

Ronald E. Purser

McMINDFULNESS

**CÓMO EL MINDFULNESS
SE CONVIRTIÓ EN LA NUEVA
ESPIRITUALIDAD CAPITALISTA**

Traducción de Marta Nicolás Heredia

Alianza Editorial

Título original: *McMindfulness. How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*.
First published in the UK and USA by Repeater Books, an imprint of Watkins Media Ltd.
www.repeaterbooks.com

A Repeater Books paperback original 2019.

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.



Copyright © Ronald Purser 2019

Ronald Purser asserts the moral right to be identified as the author of this work.

© de la traducción: Marta Nicolás Heredia, 2021

© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2021

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15; 28027 Madrid

www.alianzaeditorial.es

ISBN: 978-84-1362-361-0

Depósito Legal: M. 7.314-2021

Printed in Spain

SI QUIERE RECIBIR INFORMACIÓN PERIÓDICA SOBRE LAS NOVEDADES DE ALIANZA EDITORIAL, ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A LA DIRECCIÓN:

alianzaeditorial@anaya.es

ÍNDICE

1. La revolución del mindfulness	9
2. Mindfulness neoliberal	27
3. El mantra del estrés	51
4. Privatizando el mindfulness	71
5. Colonizando el mindfulness	91
6. El mindfulness como amnesia social.....	111
7. El problema de veracidad del mindfulness	125
8. Empleados conscientes	143
9. Comerciantes conscientes	165
10. Élités conscientes.....	183
11. Colegios conscientes.....	201
12. Soldados conscientes	223
13. Política consciente	239
Conclusión. Liberando el mindfulness.....	263
Agradecimientos.....	287
Notas	291

LA REVOLUCIÓN DEL MINDFULNESS

Avalado por celebridades como Oprah Winfrey, Goldie Hawn y Ruby Wax, el mindfulness (frecuentemente traducido como atención plena o conciencia plena) se ha puesto de moda. Al tiempo que una serie de instructores de meditación, monjes budistas y neurocientíficos se codean con directores ejecutivos en el Foro Económico Mundial de Davos, los fundadores de este movimiento son cada vez más fanáticos. Al vaticinar que su híbrido entre ciencia y disciplina de meditación «tiene el potencial de despertar un renacimiento universal o mundial», el inventor del programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (*Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR), Jon Kabat-Zinn, tiene mayores ambiciones que dominar el estrés. Según proclama, «el mindfulness puede ser la única promesa que tienen las especies y el planeta para sobrevivir los próximos doscientos años»¹.

Pero ¿qué es exactamente esta panacea mágica? En 2014, la revista *Time* mostraba en portada a una mujer joven y rubia que desprendía serenidad con el título: «The Mindful Revolution». El artículo relacionado describía una escena emblemática del curso de formación estandarizado de MBSR: comerse una pasa muy lentamente. «La capacidad de centrar la atención durante unos minutos en una sola pasa no es absurda si las habilidades que ello requiere son la clave para sobrevivir y tener éxito en el siglo XXI», explicaba el autor².

No me lo acabo de creer. Cualquier cosa que aporte éxito en nuestra injusta sociedad sin tratar de cambiarla no es revolucionaria, simplemente ayuda a la gente a salir del paso. Aunque también podría empeorar las cosas. En lugar de fomentar una acción radical, el mindfulness asegura que las causas del sufrimiento están principalmente en nuestro interior, y no en los marcos políticos y económicos que determinan cómo vivimos. Y, aun así, los acólitos del mindfulness consideran que prestar más atención al momento presente sin emitir juicios de valor tiene el poder revolucionario de transformar el mundo entero. Pensamiento mágico a lo bestia.

Que no se me malinterprete. Practicar mindfulness tiene ciertos aspectos positivos. Dejar de cavilar ayuda a reducir el estrés, la ansiedad crónica y muchas otras enfermedades. Ser más consciente de las reacciones automáticas puede potenciar la tranquilidad y la amabilidad de las personas. La mayoría de los impulsores del mindfulness tienen buen carácter; conozco personalmente a algunos de ellos, incluidos los líderes del movimiento, y no me cabe duda de que son buena gente. Pero esa no es la cuestión. El problema es el producto que venden y cómo lo presentan. El mindfulness no es más que la

simple práctica de la concentración. Aunque deriva del budismo, ha sido despojado de las enseñanzas éticas que lo acompañaban, así como del objetivo liberador de deshacer el apego a un falso sentido de nosotros mismos a la vez que se promulga la compasión por los demás.

