

## 'Mindfulness': ¿Tónico o tóxico?

Publicado: Domingo, 11 Marzo 2018 13:38  
Escrito por Antonio Schlatter Navarro

---



*Por si a estas alturas alguien no ha oído hablar de ello, el 'Mindfulness' es una forma de meditación que está muy de moda*

Su origen se encuentra en una técnica budista denominada *sati*. Literalmente significa “conciencia plena”. Jon Kabat-Zinn, uno de los diseñadores de ese programa y uno de los grandes gurús de esta práctica lo define así en síntesis: “prestar atención, a propósito, en el momento y sin crear juicios, y como si tu vida dependiera de ello”.

Entendido así, no parece en principio que el Mindfulness pueda ser algo dañino. Más bien al contrario; parece una técnica más que necesaria en tiempos como los nuestros, en los que después de pasarnos muchos años diagnosticando a los niños innumerables Trastornos de Déficit de Atención e Hiperactividad, ahora es toda una sociedad la que parece haberse contagiado de esa enfermedad que podríamos considerar ya como una de las pandemias actuales. El organismo social enfermo de TDAH parece haber generado un anticuerpo más, y a la medida de la enfermedad de sus miembros. Bienvenida sea entonces, ¿no?

Pero como se viene comprobando cuando se trata de este tema en cualquier círculo de opinión, no todo es tan sencillo. Sólo pronunciar la palabra Mindfulness pone en guardia a muchas personas que no ven tan claro su beneficio, ni tan siquiera su utilidad. Al menos son

bastantes los que no lo ven tan inocuo como pretende mostrarse. Muchos profesionales sanitarios del mundo de la psicología o psiquiatría, recelan porque les parece un peligro confundir una simple herramienta de concentración en una terapia para auténticas enfermedades que sólo un médico o un profesional debería tratar y curar (piénsese en la polémica surgida hace varias semanas entre profesionales de la salud cuando la Junta de Andalucía decidió incluir esas prácticas dentro de las actividades que se pueden computar como tiempo de trabajo de sus trabajadores). Otros muchos, desde una perspectiva más religiosa, se cuestionan si esa técnica realmente puede ser en realidad tan neutral cuando, tanto por su origen budista como por su pretensión de solucionar problemas que van mucho más allá de la mera atención, pretende ser no sólo una simple técnica sino configurar indirectamente un modo de vida cuasi-religioso o pseudo-trascendente.

Sea como fuere, más allá de estas servidas polémicas, lo que sí se puede comprobar es que estamos presenciando una especie de guerra pacífica de trincheras, en la que defensores y detractores tienen argumentos más que suficientes para permanecer estancados sin que la "línea Mindfulness" se mueva de su sitio. Mientras tanto, eso desde luego, el Mindfulness va ganando más y más adeptos cada día para su causa. Cada vez son más, por ejemplo, las empresas que ofrecen este tipo de cursos a sus empleados para que mejoren su capacidad de concentración y sepan manejar el estrés. Además, el núcleo de su exitosa estrategia de marketing proviene de presentarse simplemente como un "poner atención", sin que sea demasiado importante a qué haya que atender exactamente -sensaciones físicas, problemas familiares...-, pues según sus expertos eso "sería lo de menos" (incluso al tipo de públicos: ya hay Mindfulness para niños, Mindfulness para embarazadas, Mindfulness para funcionarios...). Por este motivo, dentro de muy poco tiempo habrá Mindfulness para todo... menos -eso sí- para el propio Mindfulness. Nos gustaría llenar algo de ese hueco haciendo algunas consideraciones; aplicar a esas técnicas su propia técnica. Ni que decir tiene que se trata de observaciones que no pretenden ser ni exhaustivas, ni tal vez acertadas, ni mucho menos inclinar la balanza hacia alguno de los bandos. Sí, sí; es posible.

Por brevedad, voy a sintetizar esas consideraciones en dos apartados distintos. En el primero de ellos menciono tres aspectos relevantes que el éxito y práctica de esta moda ha puesto al descubierto, más allá ya digo de la consideración favorable o no que podamos hacer de ella. A continuación me acercaré a otras tres cuestiones que me gustaría plantear, y que surgen de hacer Mindfulness con el Mindfulness. He elegido tres asuntos que me parecen relevantes porque suelen ser utilizados con frecuencia, por lo que he visto y leído, como argumentos que justifican estas prácticas: el control de las emociones, el alivio del sufrimiento, y poder superar el

resentimiento. Sirviéndome de esos ejemplos quiero incidir en una idea que sí me gustaría sacar a la superficie y que me parece muy importante: en estos asuntos, tan importante como el qué es el cómo (empleo la conocida expresión de MacLuhan: el medio es el mensaje). Pero antes me gustaría hacer dos observaciones importantes.

