

«Mindfulness»: la nueva espiritualidad capitalista.

Por: Ronald Purser. NUEVA SOCIEDAD. 13/02/2020

La práctica de meditación conocida como mindfulness es la nueva espiritualidad capitalista. Fetichiza el presente, favorece el «momentismo», fomenta el olvido de la memoria histórica y apunta contra la imaginación utópica. Una nueva espiritualidad a la medida del mercado. Una nueva espiritualidad a imagen y semejanza de McDonald's.

Según sus patrocinadores, estamos en medio de una «revolución de la conciencia». Jon Kabat-Zinn, recientemente apodado el «padre del *mindfulness*», llega a proclamar que estamos al borde de un renacimiento global, y que el *mindfulness* «puede ser realmente la única esperanza que la especie y el planeta tienen para sobrevivir los próximos doscientos años».

¿En serio? ¿Una revolución? ¿Un renacimiento global? ¿Qué es exactamente lo que ha sido volcado o transformado radicalmente para obtener un estatus tan grandioso?

La última vez que vi las noticias, Wall Street y las corporaciones seguían haciendo negocios como de costumbre, los intereses especiales y la corrupción política seguían sin control, y las escuelas públicas seguían sufriendo de falta de fondos y negligencia masiva. La concentración de la riqueza y la desigualdad se encuentra ahora en niveles sin precedentes. El encarcelamiento masivo y el hacinamiento en las cárceles se han convertido en una nueva plaga social, mientras que los disparos indiscriminados de la policía contra los afroamericanos y la demonización de los pobres siguen siendo moneda corriente. El imperialismo militarista de Estados Unidos continúa extendiéndose, y los desastres inminentes del calentamiento global ya se están mostrando de manera más evidente.

En este contexto, la arrogancia y la ingenuidad política de las porristas de la «revolución» consciente es asombrosa. Parecen tan enamorados de hacer el bien y de salvar al mundo que estos verdaderos creyentes, no importa cuán sinceros sean, sufren de una enorme ceguera. Parecen no tener en cuenta el hecho de que, con demasiada frecuencia, la atención se ha reducido a una técnica de autoayuda mercantil e instrumental que, sin saberlo, refuerza los imperativos neoliberales.

Para Kabat-Zinn y sus seguidores, los culpables de los problemas de una sociedad disfuncional son los individuos descerebrados y inadaptados, y no los marcos políticos y económicos en los que se ven obligados a actuar. Al transferir la carga de la responsabilidad de la gestión de su propio bienestar a los individuos, y al privatizar y patologizar el estrés, el orden neoliberal ha sido una bendición para la industria del *mindfulness*, que ahora se cotiza en 1.100 millones de dólares.

El *mindfulness* ha surgido como una nueva religión del «yo», libre de las cargas de la esfera pública. La revolución que proclama no ocurre en las calles o a través de la lucha colectiva y las protestas políticas o las manifestaciones no violentas, sino en las cabezas de individuos atomizados. Un mensaje recurrente es que el hecho de que no prestemos atención al momento presente -que nos perdamos en reflexiones mentales y en vagar por la mente- es la causa subyacente de nuestra insatisfacción y angustia.

Kabat-Zinn lleva esto un paso más allá. Afirma que nuestra «sociedad entera está sufriendo de un desorden de atención generalizado». Aparentemente, el estrés y el sufrimiento social no son el resultado de desigualdades masivas, prácticas empresariales nefastas o corrupción política, sino de una crisis dentro de nuestras cabezas, lo que él llama una «enfermedad del pensamiento».

En otras palabras, el capitalismo en sí mismo no es intrínsecamente problemático; más bien, el problema es la incapacidad de los individuos para ser conscientes y resistentes en una economía precaria e incierta. Y no es de extrañar que los mercaderes atentos tengan justo los bienes que necesitamos para ser capitalistas atentos y contentos.

El *mindfulness*, la psicología positiva, y la industria de la felicidad comparten un núcleo común en términos de despolitización del estrés. La ubicuidad de la retórica individualista del estrés -con su mensaje cultural subyacente de que el estrés es un

hecho- debería hacernos sospechar. Como señala Mark Fisher en su libro *Realismo capitalista*, la privatización del estrés ha llevado a una «destrucción casi total del concepto de lo público».

El estrés, nos dicen los apologistas del *mindfulness*, es una influencia nociva que destroza nuestras mentes y cuerpos, y depende de nosotros como individuos el «estar atentos» y «ser conscientes». Es una proposición seductora que tiene potentes efectos de verdad. En primer lugar, estamos condicionados a aceptar el hecho de que hay una epidemia de estrés y que es simplemente una fatalidad de la era moderna.

Segundo, como el estrés es supuestamente omnipresente, es nuestra responsabilidad como sujetos estresados manejarlo, controlarlo y adaptarlo consciente y vigilantemente a los esclavos de una economía capitalista. La atención se centra en esta vulnerabilidad y, al menos en la superficie, aparece como una técnica benigna para el auto-empoderamiento.

