

Meditación y emociones

Dr. Juan José Gálvez Galve

Depto. Medicina, Psiquiatría y Dermatología, Facultad de Medicina, Universidad de Zaragoza

Presentado: 2/2/2014

Aceptado: 4/5/2014

RESUMEN:

La práctica de la meditación, avalada por estudios científicos e incorporada a las terapias psicológicas de tercera generación, nos ayuda a controlar y regular nuestras emociones. El budismo dispone de una amplia variedad de técnicas meditativas, ayudándonos a calmar la mente, sustituir las emociones destructivas por otras saludables y a ser amables con nosotros mismos.

Palabras clave: Emoción, Atención Plena, Meditación, Autocompasión, Budismo.

Meditation and emotions

ABSTRACT:

The practice of meditation, supported by scientific, and psychological therapies incorporated into third-generation studies, helps us to control and regulate our emotions. Buddhism has a wide variety of meditative techniques, helping us to calm the mind, replace destructive emotions by other healthy and be kind to ourselves.

Key Words: Emotion, Mindfulness, Meditation, Self-compassion, Buddhist.

EMOCIONES

Charles Darwin en su libro "La expresión de las emociones en los animales y en el hombre" estudió las emociones humanas y su papel adaptativo (1). Las emociones, tanto las positivas como las negativas, nos ayudan a adaptarnos a situaciones importantes de nuestra vida, sin embargo, cuando las emociones negativas son excesivamente intensas o duraderas en el tiempo pueden perjudicar nuestra salud.

En la emoción, el proceso cognitivo es fundamental. Ante un mismo suceso, la respuesta emocional varía de una persona a otra, siendo fundamental la valoración inicial que hagamos. Las emociones se pueden generar como respuesta a un acontecimiento externo o interno, en este caso podemos sentir miedo u otra emoción, pensando en algo que no ha ocurrido y que puede que no ocurra nunca, rumiando ese pensamien-

to una y otra vez con el perjuicio para nuestra salud que conllevan los cambios fisiológicos producidos por esa emoción en nuestro organismo. Nuestro sistema nervioso, sistema inmunológico y sistema endocrino se ven perturbados, siendo también perturbada nuestra visión de la realidad.

MINDFULNESS

Una herramienta terapéutica útil que nos ayuda a equilibrar, procesar y gestionar nuestras emociones, es la meditación. El budismo dispone de una amplia variedad de técnicas meditativas, incorporándose en los últimos años al ámbito sanitario y concretamente a las terapias psicológicas de tercera generación con el nombre de *mindfulness*. Se ha comprobando su beneficio en el tratamiento de los trastornos de ánimo

Correspondencia:

jgalvez@saludnaturalypsicologia.com - www.saludnaturalypsicologia.com

como la depresión o la ansiedad. *Mindfulness* es la palabra inglesa empleada para traducir *sati*, una palabra del idioma pali en el que fueron escritos los textos budistas originarios, sinónima de conciencia, atención y recuerdo, traducándose al castellano como atención o conciencia plena.

Según Kabat-Zinn, una de las personas que más ha contribuido a su difusión desde que fundara en 1979 el *Center for Mindfulness* en la Universidad de Massachussets, *mindfulness* se puede describir como "prestar atención a los aspectos relevantes de la experiencia de una manera no crítica" (2), esta definición de Atención Plena se puede ampliar a las siguientes características (3):

- Capacidad de observar sin juzgar, reaccionando a la experiencia tal y como es en el momento presente.
- Cultivo de la bondad y la amabilidad hacia la propia experiencia.
- Aceptación de la experiencia. No es posible observar la ansiedad, la tristeza, etc., si uno no acepta que está ansioso, triste...
- Ecuanimidad. La Atención Plena es ecuaníme, no se aferra a lo que observa como agradable ni intenta evitar lo desagradable. Atiende a todas las experiencias por igual, todos los sucesos son transitorios.
- Conciencia no-conceptual. La Atención Plena trata simplemente de observar la experiencia con la mente de un principiante; como si ocurriera por primera vez. Se trata de sentir de un modo directo e inmediato lo que está sucediendo sin la mediación del pensamiento.
- Atención al presente. La Atención Plena se mantiene en contacto con lo que ocurre en el presente; en el aquí y ahora.
- Sin metas u objetivos. La Atención Plena es un estado de conciencia que carece de metas u objetivos, no se trata de conseguir nada ni de llegar a ningún estado particular, como por ejemplo relajarnos, aunque sea algo que consigamos con su práctica.
- Conciencia del cambio. La Atención Plena es conciencia del cambio, es la observación del fluir de la experiencia.
- Observación participante. La Atención Plena es una observación participante, porque a la vez que uno contempla las propias sensaciones, emociones o pensamientos, los está sintiendo.