Lo que queda es una herramienta de autodisciplina disfrazada de autoayuda. En lugar de liberar a las personas que lo practican, las ayuda a adaptarse a las propias condiciones que causaron sus problemas. Un auténtico movimiento revolucionario intentaría derrocar este sistema disfuncional, pero el mindfulness solo sirve para reforzar su lógica destructiva. El orden neoliberal se ha impuesto de forma sigilosa en las últimas décadas, aumentando la desigualdad en busca de la riqueza de las grandes empresas. Lo que se espera de las personas es que se adapten a lo que este modelo exige de ellas. El estrés se ha patologizado y privatizado, y a los individuos se les ha impuesto la carga de gestionarlo. Ahí es cuando aparecen los vendedores de mindfulness para salvar la situación.

Aunque esto no significa que el mindfulness deba prohibirse ni que cualquier persona que lo encuentre útil esté siendo engañada. Reducir el sufrimiento es un objetivo noble y debería fomentarse. Pero, para hacerlo de forma eficaz, los instructores de mindfulness deben reconocer que el estrés personal también tiene causas sociales. Al no abordar el sufrimiento colectivo y el cambio sistémico que puede eliminarlo, despojan al mindfulness de su auténtico potencial revolucionario, reduciéndolo a algo banal que mantiene a la gente centrada en sí misma.

Una libertad privada

El mensaje fundamental del movimiento de mindfulness es que la causa subyacente de la insatisfacción y de la angustia está en nuestra cabeza. Al no lograr prestar atención a lo que sucede realmente en cada momento, nos perdemos en arrepentirnos del pasado y temer el futuro, lo que nos hace infelices. El hombre al que se conoce como el padre del mindfulness moderno, Jon Kabat-Zinn, denomina a este fenómeno «enfermedad del pensamiento»³. Aprender a concentrarse reduce el pensamiento circular, por lo que el diagnóstico de Kabat-Zinn es que «toda la sociedad padece a gran escala un trastorno por déficit de atención»⁴. No se contemplan otras fuentes de malestar cultural. En el libro de Kabat-Zinn *La práctica de la atención plena*, la única vez que se menciona la palabra «capitalista» es en una anécdota sobre un inversor estresado que afirma: «Todos padecemos una especie de TDA»⁵.

Los defensores del mindfulness, tal vez involuntariamente, favorecen el *statu quo*. En lugar de debatir cómo monetizan y manipulan la atención empresas como Google, Facebook, Twitter y Apple, sitúan la crisis en nuestra cabeza. El problema inherente no es la naturaleza del sistema capitalista, sino la incapacidad de los individuos para ser conscientes y resilientes en una economía precaria e incierta. Luego nos venden soluciones que nos convierten en capitalistas conscientes y satisfechos.

La ingenuidad política que eso conlleva es asombrosa. El pregón de la revolución no se produce a través de las protestas y de la lucha colectiva, sino en la cabeza de los individuos atomizados. «No es la revolución de las personas desesperadas o desfavorecidas de la sociedad», apunta Chris Goto-Jones,

especialista crítico con las ideas del movimiento, «sino una revolución pacífica dirigida por estadounidenses blancos de clase media»⁶. Los objetivos no están claros, aparte de obtener la paz mental en el ámbito privado.

Al practicar mindfulness, la libertad individual se obtiene supuestamente a través de la «conciencia pura», sin dejarse distraer por influencias externas y corruptivas. Basta con cerrar los ojos y controlar la respiración. Y ese es el punto crucial de la supuesta revolución: el mundo cambia lentamente, de individuo consciente en individuo consciente. Esta filosofía política recuerda extrañamente al «conservadurismo compasivo» de George W. Bush. Con el repliegue a la esfera privada, el mindfulness se convierte en una religión del yo. La idea de una esfera pública se deteriora, y cualquier goteo de compasión se produce de casualidad. Como resultado, señala la teórica política Wendy Brown, «el cuerpo político deja de ser un cuerpo y se convierte en un grupo de emprendedores y consumidores individuales»⁷.

