Tibet i l'èxode



+ DE MANDALES A PANSES

Si el pròxim dia que visita una biblioteca té de company de taula un home que es dedica a acolorir unes figures de formes simètriques, ha de saber que segurament la persona que està al costat està tractant d'arribar a un estat d'atenció plena. D'aquestes figures se'n diu mandala i s'han fet populars al mateix ritme que el *mindfulness*. A primera vista es tracta d'una cosa tan senzilla com el que fèiem quan érem infants, això és, pintar amb colors unes figures predeterminades. Però és, també, una tècnica de concentració que, segons els experts, ajuda a centrar l'atenció.

Els manuals sobre *mindfulness* van plens d'exercicis senzills amb què es pot aconseguir un estat de concentració. Perquè l'atenció, com tantes altres capacitats de l'ésser humà, també es pot entrenar: com si es tractava d'un múscul, s'enforteix quan s'utilitza; i s'atrofia quan deixem de fer-ho. Sentir com l'aire entra per les fosses nasals i avança cap als nostres pulmons per unflar-los pot ser un exercici bàsic per aconseguir l'atenció plena. O observar amb atenció una pansa, capir-ne les rugositats a través del tacte i després posar-nos-la a la boca per experimentar-ne el volum i, al capdavall, finalment fer-la passar per la gola.

dels monjos cap als Estats Units i Europa, es creen escoles budistes a Occident i els científics comencen a interessar-s'hi. I s'adonen que fan coses molt potents en l'àmbit psicològic", explica Ausiàs Cebolla.

És a finals dels anys 80 quan el metge nord-americà Jon Kabat-Zin redacta i valida científicament el primer protocol basat en *mindfulness*, un fet que suposà el tret de sortida per a la seua difusió i popularització. "Gràcies al treball de Jon Kabat-Sinn, per primera volta les revistes científiques comencen a publicar sobre un àmbit que fins aleshores s'havia situat en la banda de les teràpies alternatives", defensa el professor de l'UJI. En poc de temps, les teràpies d'atenció plena o *mindfulness* comencen a oferir-se en la cartera de serveis de la sanitat pública britànica.

L'aval científic

Luis López González és doctor en psicopedagogia i des de fa més de trenta anys treballa en el camp de la meditació. És coordinador del grup d'investigació Treva (Tècniques de Relaxació Vivencial a l'Aula), dependent de l'Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat de Barcelona, a través del qual ha consolidat espais de concentració en les aules de les escoles pies de Granollers. López González és, a més, coordinador del primer màster que, a Catalunya, aborda de manera explícita aquesta disciplina. L'impartirà a la Universitat de Barcelona a partir d'aquest setembre i, en concret, duu per títol "Relaxació, meditació i *mindfulness*". Està destinat a psicòlegs, educadors, psicopedagogs, metges, esportistes i un llarg etcètera perquè, com recalca el coordinador del curs, "el *mindfulness* té un camp d'aplicació molt ampli".

El fet que la universitat done cobertura a aquesta matèria, assegura López González, dóna fe del rigor científic d'aquesta. "Fa vint anys la meditació es contemplava com una cosa estrictament espiritual –assegura aquest expert–. Però d'uns anys ençà la recerca ens mos-

EL 'MINDFULNESS' ENS INVITA A PARAR ATENCIÓ EN EL QUE FEM ACÍ I ARA



La incorporació del *mindfulness* al món de l'empresa ha despertat suspicàcies

→ tra que la pràctica d'aquestes tècniques genera beneficis neurològics, fisiològics i psicològics". "L'atenció plena pot ser útil a qualsevol: ho és per a una persona en tractament psicològic, perquè pot ser una teràpia complementària a la intervenció estàndard; però també ho és per a persones sanes que pateixen estrès en el seu dia a dia", assegura el professor Cebolla. I recalca, per als escèptics: "No es tracta d'anar tot el dia abstret i com en un núvol. No. Del que es tracta és de tenir consciència d'un mateix i del que sentim en cada moment i assumir-ho sense jutjar-ho".

