



Mindfulness para profesionales?

La saludable ola del mindfulness o atención plena que nos embarga ha desatado muchas discusiones acerca de su significado y su eficacia. Es cierto que el mindfulness, tal y como lo configuró Jon Kabat-Zinn a finales de los años 70, es una amalgama de técnicas de origen budista, a las que se ha despojado de todo contenido especulativo o religioso, y cuya eficacia en la reducción del stress se ha venido comprobando desde entonces. La expansión de estas técnicas ha sido lenta pero constante. Al principio liderada por un puñado de conversos de muy diversa procedencia pero, ya en la actualidad, impulsada por la era digital de la ansiedad, la dispersión mental y la inmediatez, la expansión del mindfulness es un hecho que no tardará en llegar a todos los puntos donde tiene sentido: desde colegios hasta empresas y despachos profesionales, pasando por universidades y las propias familias e instituciones públicas. Jon Kabat-Zinn confesaba a un moje budista, no hace mucho tiempo, que su criatura ya vuela sola y que su potencial puede ser instrumentalizado tanto por un voluntario de una ONG como por un asesino en serie. Es cierto, pero también lo es que un fruto habitual del mindfulness es la capacidad de comprender al prójimo y por tanto de empatizar con el.

Los profesionales en España están empezando a despertar a este fenómeno. Entendemos como profesionales, a los efectos de este artículo, a aquellas personas que deben desplegar un amplio rango de actividades en pro de su pequeño o gran negocio. Es decir, deben ser capaces de vender sus servicios, de diseñar estrategias, de gestionar su personal, de ejercitar su profesión, de defender sus criterios, de resolver quejas de clientes..etc etc. Y todo ello tanto en la soledad de su despacho como en reuniones en petit o grand comité. Para este tipo de personas con este tipo de exigencias vitales, el mindfulness puede funcionar como una filosofía generalista que sin embargo debe ser trabajada con estrategias concretas. La filosofía fundamental en el mindfulness es lo que se denomina como "colocarse en la posición de observador de sí mismo", es decir aprender (y practicar) que es posible salir del flujo automático de pensamientos, emociones y

sensaciones corporales en el que vivimos desde que nacemos. Esa observación de sí mismo permite desinflar el conflicto interior con el que vivimos muchas situaciones cotidianas a todos los niveles y permite enfocar la realidad desde una mayor lucidez y tranquilidad. Para conseguir colocarse en ese punto es necesario practicar algo parecido a una gimnasia de estiramientos a nivel mental, con ejercicios a realizar en momentos de soledad y ejercicios para el curso normal de las actividades cotidianas. La pregunta es: Existe algo especialmente indicado para profesionales? Con tan amplio rango de exigencias como las arriba descritas parecería que se necesita el arsenal completo (y en cierto modo así es). Pero si tuviéramos que incidir en tres aspectos que el mindfulness y sus técnicas potencian en los profesionales son la empatía, la creatividad y la concentración. Trabajar la suspensión de los juicios y poder elegir entre un foco de atención abierto o cerrado serían por tanto técnicas a incidir cuando se trabaja con profesionales. También la serenidad, por supuesto, porque solo desde ahí debe iniciarse cualquier técnica. Mi posición de profesional del derecho fiscal en conjunción con mi vocación de meditador y practicante de mindfulness me han llevado, junto con otros profesionales con las mismas inquietudes, a iniciar el proyecto Mindful Ahora. Nuestra idea es difundir el mindfulness mediante la formación a pequeños grupos de alumnos del sector profesional. Será una pequeña semilla pero sabemos que, en los tiempos del desasosiego y la dispersión digital, la semilla dará mucho fruto.

Francisco Navarro Quijano

fnavarro@mindfulahora.es