El mindfulness, como la psicología positiva y la más amplia industria de la felicidad, ha despolitizado y privatizado el estrés. Si estás triste porque te han despedido, has perdido tu seguro médico o ves cómo tus hijos se endeudan con préstamos universitarios, es tu responsabilidad aprender a ser más consciente. Jon Kabat-Zinn nos garantiza que «la felicidad es un trabajo interno» que solo requiere prestar atención al momento presente de forma consciente, deliberada y sin emitir juicios⁸. Otro expresivo impulsor de la práctica meditativa, el neurocientífico Richard Davidson, sostiene que «el bienestar es una habilidad» que se puede entrenar, igual que entrenas los bíceps en el gimnasio⁹. Lo que se conoce como revolución del mindfulness acepta sumisamente los dictados del mercado.

Guiada por unos valores terapéuticos centrados en reforzar la resiliencia mental y emocional de los individuos, respalda los supuestos neoliberales de que cada cual es libre de elegir sus respuestas, gestionar las emociones negativas y «florecer/progresar» mediante varias formas de cuidado personal. Al plantear su oferta de esta manera, muchos instructores de mindfulness excluyen del programa afrontar de forma crítica las causas del sufrimiento en las estructuras de poder y en los sistemas económicos de la sociedad capitalista.

Si esta versión del mindfulness tuviese un mantra, sus seguidores corearían: «Yo, mí, me, conmigo». Como apunta mi colega C. W. Huntington, lo primero que preguntan muchos occidentales cuando se plantean practicarlo es: «¿Qué me puede aportar?»¹⁰. El mindfulness se vende y comercializa como un medio de ganancia y gratificación personal. Lo que se llama optimización propia. Quiero reducir mi nivel de estrés. Quiero potenciar mi concentración. Quiero mejorar mi productividad y mi rendimiento.

Se invierte en mindfulness como quien invierte en bolsa, esperando recibir un buen dividendo. El escéptico David Forbes lo resume en su libro *Mindfulness and Its Discontents*:

¿Quién quiere quitarse el estrés y ser feliz? ¡Yo! El Complejo Industrial del Mindfulness quiere ayudarte a ser feliz, promover tu marca personal y, claro está, llevarse unos cuantos billetes (tuyos y míos) por el camino. La simple premisa es que, al practicar mindfulness, al ser más consciente, serás más feliz, independientemente de cuáles sean tus pensamientos, sentimientos o acciones en el mundo¹¹.

Esto es claramente un reflejo de las normas capitalistas, que distorsionan muchos elementos del mundo moderno.

Sin embargo, el movimiento de mindfulness las acoge activamente, desestimando a los críticos que preguntan si de verdad hace falta que sea así.

La mercantilización del mindfulness

El mindfulness es un producto tan conocido que ha sido empleado por el gigante de comida rápida KFC para vender empanadas de pollo. El sistema «Zona de Confort: meditación basada en la empanada de pollo» de KFC, desarrollado por una influyente agencia de publicidad, utiliza una voz en off relajante con imágenes místicas de un coronel Sanders en rotación, sentado en la posición de la flor de loto y con cabeza de empanada de pollo. Según afirma el narrador, el vídeo «lleva a los oyentes de viaje»: «La Zona de Confort es un sistema revolucionario de meditación personal, atención plena y afirmación, basado en el increíble poder del famoso pastel de pollo de KFC»¹².

El mindfulness es una industria que actualmente mueve cuatro mil millones de dólares, impulsada por el revuelo mediático y el marketing más hábil de las élites del movimiento. Más de 100.000 libros a la venta en Amazon tienen una variante de «mindfulness» [o conciencia plena] en el título, y promocionan las ventajas de la paternidad consciente, la dieta consciente, la enseñanza consciente, la terapia consciente, el liderazgo consciente, las finanzas conscientes, una nación consciente o los dueños de perro conscientes, por citar unos pocos. También está el libro de colorear del mindfulness, un subgénero superventas de por sí. Aparte de los libros, existen talleres, cursos online, revistas, documentales, aplicaciones mó-

viles, campanas, cojines, pulseras, productos de belleza y demás parafernalia, así como un lucrativo y pujante circuito de conferencias. Los programas de mindfulness se han abierto camino en colegios públicos, empresas de Wall Street y Silicon Valley, bufetes de abogados y agencias gubernamentales, incluido el ejército estadounidense. Casi a diario, los medios de comunicación citan estudios científicos que confirman los numerosos beneficios del mindfulness para la salud y los efectos transformadores de su simple práctica en el cerebro.

