



► 31 Mayo, 2022

GEMMA CAMPS. MANRESA

■ Què hi passa, al cervell humà, quan una persona medita i per què té beneficis en la seva salut i benestar? Per respondre aquesta pregunta hi ha una persona ideal. Es tracta del psicòleg Joaquim Soler Ribaudi, referent en el tema, que va ser un dels protagonistes del 2n Congrés Internacional sobre Salut Mental i Innovació Social celebrat a Manresa.

La pregunta és: fent més meditació tindriem menys gent amb problemes mentals?

Sí. La meditació canvia estructuralment el cervell i la seva connectivitat. Les àrees on actua tenen a veure amb les emocions i, sobretot, l'aspecte fonamental, és que canvia la forma en què veus els pensaments. Molts dels trastorns se sustenten en el fet que ens identifiquem amb determinats pensaments. Quan una persona diu: soc idiota, soc inútil i coses d'aquest tipus, aquest pensament el pots observar o t'hi pots identificar. El que fa la pràctica de la meditació és observar que els pensaments són esdeveniments passatgers que se succeeixen en el cap, són activitat mental i no són una representació de cap realitat. En tots els trastorns mentals, ja sigui trastorn límit de personalitat, depressió, per abús de substàncies o trastorn alimentari, els nivells amb què la gent s'identifica amb el seu pensament són superiors als de la gent que no té problemes i els meditadors encara estan per sobre en aquest nivell de separació dels pensaments.

S'entén.

Per tant, tindriem tres nivells: gent que s'identifica i pateix, gent que s'identifica menys i gent que s'identifica encara menys i això ja està en relació amb la pràctica meditativa. Hi ha una relació amb els anys que fa que practiques, el número de vegades... I aspectes com la no reactivitat i la capacitat de parar atenció al present, quan vas practicant, modifiquen el cervell i canvia la forma amb què et prens a tu i a les coses.

Cada vegada sembla que els problemes mentals no venen donants per com som sinó per la

Joaquim Soler

Psicòleg clínic de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, doctor en psicologia i expert en mindfulness. Soler, considerat un referent europeu en investigació en salut mental i teràpies psicològiques, va participar amb una ponència i un taller en el 2n Congrés Internacional sobre Salut Mental i Innovació Social, a Manresa

«El mindfulness canvia la forma en què veus els pensaments»

► L'expert en la cada cop més coneguda tècnica de meditació opina que «la nostra societat és normal estadísticament, però no psicològicament»



El psicòleg Joaquim Soler

ALEX GUERRERO

societat a on vivim. L'estrès, la immediatesa, la hiperactivitat...

La nostra societat és normal estadísticament, però no és normal psicològicament. No és el mateix. Que una cosa sigui molt comuna, que és estadística, no vol dir que sigui saludable. La nostra societat no en té res de saludable, des d'aquest punt de vista. Som una societat multitasca que continuament estem responenent a mil històries. Dubto que al neolític tinguessin tantes coses al cap. El problema és que les coses que penses et provoquen emocions, malgrat siguin imaginàries. Per tant, un 80% de l'emocionalitat humana no depèn d'allà a on s'està sinó de l'activitat mental, i el temps que passem a dins del nostre cap sense ser conscients de per on estem caminant, si exclouem el de dormir, és la meitat. Per tant, el 40% del temps una persona no sap a on està perquè està en el seu món interior. Ningú es dutxa pensant que es dutxa, però, com moltes vegades dic jo, si et dutxes pensant que has de comprar el pa, no surts de la dutxa amb les baguets i t'has perdut la dutxa. Per tant, aquest grau de dispersió mental és una característica de la nostra societat.

Algun consell?

Practicar mindfulness és una for-

ma, no de canviar-ho, però, almenys, de fer una mica de coixí. No prendre't tan seriosament, no comparar-te tant amb els altres i, en aquest sentit, respirar una mica més. Hi ha gent que es pensa que és un estat alterat de consciència. Realment, l'estat alterat de consciència és la vida normal. (riu).

Ho aconsella, doncs.

Sí, però s'ha de fer bé. No fa gaire hi ha hagut una gran inversió a Anglaterra. Es van invertir 6 milions de lliures esterlines en un projecte de mindfulness a les escoles, però no ha funcionat. I jo crec que no ha funcionat perquè no has d'afegir aquest temari als professors perquè el donin ells, que és com s'ha fet a Anglaterra. Han d'anar persones que entenen mindfulness i que es dediquen a això a ensenyar als nens i que hi hagi espais dedicats a això, i no simplement una assignatura de currículum donada per un professor. Si es fes d'aquesta manera, probablement hi hauria resultats. Altres treballs que ho fan així han obtingut millors resultats.

A Catalunya, s'està començant a tenir en compte?

El mindfulness té una evidència empírica aclaparadora. Ja té una metanàlisi de metanàlisi, que és el nivell més elevat d'evidència científica. Ara bé, també és cert que, com que no només és un aspecte de la salut mental i clínica sinó que també està en territoris com les empreses, les escoles i el que seria el *well being*, es barregen programes amb un nivell d'evidència empírica molt grans amb aspectes que moltes vegades són poc fiables des d'un punt de vista científic, i això el penalitza.

Fruit de la covid s'ha parlat més de la salut mental. Ja era hora?

La covid ha tingut un efecte negatiu sobre la salut mental i el benestar de les persones en termes psicològics i psiquiàtrics i el problema de la salut mental és que no es dona a l'abast. No és només que no hi ha prou recursos, és un tema que no hi ha prou professionals. Costa trobar personal perquè no s'ha invertit en salut mental en anys i ara són tot presses. Són professions que demanen estudi i formació durant molts anys.