Con estas observaciones que ahora hago y las conclusiones que saco, no pretendo hacer al Mindfulness responsable o culpable de nada. Simplemente querría circunscribir bien -en la medida que pueda y sepa- su objeto y fin, para comprender mejor que una técnica que se aplique al ser humano nunca es sólo una técnica, sino que incluye un mensaje. En este caso el mensaje, como diremos, se refiere a la capacidad que cada persona tendría, mediante esa técnica, de solucionar un problema (emocional, ante el dolor o frente a otro) de modo autosuficiente, por sus propios medios. Es ahí donde me parece: un poco de Mindfulness puede ser tónico, pero si ese mensaje prevaleciera -al menos cuando se trata de asuntos de más calado- podría ser tóxico. Circunscrito bien el asunto, no soy quién para recomendar o no esas prácticas. Ya hemos dicho que, gracias a Dios, tenemos buenos profesionales en ambas trincheras.

La segunda observación se refiere también a los tres asuntos elegidos. Como se ve, hacen referencia a temas que en estos días de Cuaresma procuramos profundizar más (el dolor, el perdón...). Además, la Congregación de la Doctrina de la Fe acaba de publicar un interesantísimo documento que va dirigido precisamente a aclarar, a cristianos o no cristianos, algo tan esencial como la necesidad que tenemos de mediación, de un Salvador, de no ser autosuficientes [\[1\]](#). Me parecía que ambos motivos añadían un punto grande de interés para quienes pretendemos no conformarnos con saber por dónde van las costumbres o las modas, sino qué me pueden de verdad aportar y qué no en mi camino hacia Dios.

### **Mindemptiness**

Tal vez lo primero sería evidenciar algo: el Mindfulness ha venido a revelar que existe una enorme necesidad de poner atención a las cosas. Con otras palabras: no sé si cada vez se piensa menos, pero lo que ha quedado aún más claro es que cada vez nos paramos menos a pensar. Esta afirmación general -tal vez por obvia una de esas que más se obvian- ya nos muestra al menos tres aspectos que, gracias a la irrupción de las técnicas Mindfulness, hemos comprendido con mucho mayor sentido de urgencia:

a) La primera cuestión y más sencilla sería aceptar por fin que nuestro sistema de educación (digámoslo en general) no ha sabido entrenarnos bien en esa herramienta tan útil y necesaria como es

nuestra capacidad de pensar. Tal vez la hemos desarrollado más en otros campos -tal vez-, pero no como herramienta ya dada por el Creador para poder vivir con menos estrés y lograr una conciencia más plena de nosotros mismos. Sólo ese hecho de lograr darnos mucha más cuenta de lo que hay en nuestra sociedad, de cuáles son los vacíos de nuestra educación, ya sería en principio un motivo para ver el Mindfulness como algo positivo. Al menos indirectamente.

Hasta no hace mucho tiempo, de hecho, nadie se atrevía a afirmar -sin ser tachado de arcaico o profeta de malos augurios- que el ritmo acelerado de nuestras vidas, el activismo profesional, el uso desenfrenado y adictivo de las nuevas tecnologías, el logro de la multitarea como objetivo y síntoma de progreso, etc., estaban suponiendo un enorme déficit de atención en el presente real de las personas. El asunto se despachaba con el consabido (y poco pensado): “es una herramienta, si la empleas bien será buena, si la empleas mal, pues no”.

Ahora que el problema se ha convertido en parte del mercado capitalista, bien sea por lo que cuestan este tipo de programas bien sea por los pacientes que genera el sistema y que deben ser curados de esas patologías, parece que se acepta ese hecho deficitario. Pienso que ese paso adelante no es poco progreso cuando se trata de una brecha en el pensamiento único. Siguiendo la propia definición de Mindfulness se trataría de un darse cuenta, en este momento y sin crear juicios, de que tenemos un problema social grave. Y -como añade la definición- “como si nos fuera la vida en ello”. No hay más que ver el éxito que tiene en nuestro mercado para concluir: “Houston, teníamos y tenemos un problema”.

b) Una segunda consideración, estrechamente unida a la anterior, consiste en reconocer que el Mindfulness ha ayudado también a muchos -usuarios o no usuarios de esta técnica- a redescubrir esa quimera que el hombre es (Pascal): un ser capaz de prestar tal atención a un asunto hasta el punto de lograr que desarrolle al máximo sus capacidades y potencialidades como no podía imaginar ni él mismo, mejorando de paso en su propia salud física y equilibrio mental; al tiempo que -¡ese mismo ser humano!- es capaz de perderse por el intrincadísimo laberinto de emociones, miedos o frustraciones, muchas de ellas tal vez incluso sin fundamento real. Se trata de recuperar el asombro por el ser humano, en un mundo que cada vez más genera superficialidad, y que engendra ciudadanos a su imagen y semejanza.

