

MANU MARIÑO Experto en 'mindfulness'

“El ‘mindfulness’ te da libertad, pero no es una panacea o una pastilla que te soluciona la vida”

MARÍA ALMODÓVAR
Santiago

Manu, recuérdenos qué es el *mindfulness*, una especie de terapia que va ganando adeptos.

No es una terapia, a pesar de que tiene una parte terapéutica. Esto se empezó a utilizar en su día en el hospital de Massachussets en el año 79 por un biólogo molecular, donde sus enfermos padecían un estrés añadido a la enfermedad, que de por sí ya entraña otro tipo de sufrimiento, como el dolor (y es que el sufrimiento producido por irradiación mental es evitable. Ahí es donde entra el *mindfulness*).

Este biólogo llevaba mucho tiempo con meditación y preparó un programa de ocho semanas que incluía movimientos, meditación, *body scump*, para tener más conciencia de las sensaciones físicas corporales y vio que a partir de ahí, durante años, la gente mejoraba muchísimo no solo del sufrimiento evitable sino también de la enfermedad. Empezó a dar clase en Harvard y comenzó a incrementarse la investigación. Ahora hay un montón de evidencias científicas brutales.

¿En qué ámbitos se utiliza?

En educación, salud, empresa y deporte. Además, dentro del *mindfulness* hay dos prácticas: formales (respiración, caminar, *body scump* y sensaciones físicas) e informales (lo que hacemos en el día a día). Por ejemplo, una práctica informal es con el teléfono: cuando te llaman, en lugar de coger y contestar inmediatamente, hay que esperar conscientemente tres o cuatro tonos... y así contestas desde otro lugar en ti. Con lo cual no vives tanto en la reacción. Lo que más te da el *mindfulness* es libertad, porque hace que tú vivas menos en la reacción y más en la circunstancia.

Imagino que, a pesar de todo, habrá bastante escepticismo...

Para mí lo mejor es que la gente sea escéptica, porque ahí es cuando realmente se da cuenta.

De todos modos, sí habrá que estar predispuesto...

No, en este caso no. A lo único que tienes que estar dispuesto es a trabajar, a hacer las prácticas. El *mindfulness* no es una panacea, no es una pastilla que te soluciona la vida. Es una herramienta muy útil que te da recursos.

¿Pero sirve para canalizar los avatares de la vida?

Te hace vivir en otro lugar, de

una manera más plena haciendo lo mismo, de una manera más consciente. Yo, en este momento, soy consciente del contacto de mis pies con el suelo y eso me mantiene anclado y no me permite irme a ti y aunque trates de arrastrarme —aunque a lo mejor lo puedes conseguir— procuro mantenerlos en su sitio. La herramienta del *mindfulness* es la atención, dónde la pones y darte cuenta. Como consecuencia de la práctica, vas a tener más atención en ti y, fundamentalmente, en el cuerpo.

Porque la mente puede estar en el pasado, en el futuro.

Si está en el pasado hay depresión y si está en el futuro, hay ansiedad. Pero si tú llevas la atención al cuerpo, estás en el presente. Ahora, por ejemplo, soy consciente de que estoy moviendo las manos... pero procuro no dejarme ir. Y eso no significa no tener emociones, sino todo lo contrario. El tema es qué haces con las emociones, si ellas son las dueñas de tu vida o no, porque muchas veces funcionamos según lo que sentimos en cada momento.

Porque con *mindfulness* no quiere decir que no vivas la emoción, sino que la vives más plenamente y menos condicionada, menos adulterada. Puedes ser más empático

“

“Hay parejas que no se conocen porque no se relacionan con la persona, sino con la imagen que tienen de ella”

con el otro porque tienes una distancia y si no la tienes, no puedes ayudar a otro. Cuando tú le pides un consejo a alguien es para que te dé una opinión o una visión diferente.

Parece urgente la necesidad de tomar conciencia plena de nosotros mismos por el ritmo ajeteado que llevamos. Tomarse las cosas con calma es necesario, pero no siempre es posible. La sociedad nos impone un ritmo...

Es muy difícil, pero depende también de la perspectiva que tenga cada uno. Una cosa es querer transformar de la noche a la mañana algo y otra es ir día a día.

