

Tendències

Espiritualitat i harmonia a les empreses

Teràpies religioses a la feina (sense déu)

Debat i controvèrsia sobre les activitats basades en la meditació en l'àmbit laboral

IÑAKI PARDO TORREGROSA
Barcelona

Moltes companyies contracten espais en què els seus empleats exerciten ioga o *mindfulness* per recarregar les piles després de projectes esgotadors, reduir l'estrès, etc. L'ús de la meditació –present en les dues pràctiques– en l'àmbit laboral i en altres com les escoles és una moda que creix a Europa, Estats Units i també a Espanya, on l'auge ha coincidit amb els anys de la crisi. N'hi ha prou amb una simple cerca a Google. S'ofereix per alleujar dolors corporals de la plantilla, per augmentar la productivitat i millorar el rendiment, el focus mental, la concentració i la gestió dels equips de feina o per “aconseguir una tolerància més gran a l'estrès”. Tot pot adaptar-se a les necessitats de cada client.

Es promet que els símptomes de l'estrès es reduiran un 31% amb la seva pràctica en només 14 dies i s'assegura que això “ajuda a mantenir l'optimisme i la motivació de qui ho practica” o que “els empleats relaxats duen a terme una comunicació més assertiva i menys agressiva”. Fins i tot, es detalla quins símptomes de l'estrès s'erradiquen: l'ansietat, la fatiga i l'insomni... Tot sembla positiu i a la xarxa hi ha cursos de franc de “monitor de ioga per a treballadors”. Algunes dades del sector reflecteixen que les persones que estudien per ser formador d'aquestes pràctiques s'han duplicat en els últims anys.

L'administració pública no és aliena a això. Entre el 2016 i el 2019 el Govern ha gastat 167.000 euros en cursos presencials i en línia de ioga, meditació i *mindfulness* –consciència plena o atenció plena– per als seus funcionaris, tal com va avançar la Cadena Ser. Es pot comprovar al portal de Transparència, en què apareixen contractacions de cursos com ara “Gestió de l'estrès amb *mindfulness* –videoconferència en línia–”; “*Mindfulness* a la feina”; “Reducció

La substitució del factor sociològic pel psicològic

Lluís Duch va analitzar el mateix fenomen amb el cristianisme a *L'exili de Déu* (Fragmenta, 2017). El monjo benedictí assenyala que avui prolifera “una religió a la carta articulada d'acord amb les necessitats i preferències del propi jo” amb la “primacia o substitució del factor sociològic pel psicològic” com a tret destacat. “Assistim a un gegantí procés de reformulació i adaptació de la religiositat com a dimensió privada i individual condicionada per la revolució tecnològica i per una globalització centrada i determinada per l'economia”, explicava. Posava com a exemple els exitosos llibres d'autoajuda, que “descobrixen l'enorme importància del terapèutic-religiós”. Format a l'escola alemanya, recull les tesis del teòleg Falk Wagner, que apuntava que alguns grups religiosos s'han transformat en associacions “amb una profunda psicologització” i un individualisme que “està centrat obsessivament en la praxi terapèutica”. També parlava d'una religió sense déu, una cosa similar al que diu Rommeluère: “L'expressió de meditació laica demostra la crítica, la incomprensió i l'abandó de la religió (com a concepció del món), així com del sentiment religiós (com a experiència de vida), però sobretot celebra de manera implícita la immediatesa, l'eficàcia i l'absència de compromís”.