De repente, parece que muchos han redescubierto lo paradójico que subyace en el ser humano. En este caso no se trataría tanto de descubrir que tenemos un problema, sino más bien de redescubrir que tenemos la solución de los problemas, que siempre la hemos tenido, y

que el pesimismo ilustrado que subyace en todo el pensamiento actual es más bien un pesimismo lustroso (y, con perdón, lucrativo). Gracias al Mindfulness, muchas personas que tal vez no leerían el comienzo del Génesis, ni a san Pablo, ni a san Agustín, etc. por pensar que su pensamiento está como “contaminado de ideología cristiana” podrán llegar a adquirir una visión de la persona mucho más positiva, mucho más amable. Y en unos tiempos como los nuestros, tan marcados por sospecha hacia el ser humano que nos ha legado el siglo pasado y lo que hemos recorrido del nuestro, creo que eso supone un gran bien.

c) Finalmente -aunque esté al mismo nivel que las dos anteriores consideraciones- diagnosticar claramente la enfermedad y redescubrir con tanta o mayor claridad la medicina, tiene como consecuencia algo aún más importante: siendo realistas, no tenemos más que motivos para estar contentos. Al menos, tan contentos y esperanzados como un enfermo a quien el médico le comunica y asegura que “tenemos la solución: apliquémosla si usted quiere”. La solución está precisamente en lo que acabamos de apuntar: hemos de ser realistas. El Mindfulness, como tantas técnicas parecidas que se han ido tomando la vez a lo largo de la Historia (ahora es en inglés; dentro de unos años probablemente será en chino), nos ha ayudado a caer en la cuenta, “como si nos fuera la vida en ello”, de la importancia de ser sencillamente realistas.

Con frecuencia, los expertos del Mindfulness suelen resumir el objetivo de esas técnicas como un modo muy eficaz de luchar contra el pensamiento dualista. Se pone el énfasis en bloquear “el pensamiento racional” (en realidad deberían decir racionalista), como si del enemigo declarado se tratara, dejando de ese modo que fluyan las emociones. Seguir ese método posibilita una actitud más ecuánime y equilibrada hacia uno mismo y, posteriormente, hacia los otros y el mundo exterior; una actitud verdaderamente realista. En mi opinión, a pesar de tratarse de una obviedad de primer capítulo de cualquier Manual de Psicología para principiantes, parece que el ser humano lleva mucho tiempo vagando y divagando en mundos donde no encuentra aire puro para respirar, en los que se siente fuera de lugar porque no logra reconocerlos como suyos. Entre las ideologías, las posverdades, los mundos virtuales, etc... al parecer llevaban mucho tiempo esperándonos en nuestra propia casa. ¿No es acaso la *Odisea* una metáfora de la vida del hombre?

### **El medio es el mensaje**

Hasta aquí hemos procurado mostrar tres argumentos a favor, no tanto del Mindfulness, sino de lo que estas técnicas han venido a revelarnos. Creo que, aunque conocidas, deberíamos tenerlas en cuenta (“más en cuenta, prestar más atención, sin enjuiciar...”, etc.). Sobre

la consideración de esas técnicas como positivas o no, siendo posiciones tan atrincheradas y teniendo argumentos a favor y en contra de su uso, sólo esas consideraciones nos hacen pensar que la irrupción del Mindfulness nos ha beneficiado. Aunque sólo sea para señalar los síntomas de nuestra frágil salud como sociedad. En cualquier caso, si alguien recelara algo de su conveniencia, bastaría atender a los avisos que nos dan aquellos que temen que esa técnica pueda terminar siendo nociva: no considerarlo como una terapia sino como mera técnica; no dejar de acudir a personas preparadas (profesionales de la salud) para afrontar esas situaciones de miedos, estrés, etc. que motivan el uso de la técnica y aplicar así -en su caso- un auténtico tratamiento; procurar facilitar o conformar un estilo de vida que ayude a encontrar esos momentos de paz o silencio necesarios para orientar adecuadamente nuestras vidas, etc. A partir de ahí, no valdría la pena polemizar entre trincheras, que ya bastantes polémicas tenemos.

