

# CONVERSANT AMB.. PERE ORÓ

Grup de treball  
Mindfulness

## Què et va animar a formar part d'aquest Grup de Treball?

Vaig impartir uns tallers de *mindfulness* a la Delegació dins del projecte de la meua tesi doctoral. En acabar-los, comentant-ho amb els participants vam veure oportú crear un GT per mantenir el contacte, intercanviar experiències, organitzar activitats... Vam ser 8 persones en un inici, era l'abril del 14, aviat farà 10 anys... El grup ha anat evolucionant amb diferents membres i coordinadors.

## Per què és tan important la pràctica del *mindfulness*?

La nostra experiència conscient la determina allò en què posem la nostra atenció. En cada circumstància, per difícil que sigui, som lliures per escollir on posar la nostra atenció. A partir d'aquí comença tot. Aquesta atenció marca com ens relacionem amb els altres en el nostre dia a dia, com ens relacionem amb nosaltres mateixos i també ens ajuda a entendre-ho tot una mica millor, com funciona la nostra ment, o a entendre-ho d'una manera diferent.

En el *mindfulness* (aquesta paraula no és res més que un altre anglicisme) hi conflueixen aspectes de coneixement de primera persona, experiencials i contemplatius amb els darrers avenços del pensament científic i les neurociències, aquests aspectes paradoxals i suposadament contradictoris ens permeten entrar en un altre lloc, o millor, veure el nostre lloc amb uns altres ulls, amb una altra mirada. Aquesta mirada, aquesta atenció, hem de procurar que tingui unes determinades qualitats (curosa, compassiva...), no és obsessiva, controladora, sinó acceptadora, oberta a la incertesa i al misteri, no es pot forçar res...



En la meua experiència ens obre a la transcendència. Com diu Leonard Cohen a la cançó Anthem: "Tot està esquerdat", badat (tots ho estem), però és "a través d'aquestes esquerdes com pot entrar la llum". Si volem ser perfectes no ens pot salvar res... L'error i la imperfecció són la nostra oportunitat per connectar amb l'altre, per estimar... Com diu Moebius: "La força (intel·lectual, física, de seducció...) tanca, aixeca un vel, deixa fora l'altre..."

Fer un treball disciplinat amb les xarxes atencionals i emocionals modifica la nostra experiència i el cervell (en realitat tot el cos, i més). El *mindfulness* ens pot ajudar a millorar les nostres habilitats per tenir cura de nosaltres mateixos, en les nostres habilitats com a psicòlegs i en les seves aplicacions en psicoteràpia i altres camps. El nostre GT se centra en el vessant clínic i de la salut.

## Quines accions porteu a terme en el Grup de treball?

Organitzem activitats formatives en *mindfulness*, intercanviem experiències i ens ajudem en les coses en què ens puguem complementar.

## Vols afegir alguna cosa més?

Si esteu interessats en aquests aspectes, us animo a contactar amb el nostre GT i a formar-ne part.