Atents a la moda

Siga com siga, el terme ha fet fortuna. Una cerca per internet dona fe de la proliferació de propostes a l'entorn del *mindfulness*. Si s'escriu el mot al cercador Google, l'internauta obté més de 28 milions d'entrades. "Viatge *mindfulness* a Astúries" és una de les primeres entrades que apareixen. Es nota que l'anglès ven molt bé i que hi ha una plèiade d'aprofitats disposats a trepitjar el sentit del terme si amb això poden atreure nous clients.

L'altra prova de la popularitat adquirida es pot fer demanant-li al llibreter per un llibre sobre el tema. El catàleg és extensíssim: *El cervell mindfulness*, *Política mindfulness*, *Padres mindfulness*, *El camí del mindfulness a través de la depressió*, *Lideratge mindfulness*, *El camí del mindfulness cap a l'autocompassió*, etcètera etcètera. "Se n'està fent un ús malaltís que en alguns casos desvirtua el sentit autèntic del terme", lamenta Luis López González. A hores d'ara, fer *mindfulness*, com assistir a un seminari de *coaching* o practicar *running* fins a traure la llengua fora, és *cool*.

De fet, les veus que adverteixen de la trivialització del concepte són cada volta més nombroses. Especialment celebrat és, entre els qui s'estimen aquestes qüestions, el concepte de McMindfulness. Es tracta d'un terme encunyat en un article escrit pels estudiosos Ron Purser i David Roy i amb el qual van voler cridar l'atenció sobre el perill que suposa l'excessiva comercialització i sobreexplotació del terme *mindfulness*. "Hi ha molta confusió respecte a això –es lamenta López González–. Hi ha molts que parlen de cursos de tècniques *mindfulness*,

quan el *mindfulness* és el resultat d'aplicar diverses tècniques de relaxació, meditació i concentració. Se n'està fent un ús malaltís i esbiaixat". "Hi ha persones que es pensen que per haver fet un curs de cap de setmana sobre *mindfulness* ja estan preparats per impartir-ne un ells mateix –explica Ausiàs Cebolla–. En les qüestions vinculades amb el *mindfulness*, com amb moltes altres àrees de la psicologia, hi ha molt d'intrusisme".

Meditar el capitalisme

En el seu article aquests dos especialistes critiquen amb vehemència l'ús que des del món empresarial es dona al *mindfulness*. Perquè, com adverteixen Purser i Roy, cada volta en són més de companyies que incorporen el *mindfulness* a l'horari de treball. Ho fa, des de fa quasi una dècada, la multinacional Google. I a Goldman Sachs estan convençuts que el fet d'haver incorporat un monitor de meditació els ha donat "avantatges competitius". "La urgència per secularitzar i acomodar el *mindfulness* a una tècnica de mercat pot dur a una desafortunada desnaturalització d'aquesta antiga pràctica, l'objectiu de la qual va molt més enllà de llevar un mal de cap, reduir la pressió sanguínia o ajudar els directius a estar més centrats i ser més productius", adverteixen els autors de l'article "Més enllà del Mcmindfulness".

I si al capdavant tot el discurs i la xerameca al voltant del *mindfulness* no passa de ser una moda? "Podria passar com amb la hipnosi, que un moment determinat tothom es pensava que era la solució a tots els problemes. O pot passar com amb la pràctica de l'esport, que en un moment determinat va esdevenir moda. Però passada la moda i el *boom*, tothom ha interioritzat que fer esport és saludable i contribueix al benestar –diu Ausiàs Cebolla–. Si això mateix passa amb el *mindfulness*, no m'importaria que es tractara d'una moda". En tot cas, pareu atenció per discernir entre l'autenticitat i els impostors quan de *mindfulness* es tracte. ●