Sin embargo, como antes apuntaba, me gustaría plantear tres cuestiones que, a mi entender, no suelen mencionarse ni por unos ni por otros. Sin necesidad en este caso de Mindfulness (espero que a pesar de ello no se minusvalore) encuentro que hay tres cuestiones a las que conviene atender. No son -de nuevo- temas que haya que resolver. Pero sí asuntos, creo importantes, que se pasan por alto, y a los que -paradójicamente- los que practican estas técnicas no parecen haber aplicado suficientemente la atención (al menos “como si nos fuera la vida en ella”). Se trata de tres cuestiones distintas (podrían ser más), pero que proceden de una misma raíz, que formularía de este modo, y que es a la que me gustaría poner toda la atención: ¿puede ser verdad que una herramienta o una técnica que afecta directamente al ser humano -y que lo hace tanto como dicen los mismos que la difunden-, sea *simple o solamente una pura herramienta*? ¿Es posible creerse que una técnica practicada por las personas, y que actúa en el interior de las personas -en lo más interior de ellas- sea de verdad neutral?

Aquí sí me gustaría mostrar una opinión que se sintetiza bien en el famoso aforismo creado por McLuhan: “el medio es el mensaje”. En concreto me gustaría apuntar simplemente esos tres temas que pueden tal vez dar luz sobre el contenido de ese mensaje -no escondido, sino bien explícito por otra parte- que subyace en estas técnicas, un mensaje que hace referencia a la autosuficiencia o no del ser humano para algunos asuntos como los tres que ahora vamos a considerar. Hacen referencia respectivamente al papel de las emociones en el ser humano, al sentido y valor del sufrimiento y a la naturaleza del perdón. En estos tres campos -al menos- pienso que en el Mindfulness habría un mensaje muy claro.

### **a) Sobre las emociones**

Para no perdernos en el intrincado laberinto sentimental, me gustaría ir directamente al aspecto en el que me parece descubrir que el Mindfulness lanza un mensaje claro acerca de las emociones. Lo abordo en primer lugar porque para la inmensa mayoría, el Mindfulness es ante todo una forma de tomar más conciencia de sus emociones, y de objetivar y dimensionar los problemas que generan.

Acepto por tanto que el Mindfulness ha demostrado ser una técnica beneficiosa para el control de las emociones (beneficios por otra parte que todavía no han sido convenientemente sistematizados por la investigación). Pero he aquí que al tiempo que se va mostrando esa parte positiva, parece que simultáneamente muestra una zona ciega, un lado oscuro, aunque sea de modo minoritario. Según algunos profesionales de la salud, la "conciencia plena" de las experiencias negativas puede en algunos casos agudizar las emociones hasta tal punto que la persona no sea capaz de manejarlas. Por eso resulta tan importante aclarar que esta técnica no debe sustituir a las terapias psicológicas, sobre todo en casos complicados.

Pero esta es la cuestión, si bien se piensa. El Mindfulness, precisamente por centrar el horizonte de la reflexión en el propio bienestar, no puede ofrecer un modelo ético o moral para el comportamiento más allá del "siéntete bien contigo mismo", ni parece pretenderlo. Esto limitaría su capacidad para atajar las causas de algunas "dolencias psicológicas" típicamente modernas, pero al mismo tiempo ese mismo límite sería (para sus defensores) lo que le haría algo inocuo. Ahora bien, ¿saben quienes practican, quienes han comenzado a practicarlo para controlar esas emociones, que en realidad se les está limitando su capacidad de afrontarlas y curarlas? ¿No se está haciendo de las emociones algo desvinculado de la propia persona (de toda la persona me refiero: incluyendo su salud global, su biografía, su proyecto personal...), y del resto de las personas...? ¿Pueden las emociones analizarse como si de un material de investigación en un laboratorio se tratara? Pensemos: la fenomenología como corriente filosófica, la inteligencia emocional como campo de conocimiento del ser humano... o simplemente la Antropología como disciplina, nunca aceptarían que las emociones pudieran tratarse de ese modo. El Mindfulness parece partir de una idea muy concreta sobre las emociones, y por consiguiente de su papel en el ser humano. Y eso no parece ser ya una simple herramienta sin más trasfondo. Y es que no puede serlo, porque el medio es ya mensaje.

