

SALUD

15 de noviembre de 2003, número 547

TERAPIAS

La meditación sana

ANGELA BOTO

La meditación se emplea desde hace más de 3.000 años. Durante mucho tiempo se consideraba una práctica reservada a los budistas, a seguidores de filosofías como el zen o incluso a personas con un cierto toque esnob. Sin embargo, la lista de adeptos ha ido creciendo en los países occidentales en los últimos años hasta alcanzar una cifra que ronda los 10 millones en EEUU.

Estas personas, lejos de tratarse de fieles religiosos, son profesionales de todo tipo agobiados por el estrés, pacientes a los que sus médicos recetan unas sesiones de exploración interior para mejorar o prevenir el dolor o individuos interesados en profundizar en sí mismos y aprender a manejar sus emociones. Los estadounidenses pueden acceder a cursos o sesiones de meditación en los colegios, los hospitales, en instituciones oficiales y prisiones. En España existen centros donde se pueden aprender diferentes técnicas, pero está todavía lejos de ser considerada una herramienta terapéutica.

El interés de los científicos por la meditación comenzó hace ya algunos años. En las décadas de los 60 y los 70 se había demostrado que el uso de estas técnicas proporcionaba una extraordinaria concentración. Un profesor de medicina de la Universidad de Harvard (EEUU), Herbert Benson, a través de sus investigaciones llegó a la conclusión de que la práctica milenaria contrarresta los mecanismos cerebrales asociados al estrés.

Sin embargo, el verdadero salto, y sobre todo su divulgación masiva, han llegado de la mano de una colaboración muy peculiar. El decimocuarto Dalai Lama, Tenzin Gyatso, ha puesto a disposición de los neurocientíficos occidentales su cerebro y el de sus monjes. De este modo, los religiosos se han visto con el cráneo repleto de electrodos de los sensibles instrumentos de que se dispone en la actualidad para fotografiar lo que ocurre en sus redes neuronales cuando practican la meditación.

EFFECTOS. En esta aventura se embarcaron eminentes investigadores de numerosas instituciones. Uno de los más activos en los últimos años ha sido Richard Davidson de la Universidad de Wisconsin, en EEUU. Sus trabajos no sólo se han hecho famosos por contar con un Nobel de la Paz como sujeto de experimentación, sino porque los resultados aportan datos interesantes y sorprendentes sobre la práctica milenaria. «Nuestros resultados indican que la meditación tiene efectos biológicos. Produce cambios en el cerebro asociados a emociones más positivas y mejoras en la función inmune», dijo a SALUD el investigador. Daniel Goleman, autor de numerosos libros sobre inteligencia emocional y de 'Emociones destructivas' fruto del encuentro del Dalai Lama con los científicos, explicó a este suplemento que «lo importante es que la meditación cambia la base de las emociones» y añadió que los resultados de los experimentos «tienen importantes implicaciones para la gente a la hora de valorar sus beneficios».

Los estudios neuronales demuestran un incremento de actividad en el lóbulo frontal izquierdo, que es la residencia de las emociones positivas. Al mismo tiempo se reduce el funcionamiento de la región derecha. Probablemente se preguntará en qué cambia esta realidad cerebral la vida diaria, pues bien los neurocientíficos han observado que las personas que emplean más la zona izquierda tardan menos tiempo en eliminar las emociones negativas y la tensión que pueden provocar, por ejemplo, un atasco o una discusión con el jefe. Este desequilibrio entre los hemisferios conlleva también una reducción del miedo y la cólera. Las investigaciones en los monjes budistas con años de experiencia en la meditación indican que éstos tienen una actividad significativamente mayor en el lóbulo izquierdo que las personas que no practican esta técnica. La duda que se planteaba en los estudios con monjes fue si sus cerebros ya eran de partida diferentes y por ello, los hallazgos resultaban tan llamativos. Para resolver el dilema, Davidson y su equipo decidieron investigar con personas de la calle sin experiencia alguna en las técnicas de meditación.

