

Mindfulness y compasión en la relación de ayuda

María Nabal Vicuña i Luisa Conejos Ara (Coords.). Nau Llibres, 2022.

Ramon Rosaleny Castell¹

ORCID: 0000-0003-3775-137X

Per citar: Rosaleny Castell, R. (2022). [Resenya del llibre *Mindfulness y compasión en la relación de ayuda*, de María Nabal Vicuña i Luisa Conejos Ara (Coords.)]. *Revista de Treball Social*, 223, 173-175. <https://doi.org/10.32061/RTS2022.223.11>

Les professionals del treball social actuen amb i per a altres persones, especialment en l'àmbit de la relació d'ajuda, i són el recurs més valuós per promoure el canvi i el benestar social. Els efectes de la pandèmia per covid-19 han incrementat la necessitat de dotar-les de recursos tant externs com interns per respondre a les creixents demandes socials sense desgastar l'eficàcia de les seves intervencions. Les intervencions basades en mindfulness (IBM) i compassió estan despertant, des de fa anys, un gran interès en el context internacional del treball social pel seu cada vegada més evident potencial per donar suport a la cura i el desenvolupament professional i reforçar l'eficàcia de les intervencions.

El llibre *Mindfulness y compasión en la relación de ayuda*, coordinat per Luisa Conejos i María Nabal, resulta d'especial rellevància per a la disciplina i professió del treball social ja que aborda la relació d'ajuda, el mindfulness i la compassió posant de manifest la necessitat del treball que potenciï la cura, la resiliència i la fortalesa interior de les persones per contribuir d'una forma més eficaç a impulsar la justícia i el benestar social.

Aquest llibre, que combina teoria i pràctica, sorgeix de la mà de l'editorial Nau Llibres i gràcies també a l'estímul de Josefa Fombuena, professora i investigadora de Treball Social i Serveis Socials de la Universitat de València, amb la intenció de compartir l'experiència i els coneixements generats en els cursos de postgrau de la Universitat de Lleida, dirigits a professionals de l'àmbit d'ajuda, i en els quals han participat professionals del treball social interessades a aprendre a conrear la seva autocura i desenvolupament professional.

Lama Yeshe Chödrön, encarregada de prologar el llibre, ho resumeix així:

... no és un llibre d'autoajuda ni un tractat sobre mindfulness, vol ser una targeta de presentació del mindfulness per a aquelles persones que no

1 Universitat de València. Ramon.Rosaleny@uv.es

ho coneixen en profunditat i que es pregunten per la seva utilitat personal o professional (p.14).

El llibre està estructurat en el pròleg, seguit de la part introductòria i el contingut teòric organitzat en quatre blocs temàtics, que se subdivideixen en 14 capítols. Cada capítol es nodreix tant de l'experiència professional com personal de cada autora i autor, acostant a les persones lectores el món del mindfulness i la compassió des de diferents òptiques, amb un relat àgil, fresc i senzill.

En el primer bloc temàtic s'analitzen els orígens del mindfulness i la compassió i els motius pels quals tenen tanta acceptació avui dia a Occident. Seguidament, en el segon capítol, es presenten les bases neurocientífiques i la relació entre mindfulness i compassió. Aquest primer bloc finalitza amb una explicació més detallada dels fonaments i els diferents tipus de pràctiques i, a més, ofereix valuoses pautes per integrar-les en la vida personal i professional.

La segona part està dedicada a indagar sobre la relació d'ajuda i, per això, en el capítol quart, es reflexiona sobre la importància de saber ajudar bé, mostrant els criteris per fer-ho amb saviesa i respectant el ritme vital dels altres. Posteriorment, es delimita conceptualment la relació d'ajuda, els elements essencials que la conformen, el paper i les aportacions fonamentals que hi fan el mindfulness i la compassió, i es conclou amb alguns suggeriments pràctics per incorporar-les a la pràctica professional diària. En el sisè capítol s'assenyala la compassió com el cor del mindfulness i s'aprofundeix en el rol fonamental d'aquesta en la relació d'ajuda, mostrant com la seva comprensió i entrenament adequat aporten notables beneficis tant a la professional que ofereix l'ajuda com a les persones que la reben.

En el tercer bloc s'explora la relació entre el mindfulness i l'autocura. En els capítols 7 i 8 s'aprofundeix en estratègies d'autocura basades en mindfulness. En un, a través de l'observació i gestió dels pensaments i les emocions i, en l'altre, mitjançant el moviment corporal. En tots dos es constata el potencial de les pràctiques de mindfulness per reforçar la capacitat d'autocura.

En l'última part del llibre s'aborden les aplicacions del mindfulness i la compassió en diferents àmbits laborals com l'educatiu, el sanitari i el psicoterapèutic. Té especial rellevància per al treball social el capítol 13, dedicat a analitzar com la pràctica de mindfulness pot enriquir l'exercici professional del treball social, augmentant-ne la legitimitat i promovent una societat més justa i humana.

En l'últim capítol es mostra el ric espectre de les intervencions basades en mindfulness (MBIs) i detalla els seus orígens, fonaments, característiques, estructura i aplicacions. Això permet tenir un coneixement més ampli per dissenyar una intervenció basada en mindfulness en diferents contextos (social, educatiu, terapèutic, clínic) i escales (individual, grupal, comunitària).

Aquest llibre, lluny d'estar dirigit exclusivament al món de l'acadèmia, és una reivindicació per a l'aplicació del mindfulness i la compassió en

l'àmbit de la relació d'ajuda. A més, va en la línia del que indiquen diversos estudis i autors i autores d'avantguarda en el context internacional del treball social que veuen en la teoria i la pràctica de mindfulness i compassió, és a dir, en les pràctiques contemplatives, un enfocament prometedor per al treball social pels seus mètodes, aplicabilitat i consistència amb els valors i l'ètica de la disciplina. Es tracta d'una obra pionera a l'Estat espanyol que promou d'una forma clara i amable la integració de les pràctiques contemplatives en l'àmbit de la relació d'ajuda i que, sens dubte, alberga el potencial d'enriquir tant el *curriculum* interior com exterior de les actuals i futures generacions de professionals del treball social.