### **b) Sobre el sufrimiento**

Concretando un poco más, y yendo más al núcleo esencial de esa

técnica, con ella se trataría de evitar no tanto el dolor (que sería inevitable) pero sí el sufrimiento (que sería, según los maestros del Mindfulness una creación de la mente dualista). Por la importancia de este segundo asunto, y la amplitud del tema, para centrar la idea que quiero expresar me gustaría situar el punto *dolens* con unas palabras del papa Benedicto XVI en su encíclica *Spe Salvi*, en la que se habla del sufrimiento como un lugar para la esperanza: *“Podemos tratar de limitar el sufrimiento, luchar contra él, pero no podemos suprimirlo. Precisamente cuando los hombres, intentando evitar toda dolencia, tratan de alejarse de todo lo que podría significar aflicción, cuando quieren ahorrarse la fatiga y el dolor de la verdad, del amor y del bien, caen en una vida vacía en la que quizás ya no existe el dolor, pero en la que la oscura sensación de la falta de sentido y de la soledad es mucho mayor aún. Lo que cura al hombre no es esquivar el sufrimiento y huir ante el dolor, sino la capacidad de aceptar la tribulación, madurar en ella y encontrar en ella un sentido mediante la unión con Cristo, que ha sufrido con amor infinito”* [\[21\]](#).

De nuevo aquí nos encontramos con un aspecto positivo: El Mindfulness ayuda a aliviar el sufrimiento. Pero Benedicto XVI, en este texto, no se limita simplemente a hablar de la necesidad de aliviarlo; lo que se plantea antes que nada es el sentido del sufrimiento. No basta sólo -ni es lo más importante ni lo primero- pensar en erradicarlo sino que necesitamos poder comprenderlo y pensar muy bien entonces cómo erradicarlo (precisamente la palabra erradicar viene de ir a la raíz, no al tallo ni a las hojas). Quien tiene como objetivo prioritario eliminar ese sufrimiento como sea, estudiándolo como quien -repito de intento- analiza algo en un laboratorio, ha dejado en realidad de comprenderlo. Se acercó con el microscopio, pero se tapó los ojos. ¿No estamos ya suficientemente espantados de métodos, teorías, sistemas... que a fuer de querer quitar el sufrimiento han degradado el ser humano? Sin ser ese -;ni mucho menos!- el caso del Mindfulness: ¿es indiferente el modo de afrontar o curar el sufrimiento del ser humano? ¿No está ahí la esencia de las obras de misericordia, por ejemplo? ¿Son equiparables esas obras al Mindfulness por el hecho de que acaban mitigando o eliminando ese sufrimiento?

Aún antes: ¿nos hemos preguntado por el sentido que puede llegar a jugar ese mismo sufrimiento en el crecimiento y madurez de la persona que lo sufre? ¿Ofrece y atiende el Mindfulness al contexto necesario para poder curar o aliviar ese sufrimiento? ¿Y quiénes somos nosotros para evitar el sufrimiento de los demás? ¿No es muchas veces el sufrimiento precisamente un camino para conocer y conocerse, un modo de querer a las personas, un campo para desarrollar nuestras capacidades humanas? ¿Pensamos que una persona sin sufrimiento es mejor que otra que no sufra? ¿Es posible acaso una persona así o es un ideal de laboratorio, más ciborg que humano? Preguntas... Un cristiano

diría: si Cristo pasó y pasa por la tierra aliviando el sufrimiento pero sin querer acabar con él; si Él mismo pasa por ese sufrimiento, ¿y cómo!... ¿No será que el sufrimiento puede estar lleno de sentido? ¿No responde el Mindfulness simplemente a esa mentalidad que acompaña a todas las técnicas y métodos que han ido surgiendo (y las que quedan) para intentar hacer frente al misterio del sufrimiento? ¿Y no es ese espacio precisamente que el Mindfulness quiere salvar el espacio privilegiado donde las almas pueden curar con el poder curativo del amor, del perdón, etc.? ¿No está diciendo el Mindfulness como herramienta un mensaje bien nítido: “hay que acabar con el sufrimiento”? Más preguntas...