Los resultados confirmaron que no es necesario ser un consumado meditador para disfrutar sus beneficios y que el cerebro de los monjes no era la causa de las observaciones. Los individuos que practicaban regularmente habían desarrollado, al igual que los religiosos, mayor actividad en el lado izquierdo del lóbulo frontal. Sin embargo, las excelencias de la meditación no se quedaron ahí porque los científicos comprobaron



Ilustración: Ulises

también en este grupo de voluntarios que el sistema inmune de aquellos que se habían entregado a la exploración interior era más potente que el de sus compañeros.

Las posibilidades de la meditación están todavía por explorar. Davidson y su equipo tiene en marcha un trabajo con pacientes depresivos, «del que aún no tenemos resultados». Sin embargo, John Teasdale de la Unidad de Ciencias Cognitivas y del Cerebro en Cambridge (Reino Unido) ya dispone de datos. Este investigador ha encontrado que la combinación de meditación introspectiva con terapia cognitiva reduce a la mitad las recaídas de los pacientes depresivos crónicos.

En el Centro Clínico Essen-Mitte, en Alemania, los médicos han empleado durante cinco años un programa de meditación introspectiva antiestrés diseñado por Jon Kabat-Zinn, un investigador de la Universidad de Massachusetts y autor de famosos libros sobre este tema, en casi 3.000 pacientes con todo tipo de patologías entre las que se incluye el cáncer. La experiencia no se planteó como un ensayo clínico, de modo que no existen datos objetivos de los resultados, pero los facultativos observaron que la mayoría de los individuos experimentaba mejorías significativas en su enfermedad.

Hasta aquí algunos de los potenciales usos terapéuticos o preventivos de la meditación. Sin embargo, tanto el planteamiento budista como el de otras tendencias orientales en las que se emplea regularmente esta práctica va más allá. Su uso está asociado a un cambio de percepción de la realidad y a estimular los procesos de conciencia, algo que también interesa extraordinariamente a los científicos y que Goleman define como «conocimiento» de la existencia.

Uno de los personajes que parece aprovechar este aspecto de la meditación para sus creaciones es David Lynch, el famoso director de la serie Twin Peaks o de películas como Terciopelo azul confiesa que consagra 90 minutos diarios a meditar desde 1973 y según recoge la revista Time añade: «Consigo más ideas en niveles de conciencia más y más profundos y además, tienen más claridad y poder».

Lo que parece evidente es que este tipo de investigaciones se encuadran de lleno en la tendencia actual de lo que se denomina medicina integral o en un contexto más amplio, el estudio de la interacción mente-cuerpo. Después de siglos de divorcio entre estos dos aspectos que describen al ser humano, «los nuevos datos que proporcionan las neurociencias están matando el dualismo cartesiano», afirma Goleman. «El cerebro junta las emociones y los pensamientos. Los mismos circuitos que nos permiten pensar, nos permiten sentir», añade. Aunque explica que «el Dalai Lama insiste en que los científicos pueden saber todo sobre el cerebro, pero algunos niveles de conciencia no están limitados a este órgano». Quizá en las próximas décadas la neurociencia tendrá que traspasar los límites del cráneo.

► [Gráfico en pdf para imprimir: Los efectos cerebrales de la meditación](#)

La mística de la red neuronal

Los cambios cerebrales que produce la práctica habitual de la meditación tienen algunos puntos en común con los que se observan en el estado de iluminación o éxtasis místico. Lo cual no es extraño puesto que una de las vías para alcanzar el más alto nivel de abstracción es la meditación, como fue el caso de Buda, pero no es ni mucho menos el único.

En Oriente y en Occidente. Desde las tribus africanas con sus danzas hasta Santa Teresa de Jesús entregada a la oración, pasando por el ascetismo de los yoguis y por los chamanes indios bajo los efectos del peyote, todos buscan alcanzar el éxtasis y con él entrar en contacto con su dimensión espiritual. En su libro La Conexión divina, Francisco J. Rubia, catedrático de la Universidad Complutense de Madrid, repasa todas las investigaciones realizadas al abrigo de una nueva disciplina denominada neuroteología, cuyo objetivo es desvelar los mecanismos neurobiológicos de las experiencias místicas.