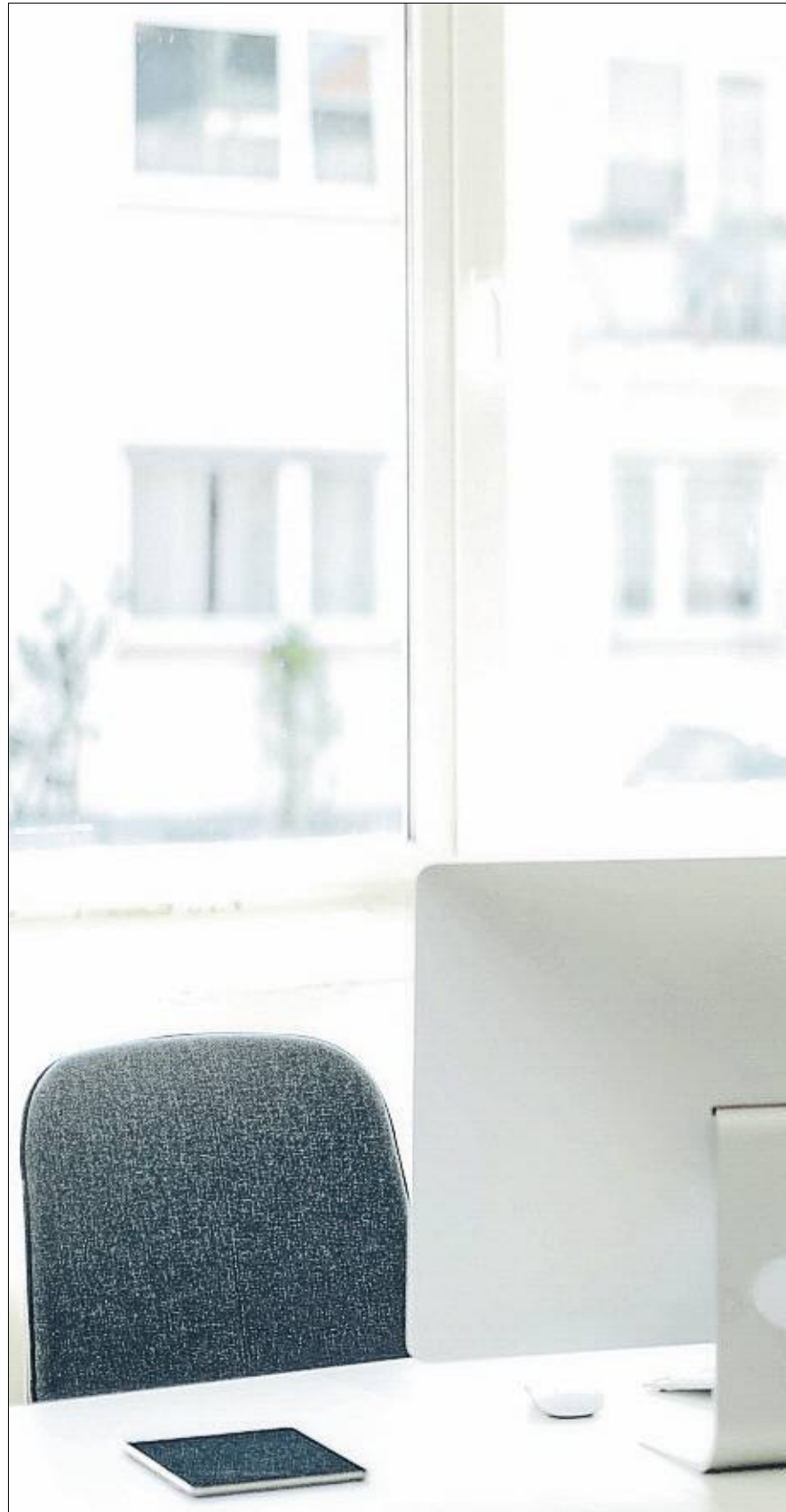
d'estrès basat en *mindfulness*”; “Gestió de l'estrès amb *mindfulness*”, o “Ioga a la feina”. Són només alguns exemples que també es donen en l'administració autonòmica.

Tot i que l'origen de la meditació parteix de l'espiritualitat oriental, el fenomen s'ha estès per Occident –en societats liberals–, sobretot aquestes últimes quatre dècades.