Para ilustrar lo dicho -y porque siempre hay en esto lógicamente dobles lecturas- podemos poner un ejemplo concreto del enconado debate. El Mindfulness se ha popularizado últimamente en el lugar de trabajo pues la productividad laboral se ve afectada por la incapacidad de “desconectar” del ruido o centrar la atención. Son bastantes las compañías que ofrecen a sus empleados cursos o sesiones en la propia oficina. Más allá de los posibles beneficios espirituales, el objetivo es conseguir mejores trabajadores: más centrados y más capacitados para tomar decisiones importantes en situaciones de estrés, especialmente importantes en algunos sectores que se caracterizan por un ritmo de trabajo frenético, o unas jornadas de trabajo extenuantes. Pero claro -comentan los detractores del método-, ¿realmente interesa a las empresas las personas por las personas? ¿No es más bien un modo de poder explotarlas más? ¿No se tapa de ese modo el verdadero problema y con ello también la posibilidad de lograr las soluciones más adecuadas y humanas? Aliviar el sufrimiento sí; pero no vale todo.

### **c) Sobre el perdón**

En un campo más específico todavía se mueve el tema del perdón. Como en los otros dos casos, no pretendemos entrar en profundidad en el tema, sino sólo -prestando atención- hacernos algunas preguntas que nos hacen sospechar que la pretendida neutralidad del Mindfulness no lo es tanto. Y en el caso del perdón se ve con más claridad. Hay técnicas de Mindfulness que te ayudan a ser capaz de perdonar a personas que quizá no hemos sido capaces de perdonar hasta ahora, a expulsar de nosotros esos sentimientos contra ellas; vencer los resentimientos. Se aplica la app Mindfulness-perdón, y uno se siente mucho mejor respecto a esa relación que antes parecía conflictiva. Y de ese modo, hemos aprendido a perdonar. Pero, ¿de verdad es eso perdonar?

Como en los dos casos anteriores, hemos de aceptar desde luego el beneficio que supone para muchas personas eliminar ese resentimiento

tan tóxico para las almas, que gracias a ello recuperan la paz. Cabría pensar que es una buena alternativa suficiente y secular para sustituir lo que a un hombre creyente le podría dar el sacramento de la penitencia. Y si queda en ello, no estaría mal. Pero la confusión viene cuando se pretende decir que esa técnica es otro modo de alcanzar el perdón. En el fondo, en este caso, estaría el eterno debate de si la culpa posee un fundamento real o no es más bien de raíz meramente psicológica. Pero eso nos llevaría lejos.

En cualquier caso, aunque así se entendiera y supusiera un beneficio para esas almas, ¿cómo puede decirse que alcanzar el perdón a través de ese método no contiene un mensaje? Precisamente uno de los mensajes más fuertes y específicos del Cristianismo es el de que sólo Dios puede perdonar los pecados. El lema precisamente de la iniciativa *24 horas para el Señor* de este año es ese versículo del salmo 129: *“De ti procede el perdón”*. Por tanto conviene al menos preguntarse: ¿qué queda del perdón cuando se ha tecnificado? ¿Dónde está el dolor de contrición? ¿Cómo puede abrirse paso el arrepentimiento, la reparación...? ¿Qué espacio le queda a la conversión si el término *pecado* ya no existe? ¿Qué queda del sacramento del perdón si no necesitamos quién nos perdone? El Mindfulness aplicado al perdón nos está mandando muchos mensajes. Quita lo más importante de la parábola del hijo pródigo: la figura del Padre que perdona y se alegra; la figura del hijo que porque hizo mal se siente pecador, pasa por el hambre de las algarrobas y la soledad del pecado... Nos hace perder el diálogo entre alguien que ha cometido una falta, la persona a la que quizá hemos ofendido y Aquel que nos ha de perdonar.

### **Conclusión. La Carta ‘Placuit Deo’**

Para poner orden en el asunto, gracias a Dios, tenemos orientaciones. Sin ir más lejos estos mismos días la Congregación de la Doctrina de la Fe acaba de publicar la Carta [Placuit Deo](#) que arroja mucha luz sobre las cuestiones mencionadas. Lógicamente no habla directamente sobre el Mindfulness (ni sobre ninguna técnica parecida), pero sí sobre la idea común de fondo que subyace en las cuestiones debatibles. Y es que en las tres que hemos propuesto, si bien en ámbitos distintos (emociones, sufrimiento y perdón) hemos visto que lo que se prioriza es que se trata de una mera técnica, que cualquier persona podría aplicar por sí misma sin necesidad de otros, una técnica individual independiente.