«La conexión divina se encuentra en ciertas áreas del lóbulo temporal», afirma Rubia. Al igual que ocurre con la meditación, esta región está desactivada en el momento del éxtasis. La consecuencia es la pérdida del sentido de unicidad y el sentimiento de unión con el resto de universo. Además, la estimulación del lóbulo temporal deja vía libre al mundo de las emociones y de la sensorialidad. Al mismo tiempo, se desconectan todos los circuitos cerebrales situados en los lóbulos parietales que limitan y clasifican todo lo que viene del exterior. Así, el individuo entra en un estado en el que percibe con extraordinaria intensidad y riqueza todo lo que le rodea. Se pierde el sentido del espacio y del tiempo y es frecuente que se visualicen imágenes extraordinariamente luminosas.

Comparado con la meditación «la iluminación es un salto cualitativo», asegura Rubia y añade que se ha visto que la cualidad del éxtasis es un cambio de comportamiento inmediato en la persona que lo experimenta. «Se vuelve más compasiva», añade. Curiosamente ésta es una de las cualidades que destacan Davidson y Goleman de los budistas con los que han trabajado.

En principio cualquier persona tiene la capacidad de vivir este tipo de experiencias espirituales profundas. Sin embargo, tal como señala Rubia, parece que la gran importancia que se ha dado, fundamentalmente en Occidente, al pensamiento racional y analítico ha adormecido los centros neuronales que sirven de enlace con esa otra realidad. Otras culturas, por el contrario, han dado un gran valor a esta capacidad y la han cultivado.

El método para la abstracción

Existen numerosos métodos para meditar, algunos de ellos procedentes directamente de las antiguas tradiciones y otros de creación más reciente surgidos de los anteriores. En general, se establecen dos grandes grupos de técnicas.

Por un lado, las que emplean un objeto en el que fijar la concentración. Éste puede ser una palabra, un texto, la propia respiración o incluso, algo externo, como una vela. De este modo, se detiene el bullicio mental que normalmente nos acompaña y se logra un estado de calma y relajación.

Un ejemplo de este tipo de métodos es la meditación trascendental. Cuando una persona aprende la técnica, el instructor le proporciona una palabra que se denomina mantra que será el objeto de la concentración. Otra forma diferente es la meditación mientras se camina. En ella, la atención se centra en cada paso, en el más mínimo movimiento y en las sensaciones que se experimentan.

Por otro lado, se encuentra la meditación introspectiva. En este caso, el objetivo no es detener la mente sino que se dejan discurrir libremente los pensamientos, pero sin detenerse en ellos y sin juzgar su contenido. El meditante es un simple espectador. De este modo, la atención se centra en el momento presente y desaparecen las preocupaciones por el futuro. En este grupo se incluyen técnicas como Vipassana, cuyo origen se atribuye a Buda, que ha sido el método elegido para los experimentos de Davidson y el único del que, según él mismo, existen datos científicos. Una técnica similar, pero surgida en Japón de la mano de la filosofía Zen es el ZaZen.

Estos son algunos métodos tradicionales accesibles para cualquier persona sin necesidad de tener que convertirse o profesar ninguna creencia. Es más, Michael Hyland, un profesor de salud psicológica de la Universidad de Plymouth, en Reino Unido, explicaba a la revista Time que «si te quedas mirando a un punto en el otro lado de la habitación y dejas de hablar y de pensar, estarás meditando».