MENTE ERRANTE

El concepto opuesto a la Atención Plena sería la mente errante o distraída, cuando nuestros pensamientos están entre el pasado y el futuro, lo cual no quiere decir que no tengamos que recordar las cosas buenas del pasado o planificar el futuro. Algunos estudios han demostrado que cuanto más deambula el cerebro, menos feliz es la persona. Según un estudio realizado en Harvard (4), "*la deambulación o divagación de la mente es un excelente indicador que predice la felicidad de las personas*", a más divagación, más infelicidad, siendo mejor indicador que las actividades en las que estamos involucrados. La mayoría de las personas emplea hasta el 46,9% de las horas de vigilia en pensamientos que nada tienen que ver con lo que está haciendo en esos momentos.

Cuando divagamos, el área que se activa es la Red Neuronal por Defecto (DMN) y se sabe que está relacionada con el déficit de atención y los trastornos de ansiedad, entre otros. En un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Yale, comprobaron cómo la meditación altera esta zona y beneficia el estado general. El estudio evaluó a gente que llevaba una década meditando y la comparó con individuos menos expertos en esta práctica. Se centraron en tres tipos distintos de meditación: la concentración en la respiración y la meditación del amor/amabilidad, y la que centra la atención en aquello que pase por la mente, sin tratar de cambiarlo o pensar en otra cosa. En todas estas modalidades, los meditadores mostraron un descenso de la actividad en la Red Neuronal por Defecto (DMN), en favor de la Red Orientada a las Tareas (TPN), que es aquella que se pone en marcha cuando se quiere conseguir un objetivo. Este efecto se vio tanto durante la meditación como en los periodos de descanso, lo que para los investigadores indica que "*las personas que meditan durante muchos años desarrollan una nueva red neuronal por defecto en la que hay una mayor conciencia de uno mismo, del presente y menos ensoñación*" (5).

MEDITACIONES

Para acallar nuestros pensamientos meditando, necesitamos prestar atención a algo. Una meditación común a las diferentes escuelas de budismo es aquella en que se utiliza un objeto, ya sea interno o externo, como centro de atención, de tal forma que cuando la

mente se aleja del objeto de concentración, se la hace regresar a este objeto. El objeto más habitual es la respiración (centrándote en la sensación del aire que entra y sale de las fosas nasales). También podemos concentrarnos en palabras o frases, en imágenes... Objetos externos pueden ser: una luz (la llama de una vela), un sonido, un amanecer, o cualquier punto donde fijar la vista (6).

Otra forma de regular nuestro estado emocional, según el budismo, es tratar nuestras emociones negativas mediante el uso de antídotos. Dos procesos opuestos no pueden darse a la vez en el cerebro, no podemos pensar en algo negativo y positivo (antídoto) a la vez. La palabra antídoto se utiliza aquí para designar un estado de espíritu diametralmente opuesto a la emoción perturbadora que se desea contrarrestar. Desde el punto de vista budista, las emociones no solo suceden, son hábitos que se pueden cultivar y entrenar (6). Esto supone un esfuerzo mental por parte de la persona, no es algo espontáneo. También el filósofo Spinoza recomendaba que combatiéramos una emoción negativa con una emoción más poderosa pero positiva, producida mediante el razonamiento y el esfuerzo intelectual (7).

El proceso meditativo puede ser una combinación de varios tipos de meditaciones. Podemos empezar meditando, durante unos minutos, concentrándonos en la sensación del aire que entra y sale de la nariz, para posteriormente meditar sobre un pensamiento que nos genere una emoción positiva. Por una parte, paramos nuestros pensamientos del pasado o del futuro y una vez calmada nuestra mente, con la claridad suficiente, nutrirla con emociones positivas y saludables.