Presentar el mindfulness bajo la apariencia de ciencia dura es una forma infalible de obtener atención pública. Un punto clave de venta y marketing para los programas de mindfulness es que «los últimos avances neurocientíficos» han demostrado que la meditación «funciona». Pero esa afirmación se aleja de la realidad. Según admiten muchos neurocientíficos contemplativos prominentes, la ciencia del mindfulness y de otras formas de práctica meditativa está en sus inicios, y la comprensión de los cambios cerebrales debidos a la meditación se ha catalogado de trivial¹³. «El entusiasmo público está dejando atrás a la prueba científica», afirma Willoughby Britton, investigador de la Universidad de Brown. «La gente respalda aquello en lo que cree más que lo que muestran realmente los datos»¹⁴. Los valores rectores de la investigación científica son el desinterés y la cautela; sin embargo, cuando los estudios se emplean con fines de promoción, su fiabilidad se vuelve sospechosa. Según lamenta Britton, «la lealtad del experimentador puede tener un efecto mayor que el propio tratamiento». Hay mucho impulso en el movimiento de mindfulness para anteponerse a la cautela, que es el sello distintivo de la buena ciencia. De forma conjunta, los investigadores que buscan subvenciones, los escritores que buscan contratos editoriales,

los instructores de mindfulness que buscan clientes y los organizadores de seminarios que buscan público han puesto por las nubes a una industria basada en afirmaciones de dudosa legitimidad científica.

Otro gancho comercial es la distante conexión con las enseñanzas budistas, de las que el mindfulness carece. Los gurús modernos no tienen reparos en alardear de esta asociación por su prestigio cultural —sacándole el jugo al exotismo del budismo y al atractivo de iconos como el Dalai Lama— y, al mismo tiempo, tildar a la religión budista de «bagaje cultural» extranjero que debe eliminarse. A menudo esgrimen el argumento de que ofrecen «meditación budista sin budismo» o «los beneficios del budismo sin toda la parafernalia».

Dejando a un lado el tono insultante del que muchos parecen no darse cuenta (aunque equivale a decir: «Me caen bien los judíos laicos sin todo el rollo judío... Ya sabes, las creencias, los rituales, las instituciones y la herencia cultural del judaísmo; toda esa parafernalia...»), están encarnados en un discurso colonial. Reclaman la esencia auténtica del budismo para dar prestigio a la marca mientras declaran que ahora la ciencia reemplaza al budismo y da acceso a un entendimiento universal de la atención plena.

Algunas respuestas budistas plantean afirmaciones interesantes. Por citar a Bhikkhu Bodhi, un monje estadounidense sin pelos en la lengua, el poder de las enseñanzas meditativas puede esclavizarnos: «Sin una aguda crítica social», advierte, «las prácticas budistas podrían utilizarse fácilmente para justificar y estabilizar el *statu quo*, convirtiéndose en un refuerzo del capitalismo consumista»¹⁵. Aunque se podría debatir si el mindfulness es una práctica budista o no (sorpresa: no lo es), eso solo nos distraería de lo que de verdad está en juego.

Como profesor universitario de gestión empresarial y budista practicante desde hace tiempo, sentí el deber moral de alzar la voz cuando grandes empresas con una ética cuestionable y pésimos antecedentes en responsabilidad social corporativa empezaron a introducir programas de mindfulness como método de mejora del rendimiento. En 2013 publiqué un artículo con David Loy en el *Huffington Post* que ponía en duda la eficacia, la ética y los intereses limitados de los programas de mindfulness¹⁶. Para nuestra sorpresa, lo que escribimos se hizo viral; quizá el título ayudó: «Más allá del McMindfulness».