■ Efectos en el cerebro

Cambio provocado por la meditación

Efecto

Lóbulo frontal

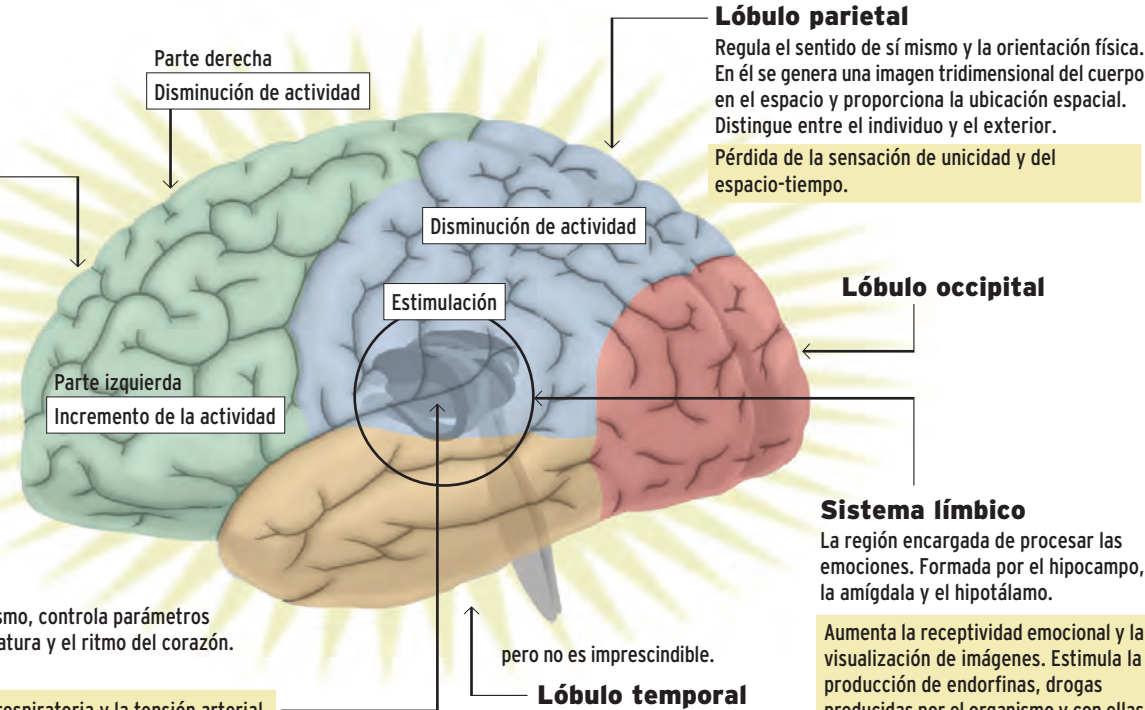
El lado izquierdo de esta región está asociado a las emociones positivas y al estado de calma.

Se crea un estado afectivo positivo y disminuye la ansiedad y la cólera. Aumentan los niveles de GABA, un neurotransmisor, que implica menor distracción por los estímulos exteriores lo que amplifica la concentración.

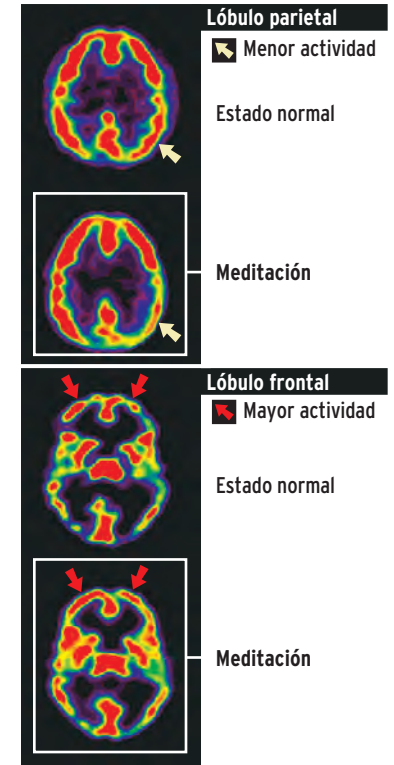
Hipotálamo

Regula el medio interno del organismo, controla parámetros como la tensión arterial, la temperatura y el ritmo del corazón. Procesa las emociones.

Reduce las frecuencias cardíaca y respiratoria y la tensión arterial. Aumenta la producción de serotonina, un neurotransmisor cuyo déficit está asociado a la depresión.



■ Fotos de la meditación



■ Algunas ideas

Buscar un sitio tranquilo sin distracciones.

Cerrar los ojos puede ayudar a concentrarse,

Adoptar una postura que permita el flujo de la energía.

En algunos casos una música relajante puede ser útil.

■ Posturas para la meditación



Las piernas cruzadas, la espalda recta y el peso del cuerpo apoyado sobre el borde de un cojín.

El empleo de un taburete desplaza y reduce el peso del cuerpo lo que facilita la circulación.

■ Ondas cerebrales

La práctica de la meditación aumenta las ondas cerebrales Theta que en, condiciones normales, sólo se alcanzan antes de dormir.

