

«Los políticos que meditan son mucho más empáticos»

JAMIE BRISTOW Imparte cursos de 'mindfulness' a los diputados británicos

A. IBÁÑEZ
antonioi@aragon.elperiodico.com
ZAFIAGOZA

Jamie Bristow ha participado recientemente en Zaragoza en el I Congreso *Mindfulness* en las Empresas del Siglo XXI, donde han participado los mayores expertos de esta disciplina. De difícil traducción, el *mindfulness* sería un tipo de meditación y aceptación de uno mismo frente a la realidad que le envuelve. Bristow ha aplicado estas técnicas a la política, con un resultado cuyas conclusiones son sorprendentes.

—¿Cómo surge la iniciativa de aplicar técnicas de mindfulness en la política?

—Estando en la Universidad de Oxford, hace cuatro años planteamos la posibilidad al diputado Chris Bryant de hacer un curso con 22 compañeros suyos. Se hizo muy popular y se repitió, ahora ya hay 145 representantes de House of Lords y de House of Commons.

—¿Hay algún perfil de político más proclive a estas prácticas?

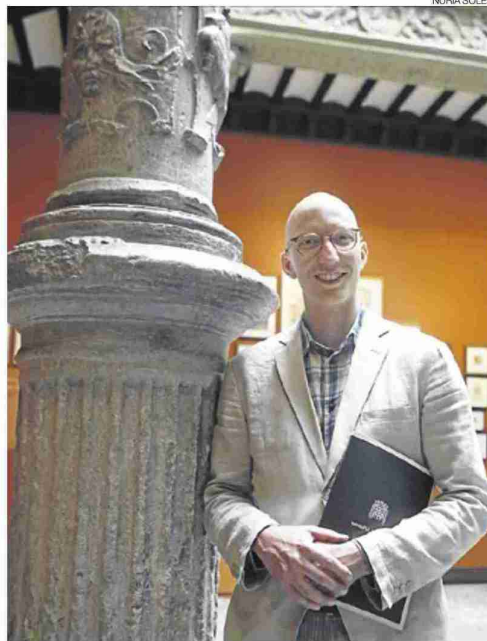
—Es muy curioso, porque empezaron 22 diputados laboristas, pero tras la experiencia, se han ido involucrando más diputados y ahora hay incluso más del ala conservadora. Ahora trabajamos en siete parlamentos de países distintos y hablamos con 40 países más. Muchos de ellos son de mayoría conservadora.

—¿Qué países reclaman sus servicios?

—Hay una cláusula de confidencialidad y no puedo decirlo. Solo lo han hecho público el parlamento francés y el holandés, además del británico. Pero le diré que hay varios de Norteamérica y de Oriente Medio.

—¿A Donald Trump le vendría bien?

—(Risas) Desconozco si Trump hace *mindfulness*, no le ven-



NURIA SOLER

► Bristow, en el Patio de la Infanta de Ibercaja la semana pasada.



«En España habría contribuido a la formación de Gobierno porque favorece el diálogo»

dría mal porque es muy útil para cualquier persona, pero Hillary Clinton sí ha reconocido que la ha practicado.

—¿Hay una mejoría en las políticas de aquellos que practican mindfulness?

—Yo no evalúo las políticas, pero los políticos aseguran que consiguen más equilibrio, menos estrés y más claridad en la toma de decisiones. Algunos diputados, como Tim Loughton, admiten que les ayuda a comprender mejor la visión del adversario, ser menos agresivo y más empático. Eso sin duda ayuda a tomar decisiones.

—En España los partidos no se pusieron de acuerdo para gobernar en un año y medio. El mindfulness habría favorecido un Gobierno mucho antes?

—Seguro. Favorece el diálogo y es una herramienta muy útil para el conflicto, porque en lugar de huir de una situación compleja, permite tener mucha más perspectiva. Sin duda, favorece el debate político y lo enriquece.

—Es una alternativa o un complemento a otros hábitos saludables?

—Exige una práctica diaria de 20 minutos tras un curso de ocho semanas con una clase a la semana de 90 minutos. Muchos no hacen los deberes (ríe). No es un sustituto de nada, es algo adicional. Muchos políticos hacen deporte habitualmente, y algunos empiezan a hacer *mindfulness*. También en el deporte de élite. En Estados Unidos ha llegado a la NBA, la NFL, jugadores de tenis y equipos de rugby.

—¿En España vamos muy atrasados respecto a otros países?

—No mucho más que otros. Tal vez Reino Unido sea un caso especial porque el *mindfulness* se imparte en la Sanidad pública desde el 2004 para casos de depresión y recaídas recurrentes y eso ha ayudado a la aceptación social y que se vea como algo cotidiano y una herramienta básica.

—¿Sería apropiado incluirlo en los programas educativos?

—Sin duda. Ya hemos hecho un libro en el que aplicamos la influencia del *mindfulness* en la educación, la Justicia, la vida laboral y la ciencia. Los resultados son francamente positivos. Estudiamos casos concretos y damos conclusiones generales. Los políticos de todos los partidos han participado en la investigación y seguro que las conclusiones se aplicarán en las políticas públicas. ■