El término «McMindfulness» fue acuñado por Miles Neale, psicoterapeuta y profesor budista que describió «un frenesí alimentario de prácticas espirituales que proporcionan nutrición inmediata pero ningún sustento a largo plazo»¹⁷. Aunque esta etiqueta es adecuada, tiene connotaciones más profundas. La moda contemporánea del mindfulness es el equivalente corporativo de McDonald's, cuyo fundador, Ray Kroc, creó la industria de la comida rápida. Al igual que el maestro del mindfulness Jon Kabat-Zinn, Kroc era un visionario, un vendedor espiritual al mismo nivel que Eckhart Tolle y Deepak Chopra. En sus inicios como vendedor de batidos, Kroc enseguida percibió el potencial franquiciable de una cadena de restaurantes en San Bernardino, California. Llegó a un acuerdo con los hermanos McDonald para servir como agente de franquicia. Poco después, les compró su parte y convirtió la cadena en un imperio global. A Kabat-Zinn le llegó la inspiración tras obtener un doctorado en biología molecular en el MIT. Era un meditador entregado, y tuvo una visión repentina en medio de un retiro espiritual: podría adaptar las enseñanzas y las prácticas budistas para ayudar a

pacientes de hospital a lidiar con el dolor físico, el estrés y la ansiedad. Su golpe maestro fue vender el mindfulness como una espiritualidad secular cripto-budista.

Tanto Kroc como Kabat-Zinn tenían una capacidad excepcional para reconocer oportunidades: la habilidad de percibir una necesidad de mercado sin explotar, crear nuevas posibilidades de negocio y concebir formas innovadoras de entregar los productos y los servicios. Kroc vio la oportunidad de proporcionar a los estadounidenses más ocupados un acceso instantáneo a la comida, que se distribuiría de forma constante mediante la automatización, la estandarización y la disciplina. Reclutó a franquiciatarios ambiciosos y resueltos y los mandó a su curso de formación en la «Universidad de la Hamburguesa», en Elk Grove, Illinois. Los franquiciados obtenían certificados en «Hamburguesología con mención en patatas fritas». Kroc siguió expandiendo el alcance de McDonald's al identificar nuevos mercados que pudiesen mostrar interés por la comida rápida a precios de ganga.

De forma similar, Kabat-Zinn vislumbró la oportunidad de proporcionar a los estadounidenses más estresados un acceso fácil al MBSR mediante un curso de mindfulness de ocho semanas para reducir el estrés, que se impartiría de forma constante siguiendo un plan de estudios estandarizado. Los instructores de MBSR obtendrían una certificación al asistir a una serie de programas en el Center for Mindfulness de Kabat-Zinn en Worcester, Massachusetts. Siguió ampliando el alcance del MBSR al identificar nuevos mercados, como grandes empresas, colegios, el gobierno y el ejército, y al respaldar otras formas de «intervenciones basadas en mindfulness» (IBM, o MBI, por sus siglas en inglés). Como emprendedores, ambos tomaron medidas para garantizar que la calidad y

el contenido de sus productos no variaría entre franquicias. Las hamburguesas y patatas fritas del McDonald's son siempre iguales, ya se coman en Dubai o en Dubuque. De igual modo, hay poca variación en el contenido, la estructura y el plan de estudios de los cursos de MBSR de todo el mundo.

Desde la publicación de «Más allá del McMIndfulness», he observado con gran inquietud cómo el mindfulness se ha alabado en exceso y se ha tratado como una mercancía, quedando reducido a una técnica para cualquier fin instrumental. Puede aportar un momento de tranquilidad a los jóvenes de barrios marginales, despejar la mente de los inversores de fondos o reducir el estrés de los pilotos de drones militares. Desprovisto de brújula moral y de compromisos éticos, desligado de una visión del bienestar social, la mercantilización del mindfulness lo mantiene anclado a los valores del mercado.

Una espiritualidad capitalista

Esto ha sucedido, en parte, porque los partidarios del mindfulness creen que la práctica es apolítica, por lo que se entrelazan la evasión de la consulta moral y la reticencia a considerar una visión del bien social. El mindfulness no intervencionista deja a los sistemas dominantes decidir cuestiones como «el bien». Simplemente se asume que el comportamiento ético surgirá «de forma natural» mediante la práctica y la «encarnación» de la amabilidad por parte del instructor, o por la casualidad del autodescubrimiento inductivo. Sin embargo, afirmar que los grandes cambios éticos son el resultado intrínseco de «prestar atención al momento presente sin emitir juicios» es claramente erróneo. Poner énfasis en la «conciencia»

cia sin juicios» puede inutilizar la inteligencia moral de una persona. Es poco probable que el Pentágono invirtiese en mindfulness si los soldados con «conciencia plena» rechazasen en masa ir a la guerra.

