



Traducido de:

<http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/features/meditation-is-touted-as-a-cure-for-mental-instability-but-can-it-actually-be-bad-for-you-10268291.html>

La meditación se promociona como una cura para la inestabilidad emocional, pero, ¿puede ser realmente perjudicial?



Si la meditación es tan poderosa, ¿podría además hacer daño a personas sensibles? Al investigar un asesinato en masa, el Dr. Miguel Farias descubrió que, lejos de traer la paz interior, puede dejar destrozados a sus devotos.

[Dr Miguel Farias](#)

Jueves 21 de mayo 2015

Aaron Alexis estaba buscando algo. Comenzó a asistir a un templo budista en Washington y aprendió a meditar; esperaba que le aportara sabiduría y paz. "Quiero ser un monje budista", le dijo una vez a un amigo desde el templo. Su amigo le aconsejó seguir estudiando, y Alexis lo hizo. Aprendió Thai y continuó yendo al templo - cantando, meditando. Pero otras cosas se interpusieron en su camino.

El 16 de septiembre de 2013, Alexis conducía hacia el astillero naval de Washington. Eran las 8 de la mañana. No mucho antes había trabajado allí, y el personal de seguridad le dejó

pasar. Minutos después, las cámaras de seguridad lo filmaron sosteniendo una escopeta, y sobre las 9 de la mañana, 12 personas habían muerto. Alexis asesinó al azar, primero usando su escopeta y, después de quedarse sin municiones, con el arma que pertenecía a un guardia al que acababa de asesinar. Murió después de un intercambio de disparos con la policía.

"Sólo transcurrieron 24 horas hasta que un periodista advirtió que Alexis había sido budista, ello le llevó a preguntarse: "¿Puede que haya un aspecto no tan positivo en la meditación?"

Los budistas occidentales reaccionaron de inmediato. Uno escribió: "Este hombre no representa las enseñanzas del Dharma más que los terroristas del 11 de septiembre representaban a las enseñanzas del Islam". Otros explicaban que Alexis había tenido un historial de enfermedades mentales. Sin embargo, algunos señalaron que la meditación, a pesar de su potencial desestresante y de auto-desarrollo, puede llevar a uno a sumergirse en los recovecos de la mente de forma más profunda de lo que cabría desear.

Sin la guía de ningún experto, se me ocurrió la idea de que la meditación podría tener efectos adversos, pero pensaba que esto sería una metáfora sobre las dificultades que pueden surgir a medida que nos aventuramos en nosotros mismos. Entonces, un día, escuché un relato de primera mano que me abrió los ojos.

En esos momentos, estaba impartiendo un curso sobre psicología de la espiritualidad, y la mayoría de los estudiantes estaban acabando la cincuentena y entrando en los sesenta: era una combinación de abogados jubilados, pastores anglicanos y psiquiatras, y tres o cuatro profesores de yoga y de meditación - entre los cuales estaba Louise. Ella era delgada y con casi sesenta años. Estaba tranquila y hablaba sólo cuando sentía que tenía algo importante que decir. Había enseñado yoga durante más de 20 años, pero dejó de practicarlo cuando aconteció algo inesperado que cambió su vida. Ahora había sido elegida para hacer una presentación sobre su caso como parte de su evaluación en el curso.

Contó que durante un retiro de meditación - y había asistido a muchos - el sentido que tenía sobre sí misma había cambiado dramáticamente. Al principio pensó; "Bueno, tiene que ser parte de la experiencia de la disolución del ego". Aun así, no pudo evitar sentirse ansiosa. Su maestra le dijo "no te preocupes, basta con que sigas meditando y va a desaparecer". Pero no fue así. No podía volver a su estado habitual. Se sentía como si algo estuviera desordenando su sentido de la identidad, el cómo se sentía en su cuerpo, incluso la forma en la que observaba al mundo y a otras personas. El último día del retiro fue insoportable: su cuerpo temblaba, lloraba y entró en pánico.

Al día siguiente, de vuelta en casa, su cuerpo estaba entumecido y no quería salir de la cama. El marido de Louise la llevó al médico de cabecera; en cuestión de horas, había sido vista por un psiquiatra; y estuvo los siguientes 15 años recibiendo un tratamiento para la depresión psicótica. Ahora, estaba hablando con lucidez acerca de su enfermedad y de sus posibles orígenes (incluyendo una predisposición genética). Explicaba que había retomado poco a poco de nuevo el yoga, pero nunca había vuelto a retiros de meditación. "Tenía que hacer terapia electroconvulsiva," dijo ella.