Es sobre este punto sobre el que incide el documento al principio para justificar su publicación: ***“En nuestros tiempos, prolifera una especie de neo-pelagianismo para el cual el individuo, radicalmente autónomo, pretende salvarse a sí mismo, sin reconocer que depende, en lo más profundo de su ser, de Dios y de los demás. La salvación es entonces***

***confiada a las fuerzas del individuo, o las estructuras puramente humanas, incapaces de acoger la novedad del Espíritu de Dios. Un cierto neo-gnosticismo, por su parte, presenta una salvación meramente interior, encerrada en el subjetivismo"***[\[3\]](#).

Porque de hecho lo que uno se plantea ante este tipo de técnicas es: ¿Qué tiene de malo ser seres dependientes (de las emociones, del sufrimiento, del resentimiento y perdón ante los demás... de los demás en general)? ¿No responde precisamente a nuestra auténtica condición de criaturas, con todas sus limitaciones? ¿No forma parte precisamente del mensaje cristiano la necesidad de un Creador, un Redentor, un Santificador? ¿No se distingue precisamente el mensaje cristiano porque antes que buscar el hombre a Dios, es el mismo Dios el que desciende y busca al hombre, esto es, que todo es don gratuito (también la oración, el perdón, el consuelo ante el sufrimiento, etc.)?[\[4\]](#) ¿No choca esa visión individualista y meramente interior con la economía sacramental a través de la cual Dios ha querido salvarnos: Bautismo, Eucaristía, Confesión... vida de oración, dirección espiritual, Magisterio...?[\[5\]](#)

¿Qué podríamos decir para concluir? Sin duda, que efectivamente algunos estudios han confirmado que la práctica frecuente de cualquier práctica de meditación, aparte de mejorar la capacidad para dominar el carácter, aumenta la concentración de materia gris en zonas del cerebro asociadas a la memoria, la atención o la facultad ejecutiva. Y que, en ese sentido, el Mindfulness resulta muy útil como método para entrenar la atención. Muchas meditaciones o técnicas de reflexión van dirigidas precisamente a eliminar el "ruido" que rodea al objeto del que se pretende ser consciente. A personas que viven a un ritmo muy rápido, o con muchas responsabilidades, les puede ayudar a centrarse en una única tarea, o a no verse desbordadas por el estrés. Y muchos autores han señalado la importancia de entrenar la atención, en un momento en que la sociedad tecnologizada en que vivimos nos empuja hacia la multitarea.

Pero a partir de ahí se hace necesario que quienes empleen esos métodos tomen en serio las advertencias que les hacen los profesionales de la salud, para no invadir un campo que no sólo no les pertenece (la pretensión de ser un medio terapéutico) sino para evitar males mayores. Entre esos males, algunos ya se van diagnosticando o se pueden prever: los que hacen referencia al daño que pueden sufrir quienes se enfrentan tan directamente a sufrimientos pasados; o el de quienes son dirigidos a realizar esos métodos con la torcida intención de poder ser más explotados o manipulables, etc.

Aquí hemos intentado no ya tomar parte a favor o en contra, sino aplicar el método al método mismo para sacar una conclusión: el medio

ya contiene un mensaje muy fuerte. En el Mindfulness la etiqueta de neutralidad con que se vende es una falacia. Se hace necesario sacar ese mensaje a la luz, no para denostarlo, pero sí al menos para conocerlo, aceptarlo desde el principio tal como es y, en su caso, para aplicarlo o recomendarlo a quien fuera necesario.

Es aquí donde la Congregación para la Doctrina de la Fe nos puede orientar con su reciente documento de un modo providencial (aunque ya de por sí es muy importante que nos preguntemos precisamente por qué sale justo ahora este documento y con este contenido -¡no pensemos que esa Congregación se dedica a publicar documentos indiscriminadamente!- pues lo hace sólo cuando es estrictamente necesario). ¿Qué viene a decir ese documento en su conclusión? Que en el medio está el Mensaje.

Hace años la misma Congregación, en un estupendo y profundísimo documento, atacó directamente la posible confusión de los diversos métodos de meditación de origen oriental que habían llegado a nuestra cultura cristiana, pretendiendo equiparar esas técnicas con la verdadera oración cristiana<sup>[6]</sup>. Como tantas veces ocurre, el peligro de la cizaña no es que sea indigesta; sobre todo el peligro se halla en que -siendo indigesta- se parece muchísimo al trigo y es parasitaria. Ahora, este nuevo documento surge acorde con el pensamiento aún más débil de nuestros tiempos. La técnica ha mutado para mostrarse sólo como técnica inocua e inofensiva; y mostrar sus beneficios. Pero el medio encierra siempre un mensaje, nunca es neutral.