Pero en su libro «*Una nación bajo estrés*»: *El problema del Estrés como Concepto*, Dana Becker señala que el concepto de estrés oscurece y oculta «los problemas sociales al individualizarlos de manera que perjudican más a aquellos que tienen menos que ganar con el status quo». De hecho, Becker ha acuñado el término estresismo para describir «la creencia actual de que las tensiones de la vida contemporánea son principalmente problemas del estilo de vida individual que deben resolverse mediante el control del estrés, en oposición a la creencia de que estas tensiones están vinculadas a las fuerzas sociales y necesitan resolverse principalmente mediante medios sociales y políticos».

Al ingerir de manera acrítica las premisas culturales del estresismo, el movimiento del *mindfulness* se ha promovido a sí mismo como un remedio científico. Pero el foco sigue estando puesto en el individuo que espera que sane la llamada «enfermedad del pensamiento» de la civilización moderna. Se nos dice que, al practicar el *mindfulness*, podemos cambiar hábilmente nuestro frenético «modo de hacer» a un «modo de ser» más armonioso, aprendiendo a soltar y a fluir en situaciones estresantes.

El *mindfulness* es la nueva inmunización, una vacuna mental que supuestamente puede ayudarnos a prosperar en medio del estrés de la vida moderna. Depende de nosotros convertirnos en lo que Tim Newton ha llamado individuos «en forma contra

el estrés». El *mindfulness* se comercializa a menudo como una forma de mejorar nuestra productividad, una técnica útil para desarrollar la aptitud mental necesaria para que podamos convertirnos en trabajadores más productivos y eficaces. No es coincidencia que el lema de la aplicación de meditación más exitosa de *mindfulness*, Headspace, sea «una membresía de gimnasio para la mente».

La máxima de este movimiento es ‘vivir el presente’. Para los devotos conscientes, el cambio social y político depende de la fantasía de convertir a las masas distraídas para que sigan este consejo y vivan ‘conscientes’. El fetiche del presente auspiciado por el *mindfulness* es una práctica que cultiva la amnesia social, fomentando el olvido colectivo de la memoria histórica y, al mismo tiempo, excluyendo eficazmente la imaginación utópica.

Este momentismo actual aparece, al menos en la superficie, como un solvente terapéutico para todos nuestros problemas, haciendo más soportable nuestra situación actual. Pero esta capacidad de soportar el status quo equivale a un retiro permanente al refugio psíquico contra bombardeos de ahora, una especie de enterrar la cabeza en la arena, que actúa como un paliativo desinfectado para los sujetos neoliberales que han perdido la esperanza al pensar alternativas al capitalismo.

El movimiento *mindfulness* opera en resonancia con lo que Eric Cazdynen su libro, *The Already Dead: The New Time of Politics, Culture and Illness*, caracteriza como «la nueva crónica». Cazdyn explica que la nueva crónica «extiende el presente hacia el futuro, enterrando en el proceso la fuerza de lo terminal, haciendo que parezca que el presente nunca terminará». Solo tienes que estar en el momento presente y todo estará bien. Viviendo conscientemente, podemos continuar nuestras vidas aplazando, evadiendo y reprimiendo cualquier crisis en curso.

La falsa revolución de la conciencia proporciona una forma de enfrentar sin cesar los problemas del capitalismo refugiándose en la fragilidad del momento presente; la nueva crónica nos deja conscientes de mantener el statu quo. Se trata de un optimismo cruel que anima a conformarse con una pasividad política resignada. El *mindfulness* se convierte entonces en una forma de manejar, naturalizar y perdurar los sistemas tóxicos, en lugar de convertir el cambio personal en un cuestionamiento crítico de las condiciones históricas, culturales y políticas que son responsables del sufrimiento social.

Pero nada de esto significa que la conciencia debe ser prohibida, o que cualquiera que la encuentre útil sea engañado. Hay formas emergentes de conciencia social y cívica que evitan esta trampa. Estos métodos se están liberando del enfoque biomédico en la patología individual al integrar el activismo por la justicia social con la investigación contemplativa, cultivando el pensamiento crítico en lugar de la separación sin prejuicios.

Los innovadores en este campo están reescribiendo los planes de estudio de *mindfulness* mediante el empleo de pedagogías críticas y anti opresivas. Por ejemplo, Beth Berila ha desarrollado métodos de atención plena que ayudan a los practicantes a descubrir cómo han interiorizado la opresión, así como formas de desmantelar y desaprender el privilegio. Mushim Patricia Ikeda, junto con los maestros del Centro de Meditación de East Bay, ha desarrollado numerosos programas que conectan las preocupaciones por la justicia social con las enseñanzas budistas sobre la interdependencia, a fin de fomentar la solidaridad y el activismo comprometido con la causa. Y la Red de Mindfulness y Cambio Social del Reino Unido está experimentando con prácticas de *mindfulness* que abordan cuestiones sociales, políticas y ambientales.

Cuando reconocemos que el descontento, la ansiedad y el estrés no son solo culpa nuestra, sino que están relacionados con causas estructurales, la atención se convierte en combustible para encender la resistencia.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: NUEVA SOCIEDAD.

Fecha de creación

2020/02/13