Otra forma más profunda de lidiar con nuestras emociones es tratarnos globalmente, cultivando la autocompasión y la amabilidad hacia nosotros. En situaciones dolorosas en el que las emociones negativas nos desbordan, algunas personas se infligen un autocastigo en vez de la comprensión que conlleva la autocompasión. En 1989, en un encuentro del Dalai Lama con occidentales, se sorprendió cuando le preguntaron por el odio a sí mismo que sienten algunas personas, no entendió esa expresión ni ese tipo de autocastigo (8). En occidente el término autocompasión se asocia con sentir lástima de uno mismo, en vez de asumir con nosotros la compasión que sentiríamos hacia otras personas y vernos con ojos amables. El término tibetano *tsewa*, que significa afecto o compasión, no solo se refiere a los demás, sino también a uno mismo (9).

La autocompasión, lejos de buscar lástima, requiere un enfoque equilibrado de las experiencias negativas, es una forma de aceptación, pero en vez de aceptar un sentimiento o un pensamiento, la autocompasión es la aceptación de la persona.

El concepto de autocompasión en el ámbito de la psicología fue definido por Kristin Neff, psicóloga de la Universidad de Texas, en Austin. Tiene tres componentes interrelacionados: ser amable y comprensivo con uno mismo en lugar de ser autocrítico, reconocimiento de la humanidad común en nuestra experiencia dolorosa, frente al autoaislamiento y el ensimismamiento, y toma consciente y equilibrada de los pensamientos y sentimientos dolorosos, en lugar de evitarlos o sobreidentificarnos con ellos (10).

El aspecto central de la autocompasión, tratarse a uno mismo amablemente cuando las cosas van mal, puede manifestarse en acciones públicas, como tomar tiempo libre para darnos un descanso emocional o tener pensamientos de bondad y perdón hacia uno mismo (11). Por supuesto esto no significa ignorar nuestras debilidades ni dejar de trabajar sobre nuestros aspectos negativos, pero siempre con una actitud de amabilidad.

Si una meditación en la que tengamos pensamientos de bondad hacia uno mismo nos cuesta, podemos evocar la compasión hacia otra persona y posteriormente asociar ese sentimiento a una imagen nuestra.

La autocompasión no se basa en juicios positivos o evaluaciones, es una forma de relacionarnos con nosotros mismos. Se siente autocompasión no por ser especiales sino por ser humanos. No hay que creerse mejor que otro para sentirse bien consigo mismo. La amabilidad hacia uno mismo, ofrece más estabilidad emocional frente a la autoestima y es un mejor indicador de la felicidad (12).

Los estudios realizados sobre la autocompasión indican que esta tiene un efecto amortiguador sobre los acontecimientos negativos en nuestra vida (13) y que los individuos más autocompasivos tienden a tener una mayor satisfacción con la vida, más inteligencia emocional, vida social, menor ansiedad, depresión, vergüenza y miedo al fracaso (14-18).

También se ha comprobado su influencia sobre el dolor, asociándose con un mejor funcionamiento psicológico en los pacientes con dolor crónico (19-20).

Una meditación que nos ayuda a cultivar la autocompasión es la meditación *metta* (21), palabra de origen pali, que puede traducirse por amabilidad afectuosa. Esta técnica está inspirada en los escritos de

Buddhaghosa, un monje budista del siglo V. La práctica tiene una estructura que consta de cinco partes, cada una de las cuales puede durar 5 o 10 minutos. Se repiten frases que varían según la parte que practicamos. Las frases pueden ser:

- Que esté a salvo
- Que sea feliz
- Que esté sano
- Que viva a gusto

Y la estructura consta de:

- 1º Desarrollamos *metta* hacia nosotros mismos
- 2º *Metta* hacia un buen amigo/a
- 3º *Metta* hacia una persona indiferente
- 4º *Metta* hacia una persona difícil
- 5º *Metta* hacia todos los seres

Está claro que si no somos capaces de sentir *metta* hacia nosotros, de valorarnos y tratarnos adecuadamente, difícilmente podremos ser tolerantes y amables con otros. Algunas personas no llegan al punto cuarto, pero lo importante es no considerar esto como algo negativo y convertir la meditación en algo más perjudicial que positivo. Una variante más informal es practicar la parte primera creando nuestras frases, con palabras que tengan sentido para nosotros:

- Que esté libre de sufrimiento físico
- Que sepa cuidarme
- Que tenga paz mental
- Que sepa ser paciente
- Que sepa aceptarme tal y como soy

No son afirmaciones, son frases que expresan deseos desde el corazón. La meditación *metta* no consiste en autoengañarnos ni fingir nuestras emociones.