El mindfulness es la última iteración de una espiritualidad capitalista cuyos orígenes se remontan a la privatización de la religión en las sociedades occidentales. Esto comenzó hace unos pocos cientos de años como forma de reconciliar la fe con el conocimiento científico moderno. La experiencia privada no se podía medir con la ciencia, así que se internalizó la religión. Este proceso incluye figuras importantes como el psicólogo del siglo XIX William James, que fue decisivo en la psicologización de la religión, o Abraham Maslow, cuya psicología humanista impulsó el movimiento de la *New Age*. En *Selling Spirituality: The Silent Takeover of Religion*, Jeremy Carrette y Richard King argumentan que las tradiciones de sabiduría asiáticas han estado sujetas a la colonización y la mercantilización desde el siglo XVIII, produciendo una espiritualidad altamente individualista, perfectamente adaptada a los valores culturales dominantes y que no requiere ningún cambio sustancial en el estilo de vida¹⁸. Una espiritualidad tan individualista está claramente relacionada con las intenciones liberales de privatización, especialmente cuando se ocultan bajo el lenguaje ambiguo utilizado en el mindfulness. Las fuerzas del mercado ya están explotando el impulso del movimiento, al reorientar sus objetivos hacia un ámbito individual muy limitado.

La práctica privatizada del mindfulness se asimila y se limita fácilmente a lo que Carrette y King describen como una orientación «acomodatícia» que pretende «apaciguar la sensación de ansiedad e intranquilidad a nivel individual en lugar

de intentar cuestionar las desigualdades sociales, políticas y económicas que provocan dicha angustia»¹⁹. Sin embargo, el compromiso con un mindfulness privatizado y psicologizado sí es político. Equivale a lo que Byung-Chul Han denomina «psicopolítica», en la que el capitalismo contemporáneo trata de emplear la psique como fuerza de producción²⁰. Las intervenciones basadas en mindfulness cumplen este objetivo al optimizar terapéuticamente a los individuos y volverlos «mentalmente aptos», atentos y resilientes para que puedan seguir funcionando dentro del sistema. Esta capitulación parece ser lo más alejado de una revolución: se trata más bien de una rendición quietista.

El mindfulness se presenta como una fuerza que nos puede ayudar a lidiar con las influencias nocivas del capitalismo. Pero, como lo que ofrece es tan fácilmente asimilable por el mercado, su potencial de transformación social y política queda neutralizado.

Los líderes del movimiento de mindfulness creen que se puede reconciliar el capitalismo con la espiritualidad; quieren mitigar el estrés de los individuos sin tener que mirar más profunda y ampliamente sus causas sociales, políticas y económicas.

Algunos se preguntarán qué hay de malo en ofrecer mindfulness a los ejecutivos de las empresas y al resto de ese 1 % dominante de la sociedad. ¿No tienen el mismo derecho que cualquiera a recibir los beneficios del mindfulness? La pregunta más relevante es qué tipo de mindfulness se ofrece en realidad. Los ejecutivos de las empresas obtienen el mismo producto que cualquier otra persona, y les proporciona una herramienta adecuada para aliviar el estrés sin aportar sabiduría ni conocimiento sobre su origen. Un mindfulness verda-

deramente revolucionario cuestionaría el sentido occidental del derecho a la felicidad, independientemente de la conducta ética. Sin embargo, los programas de mindfulness no exigen a los ejecutivos que examinen la forma en la que sus decisiones de gestión y sus políticas corporativas han institucionalizado la codicia, la hostilidad y el engaño, precisamente aquello que la atención plena del budismo pretende erradicar. En lugar de eso, el mindfulness se les vende a los ejecutivos como una forma de eliminar el estrés, mejorar la productividad, concentrarse y recuperarse de las semanas laborales de ochenta horas. Puede que estén «meditando», pero es como tomar una aspirina para un dolor de cabeza. En cuanto el dolor desaparece, todo vuelve a ser como antes. Incluso si los individuos se vuelven mejores personas, las intenciones corporativas de maximizar los beneficios no cambian. Al igual que la economía del efecto goteo (*trickle-down economics*), el mindfulness de efecto goteo es una tapadera para mantener el poder.

