Mindfulness



Per PepMaria el dj., 15/05/2014 - 09:00

Fa unes setmanes, vaig participar en un breu taller sobre Mindfulness, una disciplina a la frontera entre la psicologia i l'espiritualitat. La tallerista, la Joana, psicòloga especialitzada enMindfulness, va explicar-nos els fonaments de la disciplina i ens va proposar alguns exercicis. Cal dir que algunes empreses globals, conscients que l'estrès afecta la productivitat dels seus treballadors, estan promovent Mindfulness com a remei.La Joana ens proposava la següent definició d'aquesta disciplina: "la consciència queapareix en posar atenció deliberada al moment present, sense jutjar, observant com es desplegal'experiència moment a moment" **(**Kabat-?Zinn, 2003). A través de diversos exercicis, ens va mostrar com moltes de les accions que fem estan marcades per automatismes o rutines en què la nostra consciència no actua perquè "està adormida" o "ha posat el pilot automàtic". Mindfulness és un plantejament que ens ajuda a despertar la consciència perquè guiï realment la nostra vida.La traducció del terme anglès és controvertida, però a la Joana li agrada remarcar que "mindful" vol dir alhora "ser conscient del que passa o del que faig" i "estar atent als altres, tenir-ne cura,preocupar-se'n". Mindfulness, doncs, vol dir ser plenament conscient del present (sense jutjar) per a tenir cura de la gent.Un exercici típic de Mindfulness és realitzar una operació de la vida domèstica tot implicant-hi els cinc sentits. Per exemple, fregar els plats tot fixant-se:a) en les formes i els colors dels plats, de l'aigua, de la pica i l'aixeta...b) en els sorolls que fa l'aigua en remoure's, els plats en topar entre ells...c) en les olors implicades en l'operació: restes de menjar o beguda, sabó...d) en el tacte: sentir les mans mullades, la temperatura de l'aigua, la textura de plats, coberts i gots...e) ... i eventualment en el gust si piquem encara algun aliment o bevem alguna beguda.Em va semblar particularment profunda la imatge que usa la Joana per descriure la persona en la seva complexitat. La persona (feta de cos, sentiments, ment i consciència) es compara amb un cotxe de cavalls. El cos de la persona és el carro; els sentiments són el cavall; el cotxer és lament; i la consciència és el passatger del carro. Si el passatger s'adorm, aleshores el carro anirà allà on el cos, les emocions i la ment el portin, i no allà on el passatger voldria anar. Per això, a fi d'entrenar la meva consciència a estar desperta i present a cada moment, Mindfulness proposa exercicis centrats en pràctiques quotidianes. Així, quan algun esdeveniment ens sotraguegi i ens pugui portar a una reacció visceral (el cavall es desboca, la ment reprodueix imatges que ens espanten, el cos comença a alterar-se amb adrenalina i ritme cardíac accelerat), un exercici de Mindfulness pot ajudar la consciència a asserenar el conjunt del cotxe de cavalls. Poc a poc, anirà alineant els diversos componentsdel cotxe i dirigint-lo a estar atent als altres, per a tenir-ne cura: "The mind is mindful", tal com dèiem més amunt.La Joana proposa diversos tipus d'exercicis per a la integració de Mindfulness en la vida quotidiana:a) Aturada conscient (centrada, per exemple, en la posició del cos i en la respiració)b) Àpat conscientc) Moviment conscient (caminar pel carrer o en un lloc apartat)d) Escolta consciente) Atenció especial a les iniciacions i les transicions d'activitatsf) Observació d'automatismes (com faig les coses quan "poso el pilot automàtic"?) En cadascun d'aquests exercicis, es tracta de preguntar-se:a) Què sent el meu cos?b) En quin sentiment estic?c) Quines imatges o idees passen per la meva ment?Així, la consciència anirà fent-se càrrec de la situació dels diversos components de la persona i podrà dirigir-se indivisa, integrada, unificada, cap als altres per tenir-ne cura. Moltes gràcies Joana, i endavant amb la teva feina de fer la gent més "mindful"!· *En la propera setmana, em puc fixar l'exercici de "sermés conscient del que menjo"? O dels meus moviments en desplaçaments ooperacions quotidianes? O de la meva posició corporal? No es tracta de fer-hotot alhora, sinó de practicar un sol exercici repetidament durant un temps.*