Alhora, han sorgit autors que qüestionen el que entenen com una perversió de l'ús de la meditació i de l'auge d'una religió sense déus que porta a utilitzar els mitjans tradicionalment religiosos i associats a la mística i la transcendència per a finalitats terapèutiques, de tolerància o d'autosatisfacció. Tots comparteixen el mateix diagnòstic quan es refereixen al nostre temps com una era en què l'individualisme fa efecte i que també ha calat en els àmbits espirituals.

En *Sentarse y nada más. Una iniciación a la pràctica de la meditació zen y una crítica del mindfulness* (Errata Naturae, 2018), el budista francès Éric Rommeluère desgrana com va sorgir el fenomen als Estats Units i Europa i com s'ha allunyat de les seves arrels. “Tot comença amb la creació del programa de reducció de l'estrès basat en la consciència plena (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) del doctor Jon Kabat-Zinn, difós des de fa més de trenta anys als Estats Units i des de fa una dècada a Europa”, explica. Els exercicis de consciència plena, detalla, s'inspiren en l'escola Theravada (dels Antics), la tradició budista del sud-est asiàtic.

Rommeluère explica que la consciència plena “s'inspira en el dharma, tot i que se n'allunya completament”. Ell defensa una meditació “mística”, tot i que apunta que aquesta paraula, d'origen grec i aplicada al cristianisme i altres religions monoteistes, “no té res d'oriental”. És budista des dels anys 70 i s'ha format amb tres mestres de l'escola Soto, l'escola zen més important del Japó. Per això, centra la crítica en les pràctiques de “meditació laica” d'aquestes últimes dè-



Una pràctica corrent

Cada vegada són més les empreses que ofereixen espais de meditació als seus treballadors a fi que obtinguin millor rendiment i tolerin més l'estrès laboral

cadés i subratlla el caràcter autotèlic de la meditació, un missatge que confronta l'ús que li dona en l'àmbit laboral. “Sigui quin sigui el seu estil, tots els mestres zen repeteixen a l'uníson una mateixa frase: no hi ha res a obtenir d'aquesta pràctica de meditació”, assegura.

Entén l'estrès i la depressió com a “noves patologies socials” provocades per “la mercantilització generalitzada i l'exigència d'instananeïtat” que “han trastocat les nostres vides en tot just quaranta anys”, mentre assenyala altres trastorns: l'ansietat, les addiccions o el desgast professional. Aquestes “síndromes col·lectives i insòlites

que obstaculitzen l'exigència de resultats materials sempre més importants” són, per ell, l'origen d'aquestes pràctiques a Occident.

Aquí entra en joc la meditació, en “un lloc destacat a l'arsenal dels nous models de gestió de l'estrès i de les emocions”. Per això lamenta que “l'ús generalitzat i tot terreny” de la meditació “fa pensar que qualsevol, per poc que mediti, pot aconseguir en diverses setmanes el que els monjos budistes van trigar milers d'anys a aconseguir o, com a mínim, que podrà gaudir de la felicitat”. La meditació “és capaç de resoldre gairebé tots els problemes mentals i físics, de reforçar el sistema immunitari, de retardar l'envel·liment cel·lular i de modificar l'estructura del cervell”, resumeix amb ironia. “Totes les prescripcions són possibles: la meditació per a les fòbies, la meditació per a primar-se, la meditació per a resoldre disfuncions sexuals, la medita-

LES DADES DEL BUDISME I LA MEDITACIÓ**Cursos**

Les persones que estudien per ser monitor de ioga i consciència plena s'han duplicat en els darrers anys

Budisme

Va sorgir fa més de 2.500 anys al nord de l'Índia i és la quarta religió del món en seguidors

A Espanya

Es calcula que el practiquen 40.000 persones, però si es compten els seguidors dels seus ensenyaments amb altres pràctiques es podrien triplicar

**Escoles**

Les escoles més esteses són les tibetanes i l'escola zen, a més d'altres com Soka Gakkai



WESTEND61 / GETTY

ció per a dones embarassades, etcètera”, insisteix.

