

## MINDFULNESS EN LES MALALTIES RESPIRATÒRIES... I ALTRES

El Mindfulness es pot traduir com consciència o atenció plena. Va ser desenvolupat a Harvard, Universitat de Massachusetts, per Jon Kabat-Zinn, un dels pioners de les investigacions mèdiques sobre les interaccions entre la ment i el cos. Partint de principis del budisme, però sense cap implicació religiosa, s'aprèn tota una manera de viure la nostra existència de manera més serena, sobretot quan ens toca enfrontar-nos a les inevitables adversitats de la vida, inclosa la malaltia. "Aquí i ara" és la base més coneguda del Mindfulness. És cert: l'ahir ja ha passat i ningú sap amb seguretat què ens depararà el futur. Aprendre a meditar és una de les bases d'aquest coneixement, però el Mindfulness és molt més que això (A. Martin, "Plenamente", Mindfulness o l'art d'estar present; Ed. Planeta).

La nostra experiència davant de la malaltia, o altres adversitats a les quals haguem de fer front al llarg de la nostra vida, variarà en funció de la seva magnitud, però sobretot de com som capaços de viure-la. Una màxima del Mindfulness és que allò que acceptes, encara que sigui dolorós, es transforma al nostre interior, mentre que el que ens resistim a abraçar roman inalterable al llarg del temps perpetuant el dolor. Aprendre a "fluir", filosofia bàsica del Mindfulness, és una mesura terapèutica benefactora. Per tant, abraçar, sí, però també saber després deixar anar... L'acceptació no és equivalent a la resignació.

El Mindfulness ens ensenya a respondre amb serenitat a les situacions difícils: la reacció immediata, sovint basada en la ira, la negació i la improvisació merament intuïtiva, sense pensar bé el que farem, respon a l'herència genètica d'èpoques que ja no són les nostres, en les quals els perills continus que afrontava l'ésser humà obligaven a adoptar aquesta actitud per sobreviure. Aquest interval de temps que els humans podem aprendre a posar entre el que ens succeeix i la nostra resposta meditada és una eina poderosa que ens permetrà respondre adequadament i amb saviesa als successius reptes de la vida.

Una de les bases del Mindfulness és la respiració controlada i pausada, una tècnica que en diverses disciplines orientals s'ha utilitzat històricament per afavorir un estat de serenitat mental, sempre benefactor per afrontar la malaltia amb el menor patiment possible. No obstant això, l'evidència científica a favor d'aquestes tècniques ha estat limitada fins que l'equip investigador liderat per Kevin Yackle (Science) ha estat capaç d'identificar, en un model animal, una subpoblació neuronal del centre respiratori que interacciona de manera clara amb l'activitat cerebral reguladora dels estats mentals de calma i alerta. S'ha demostrat, en aquest cas en

cucs, com el manteniment de l'estrès de manera repetitiva o continuada és capaç d'induir alteracions genètiques que arriben a ser eventualment transmissibles a generacions posteriors en alguns éssers vius (Klosin A et al, Science ). No menys impressionants són els estudis de Tonya Jacobs sobre l'activitat de la telomerasa i la longitud dels tèl·lomers, com sabem paràmetres predictors de la viabilitat cel·lular a llarg termini (Psichoneuroendocrinology ).

**Dr. Jordi Roig Cutillas.**

**Servei de Pneumologia. Clínica Creu Blanca.**