El mindfulness es rehén de la mentalidad neoliberal: se debe poner en práctica, se debe demostrar que «funciona» y debe aportar los resultados deseados. Esto evita que se use como herramienta de resistencia, lo que lo limita a ser una técnica de «autoayuda». Se convierte en un disolvente terapéutico, un «elixir universal» para disolver los obstáculos mentales y emocionales y así mejorar el rendimiento y la eficiencia²¹. Esta lógica impera en la mayoría de las instituciones, desde servicios públicos hasta grandes empresas, y la búsqueda de resiliencia se ve impulsada por la máxima: «Adaptarse o morir»²². El resultado es un autocontrol obsesivo de los estados emocionales que provoca una miopía social. El ensimismamiento sobrepasa las preocupaciones sobre el mundo exterior. Tal y

como observa Byung-Chul Han, esto reinventa la ética de trabajo puritana:

Trabajar incesantemente en la mejora de sí mismo se asemeja a la introspección y el autocontrol del protestantismo, que representa una tecnología de la subjetivación y de la dominación por derecho propio. Ahora, en lugar de ir en busca de los pecados, se persiguen los pensamientos negativos²³.

El éxito comercial del mindfulness lo hace parecer seductoramente inofensivo. Además, parece útil, así que, ¿por qué buscarle errores? ¿No es mejor un poco de mindfulness que nada en absoluto? ¿Qué tiene de malo que un empleado escuche un ejercicio de respiración de tres minutos en una *app* antes de una reunión estresante? A simple vista, no demasiado, pero también deberíamos pensar en el coste. Si el mindfulness simplemente ayuda a las personas a afrontar las condiciones tóxicas que las estresaron en primer lugar, entonces quizá podamos apuntar más alto. ¿Por qué deberíamos permitir que un régimen usurpe el mindfulness para lograr fines corporativos infames? ¿Deberíamos celebrar el hecho de que esta perversión ayude a las personas a «autoexplotarse»? Esta es la raíz del problema. Internalizar la concentración para la práctica del mindfulness también lleva a internalizar otras cosas, desde los requisitos corporativos hasta las estructuras de dominación en la sociedad. Lo peor de todo es que esta posición sumisa se cataloga como libertad. De hecho, el mindfulness se nutre del doble discurso sobre la libertad, ya que celebra las «libertades» egocéntricas sin prestar atención a la responsabilidad cívica ni a cultivar un mindfulness colectivo que encuentre la verdadera libertad dentro de una sociedad cooperativa y justa.

Desde luego, la reducción del estrés y el aumento de la felicidad y el bienestar personales son mucho más fáciles de vender que un cuestionamiento serio de las causas de la injusticia, la desigualdad y la destrucción medioambiental. Estas últimas implican desafiar el orden social, mientras que las primeras apelan directamente a sus prioridades, ya que agudizan la concentración de las personas, mejoran su desempeño en el trabajo y en los exámenes e incluso prometen mejorar la vida sexual. Si se lee cualquier número de *Mindful*, una nueva revista de gran difusión, se encuentra una plétora de artículos que promueven los beneficios prácticos y terrenales del mindfulness. Esto atrae irremediabilmente a los consumidores que ven la espiritualidad como una forma de potenciar su salud física y mental. No solo se ha vuelto a presentar el mindfulness como una técnica novedosa de psicoterapia, sino que su utilidad se comercializa como autoayuda. Esto refuerza la idea de que las prácticas espirituales son, en efecto, una preocupación privada del individuo. Y, una vez privatizadas, estas prácticas se asimilan fácilmente para el control social, económico y político.

Como ya se dijo en el artículo «Más allá del McMindfulness», esto sucede únicamente por la forma en la que los instructores modernos plantean la práctica de mindfulness:

Descontextualizar el mindfulness de su propósito original de liberación y transformación, así como de su base en la ética social, equivale a pactar con el diablo. En lugar de utilizar el mindfulness como un medio para liberar a los individuos y a las organizaciones de las dañinas raíces de la codicia, la hostilidad y el engaño, lo que se hace es transformarlo en una técnica banal, terapéutica y de autoayuda que puede reforzar esas raíces²⁴.