Este tipo de meditación aumenta significativamente las emociones positivas. Según un estudio, los participantes que invirtieron una hora o más a la semana practicando esta forma de meditación mejoraron una amplia gama de emociones positivas en un variado abanico de situaciones, sobre todo en la interacción con los demás. Esta meditación parece ser una inducción de la emoción positiva, que sigue dando fruto mucho después de la práctica de la meditación (22).

CONCLUSIÓN

La práctica de la meditación, cultivando la atención plena, cambiando las emociones destructivas por positivas y siendo amables con uno mismo, nos ayuda a regular nuestras emociones, observándose en nuestro cerebro una mayor activación prefrontal izquierda, que se relaciona con parámetros cognitivo-afectivos de carácter positivo, predisposición a estados de ánimo positivo, aumento de habilidad para afrontar estados de ánimo negativos y facilidad para suprimir voluntariamente el afecto negativo (23).

BIBLIOGRAFÍA

1. Darwin C. La expresión de las emociones en los animales y en el hombre. Madrid. Alianza. 1984.
2. Ludwig DS, Kabat-Zinn J. Mindfulness in medicine. JAMA. 2008; 300(11): 1350-2.
3. Miró MT, Perestelo L, Pérez J, Giménez S, Rivero A, González M. Eficacia de los tratamientos psicológicos basados en la Atención Plena en el tratamiento de la depresión y la ansiedad. Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud. Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Política Social. 2009. Informes de Evaluación de Tecnologías Sanitarias: SESCO N° 2007/11. Edita: Ministerio de Ciencia e Innovación.
4. Killingsworth MA, Gilbert DT. A wandering mind is an unhappy mind. Science. 2010; 330(6006): 932.
5. Brewer JA, Worhunsky PD, Gray JR, Tang YY, Weber J, Kober H. Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. Proc Natl Acad Sci U S A. 2011; 13; 108(50): 20254-9.
6. Ricard M. El arte de la meditación. Barcelona. Urano, S.A. 2009.
7. Damasio A. En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos. Barcelona. Crítica. 2003.
8. Kornfield J. La sabiduría del Corazón. Barcelona. La liebre de marzo. 2010.
9. Goleman D. Emociones destructivas. 4ª ed. Barcelona. Kairos. 2003.
10. Neff K. The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity. 2003; 2: 223-50.
11. Gilbert P, Clarke M, Kemple S, Miles JNV, Irons C. Criticizing and reassuring oneself: An exploration of

forms, style, and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*. 2004; 43: 31-50.

12. Neff KD, Vonk R. Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*. 2009; 77(1): 23-50.

13. Leary MR, Tate EB, Adams CE, Allen AB, Hancock J. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *J Pers Soc Psychol*. 2007; 92(5): 887-904.

14. Barnard LK, Curry JF. The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*. 2012; 61(2): 149-63.

15. Mills A, Gilbert P, Bellew R, McEwan K, Gale C. Paranoid beliefs and self-criticism in students. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2007; 14: 358-64.

16. Neff K, Hsieh Y, Dejitterat K. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identit*. 2005; 4: 263-87.

17. Neff K, Kirkpatrick K, Rude S. Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personalit*. 2007; 4: 139-54.

18. Williams JG, Stark SK, Foster EE. Start today or the very last day? The relationships among

self-compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of Psychological Researc*. 2008; 4: 37-44.

19. Wren AA, Somers TJ, Wright MA, Goetz MC, Leary MR, Fras AM, Huh BK, Rogers LL, Keefe FJ. Self-Compassion in Patients With Persistent Musculoskeletal Pain: Relationship of Self-Compassion to Adjustment to Persistent Pain. *J Pain Symptom Manage*. 2012; 43(4): 759-70.

20. Costa J, Pinto-Gouveia J. Acceptance of pain, self-compassion and psychopathology: Using the Chronic Pain Acceptance Questionnaire to identify patients' subgroups. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2011; 18(4): 292-302.

21. Germer C. *El poder del mindfulness*. Barcelona. Paidós. 2011.

22. Fredrickson BL, Cohn MA, Coffey KA, Pek J, Finkel SM. Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *J Pers Soc Psychol*. 2008; 95(5): 1045-62.

23. Simón VM. Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*. 2006; 66-67(17): 5-30.