“Ara es ven com un producte de consum corrent” i es té per la “panacea dels temps moderns”, ja que arregla els problemes “amb només uns minuts de pràctica al dia”, denuncia al seu llibre, en què explica com les empreses utilitzen aquestes tècniques per “incrementar la competitivitat i el rendiment dels seus treballadors”. “Els adalils del capitalisme i del consumisme coincideixen que la meditació és la clau de l'èxit”, posa d'exemple. A Silicon Valley és una cosa que està a l'ordre del dia i multimilionaris com Ray Dalio en fan gala.

Héctor Galván, psicòleg clínic de l'Institut Madrid de Psicologia, fa servir l'atenció plena en les seves teràpies i en formacions amb empreses. Afirmar que aquesta pràctica “pot reduir els efectes de l'estrès quan ja s'ha produït”. “El que interessa a l'empresa és formar en ha-

bilitats per prevenir-lo i gestionar-lo de tal manera que no arribi a un punt en què sigui necessari reduir-lo”, afegeix. A més, apunta que “no és un model d'intervenció terapèutica, sinó una eina puntual i una part de la teràpia” que ha d'incloure “habilitats i qüestions més estructurals”.

Reconeix que no hi ha prou estudis “per determinar que és un mètode eficaç”: però exhibeix la seva experiència en l'àmbit clínic, amb què han comprovat que el *mindfulness* “produeix una relaxació i que funciona”. Sobre l'afirmació que es

pretén utilitzar la meditació com a “panacea” amb només uns minuts de pràctica al dia, Galván contraposa que la “bona formació” va més enllà i “ensenya a practicar-la cada dia i portar-la a casa”, afegeix. “Cal continuar fent-ho diàriament”, resumeix.

Rommeluerre, arran d'un cèlebre i polèmic article de 2013 de David Loy i Ron Purser, *Beyond McMindfulness*, lamenta que la meditació ja no es dirigeix a pacients, com van idear Kabat-Zinn i els seus col·legues, “sinó a treballadors i, en un context més ampli, a individus-

consumidors”. “Es converteix en un nou instrument al servei del liberalisme econòmic. La lògica comercial necessita reduir els llinars de l'estrès, però també invisibilitzar la violència de la competitivitat generalitzada. La meditació de consciència plena respon completament a aquesta doble necessitat i pot sumar-se als nombrosos instruments de manteniment de l'ordre social i individual”, adverteix. “Com més serens i menys reactius siguin els treballadors, més implicats estaran en la millora de la productivitat”, apun-

ta. A parer seu, això “permet ocultar de la mateixa manera la violència col·lectiva” i, per tant, que les respostes siguin “terapèutiques o paramèdiques” i “mai polítiques”, perquè l'estrès o la depressió “no es presenten mai com a productes socials, sinó com a efectes de les vivències individuals”.

En aquesta línia el jesuïta José Ignacio González Faus, a *El silenci i el crit. El budisme i els profetes d'Israel* (Quadern de Cristianisme i Justícia 208, 2018) crida a “qüestionar seriosament certa *moda oriental* que pretén utilitzar la saviesa budista no per canviar de vida i buscar la il·luminació, sinó com a *repòs del guerrer*: per descarregar les tensions de les lluites de classe i poder continuar oprimint amb tranquil·litat”.

Sobre això, Galván admet que hi ha “part de veritat” en aquestes afirmacions encara que provinquin de parts interessades.●

'MEDITACIÓ LAICA'

“Es converteix en un nou instrument al servei del liberalisme econòmic”

ESTRÈS EN L'ÀMBIT LABORAL

“L'interessant és formar per prevenir-lo i gestionar-lo, i no haver de reduir-lo”

FILOSOFIA ORIENTAL

“Es vol fer servir la saviesa budista com a 'repòs del guerrer”