Lo que viene a decir el documento, dirigido a los cristianos pero válido para todas las personas de buena voluntad, es que **“para responder, tanto al reduccionismo individualista de tendencia pelagiana, como al reduccionismo neo-gnóstico que promete una liberación meramente interior, es necesario recordar la forma en que Jesús es Salvador. No se ha limitado a mostrarnos el camino para encontrar a Dios, un camino que podríamos seguir por nuestra cuenta, obedeciendo sus palabras e imitando su ejemplo. Cristo, más bien, para abrirnos la puerta de la liberación, se ha convertido Él mismo en el camino: «Yo soy el camino» (Jn14, 6)”**<sup>[7]</sup>. Esto es: el medio (Cristo) es el Mensaje (Cristo). Todo lo que Cristo ha venido a elevar y redimir (sentimientos, sufrimientos, perdón...) no puede ser transmitido por otro Camino, salvo que se manifieste como no neutral y muestre su verdadero rostro.

Una última conclusión, esta sí ya personal, con la que me gustaría terminar, y que responde a la pregunta planteada: ¿Es el Mindfulness tónico o tóxico? Quien haya leído este artículo y sea favorable o practique el Mindfulness habrá concluido que, si pueden ser ciertas todas estas observaciones... tal vez nos hemos ido muy lejos: “¡Se trata

sólo de unas sencillas técnicas para aprender a respirar, a comer sin prisas... o algo así, que nos ayudan a vivir mejor, sin más!”. Muchas veces es así, ciertamente. De hecho he tratado esos tres asuntos de fondo intencionadamente. Por eso, mi impresión es que el Mindfulness, como otras de esas técnicas, en pequeñas cantidades es tónico, mientras que tomado en mayores proporciones podría resultar tóxico. Dicho esto, y por lo que se ve, viendo que su éxito no para de aumentar, tal vez al menos deberíamos poner atención, sin hacer juicios eso sí, aprovechando sus beneficios y ponderando bien sus posibles peligros en cada caso. Y hacerlo como si nos fuera la vida en ello.

**Antonio Schlatter Navarro**

[1] Carta “*Placuit Deo*” de la Congregación para la Doctrina de la Fe a los obispos de la Iglesia Católica sobre algunos aspectos de la salvación cristiana, 01.03.2018.

[2] *Spe Salvi*, n.37. En este contexto, el santo padre cita algunas frases de una carta del mártir vietnamita Pablo Le-Bao-Thin († 1857) en las que resalta esta transformación del sufrimiento mediante la fuerza de la esperanza que proviene de la fe: “... *Esta cárcel es un verdadero infierno (...) Pero Dios, que en otro tiempo libró a los tres jóvenes del horno de fuego, está siempre conmigo y me libra de las tribulaciones y las convierte en dulzura, porque es eterna su misericordia. En medio de estos tormentos, que aterrorizarían a cualquiera, por la gracia de Dios estoy lleno de gozo y alegría, porque no estoy solo, sino que Cristo está conmigo [...]*”. Y concluye el papa: “*Es una carta desde el « infierno», pero en ella se hace realidad la exclamación del Salmo: «Si escalo el cielo, allí estás tú; si me acuesto en el abismo, allí te encuentro... Si digo: ‘Que al menos la tiniebla me encubra...’*, ni la tiniebla es oscura para ti, la noche es clara como el día » (Sal 139 [138] 8-12; cf. Sal 23[22], 4). *Cristo ha descendido al «infierno» y así está cerca de quien ha sido arrojado allí, transformando por medio de Él las tinieblas en luz. El sufrimiento y los tormentos son terribles y casi insoportables. Sin embargo, ha surgido la estrella de la esperanza, el ancla del corazón llega hasta el trono de Dios. No se desata el mal en el hombre, sino que vence la luz: el sufrimiento -sin dejar de ser sufrimiento- se convierte a pesar de todo en canto de alabanza” (Id.)*

[3] Carta *Placuit Deo*, n.3.

[4] *Ibidem*, n.9.

## **'Mindfulness': ¿Tónico o tóxico?**

Publicado: Domingo, 11 Marzo 2018 13:38

Escrito por Antonio Schlatter Navarro

---

[\[5\]](#) *Ibidem*, n.13.

[\[6\]](#) Carta *Orationis formas*, Carta de la Congregación para la Doctrina de la Fe sobre algunos aspectos de la meditación cristiana, 15 de octubre de 1989.

[\[7\]](#) Carta *Placuit Deo*, n.11.