Jon Kabat-Zinn, uno de los padres del *mindfulness* en Occidente, ha definido este concepto como “parar y estar presente, eso es todo”. Asimismo, afirma que “es el corazón de la meditación budista por su relación con la meditación zen y la vipassana, representando ambas de la doctrina filosófica del aquí y el ahora”. Manu Mariño, formador en esta técnica, habla para EL CORREO. *Foto: Fernando Blanco*



TRAYECTORIA

TÍTULOS. Ingeniero técnico agrícola por la Universidade de Santiago y experto en *Mindfulness* por la Universidad de Zaragoza.

CARGOS. Terapeuta *Mindfulness*, es instructor-profesor de Meditación Insight certificado por la Universidad Budista de Mahachulalongkorn Rajavidyalaya de Tailandia; profesor acreditado por el Centro Exploring Stillness en Inglaterra, dirigido por Mike Boxhall para enseñar

el trabajo Explorando la Quietud. Además, es el director de Quietud *Mindfulness Center* en Santiago de Compostela.

RETIROS. En el Centro de Meditación y *Mindfulness Gaia House* de Insight Meditation en Inglaterra; en Satipatthana-A Study/Practice Retreat, perteneciente al retiro del máster de *Mindfulness* de la Universidad de Oxford y en el Monasterio de Ntra. Sra. Del Olivar (Teruel), entre otros.

Es una carrera de fondo...

Es muy difícil pero a la vez es muy fácil. Tú imagínate un médico de atención primaria que atiende a 40 personas cada día. Sale saturado. Esa persona viene a nosotros y le planteamos una práctica, que haga tres respiraciones profundas y conscientemente entre paciente y paciente. Y para eso le decimos que se lo recuerde, que ponga un *post-it* delante. Pero claro, cuando ya lleva muchos días con el *post-it* delante, no sirve para nada, con lo cual le vamos dando otras pautas.

Y a lo mejor solo se acuerda siete veces, no importa. Lo que verá es que la consulta, tras haber hecho ese ejercicio, es mucho mejor para él y para el paciente porque está más presente con él, ha hecho un acto consciente, no va en piloto automático.

Este es un trabajo de día a día y, aunque lleves treinta años, si no practicas, eso se diluye. Es como si tú dejas de coger malas hierbas en el jardín.

Permítame esta reflexión, Manu. Si con aprender a respirar tenemos mucho avanzado, ¿para qué hace falta un máster como el que celebraron el año pasado en Baiona y que próximamente llegará a Santiago?

No hace falta. Si tú eres capaz de mantener la práctica viva, no es necesario. Cuando estás solo no practicas igual que cuando estás en grupo, entonces la motivación es diferente. El máster lo que ofrece es un abanico de posibilidades, pero fundamentalmente mucha práctica.

Vivir con mayor presencia y libertad, encuentro con uno mismo, autocompasión sin crítica... Manu, todos estos son conceptos que forman parte del individuo, pero que en muchas ocasiones no es capaz de desarrollar.

El tema es que nosotros somos los mayores enemigos de nosotros mismos. Si nosotros somos capaces de vivir y observar el juicio sin dejarnos llevar por él, nuestra vida se transforma.

Lo primero que hago cuando veo a una persona es catalogarla. Y el tema no es querer hacer eso, porque el ser humano lo hace, el tema es darme cuenta de ello. Cuando yo me doy cuenta del cliché que me hago de ti y lo pongo a un lado, eso me permite relacionarme con María real, no con lo que yo me cuento de ella. Porque normalmente lo relacionamos con clichés y con patrones de personas. Hay parejas que llevan juntas cuarenta años y no se conocen porque no se relacionan con la persona sino con la imagen que tienen de ella. Por eso otro de los elementos que se trabajan es la aceptación, no la resignación.

¿Vale para todo el mundo?

Cada uno es diferente y tampoco vale para todo el mundo porque hay gente que a lo mejor padece una patología muy profunda que necesita primero ser rescatada por la farmacología o por la medicina tradicional. A lo mejor no tiene los recursos para, en este momento, practicar el *mindfulness*.