Me quedé de piedra - y más aún cuando miré en las bases de datos médicas y psicológicas para investigar los posibles efectos adversos de la meditación. Un documento, escrito en 2001 por un psiquiatra británico, hablaba de una mujer de 25 años de edad que, como Louise, tenía un grave problema de salud mental después de retiros de meditación. La primera vez que ingresó en el hospital sus síntomas incluían "desorden de pensamiento con fuga de ideas", estado de ánimo exaltado y delirios de grandeza ", incluyendo la creencia de que tenía una misión especial en el mundo ... para ofrecer 'amor imperecedero e incondicional' a todo el mundo. No tenía ninguna perspectiva [crítica] ".

Esta mujer, llamada Miss X, fue diagnosticada con manía. Después de la medicación de seis semanas, se controlaron sus síntomas. Un psiquiatra la vio con regularidad durante dos años y empezó la psicoterapia dos veces por semana. Luego participó en un retiro budista zen y fue hospitalizada de nuevo. No pudo dormir durante cinco días y mostró una serie de conductas desenfrenadas: era irritable, sexualmente desinhibida e inquieta, hacía gestos de oración repetitivos y atacó a un miembro del personal.



El pistolero Aaron Alexis, que se sumergió en la meditación, y mató a 12 personas en 2013 (Getty)

Miré más en la bibliografía. En 1992, David Shapiro, profesor de la UCLA Irvine, publicó un artículo sobre los efectos de los retiros de meditación. Después de examinar a 27 personas con diferentes niveles de experiencia en la meditación, se encontró que el 63% de ellos había sufrido al menos un efecto negativo y un 7% efectos profundamente negativos.

Los efectos negativos incluían ansiedad, pánico, depresión, dolor, confusión y desorientación. Pero tal vez sólo los menos experimentados lo sintieron – y, ¿no podría ser que varios días de meditación no abrumaran a los que eran relativamente nuevos en la práctica? La respuesta fue no.

Cuando Shapiro dividió el grupo más grande en aquellos con menor y mayor experiencia, no había diferencias: todos tenían el mismo número de experiencias adversas. Y un estudio anterior había llegado a una similar, pero aún más sorprendente conclusión: los que tienen más experiencia también tuvieron efectos considerablemente más adversos que los principiantes.

En medio de la pequeña pila de artículos sobre el tema, me encontré con dos de Arnold Lazarus y Albert Ellis, co-fundadores de la TCC (Terapia Cognitiva Conductual). En 1976, Lázarus informaba de que algunos de sus mismos pacientes habían sufrido graves alteraciones después de meditar, y criticó fuertemente la idea de que "la meditación es para todo el mundo". Y Ellis compartía sus dudas. Creía que podría ser utilizada como una herramienta terapéutica, pero no con todo el mundo - y en general, que podría ser utilizada con moderación como o técnica "pensamiento-distrayente" "relajante".

"Al igual que los tranquilizantes", escribió, "puede tener efectos tanto buenos como malos - sobre todo, la consecuencia nociva de alentar a la gente a desentenderse de algunos de sus problemas principales, y a abstenerse de realmente poner en tela de juicio y renunciar a sus convicciones causantes de las alteraciones."

Me sentí como un arqueólogo desenterrando restos olvidados largo tiempo. ¿Cómo puede haber estado esto completamente ausente en las investigaciones recientes? Era concebible que los médicos clínicos y los investigadores simplemente no denunciaban las consecuencias negativas de la meditación, pero era aún más probable que los propios meditadores no hablasen de ello: muchos de los que se encuentran con dificultades durante o después de sus prácticas pueden sentir de que están haciendo algo mal, o incluso que su angustia forma parte del proceso y que con el tiempo pasará. Ese fue el caso de la señorita X, que finalmente rechazó un tratamiento continuado, alegando que su manía no era más que una liberación de energía bloqueada de años de no tratar adecuadamente con sus emociones. Y hay mucha gente que medita y que piensa como la señorita X que podría ir y explicar por qué los informes negativos no salen en las publicaciones - porque los efectos fueron vistos como simples piedras en el camino hacia la paz o hacia la realización espiritual.

Sin embargo, un buen número de budistas occidentales son conscientes de que en la meditación no todo es un camino de rosas; e incluso han dado un nombre a las dificultades emocionales que surgen - la "noche oscura" - tomando prestada la expresión acuñada en el siglo 16 místico cristiano San Juan de la Cruz para describir un estado avanzado en la oración y en la contemplación caracterizado por una sequedad emocional, en la que el sujeto se siente abandonado por Dios. Los budistas, en principio, no deberían sentirse abandonados por Dios, pero un blog budista sobre el tema está plagado de turbulencias:

"Nueve años dentro y fuera de períodos de profunda depresión, angustia, ansiedad y miseria"; "había náuseas que seguían apareciendo, terrible tristeza, malestar y dolor"; "He tenido una noche oscura muy intensa, que se prolongó durante nueve meses, incluyendo la miseria, la desesperación, ataques de pánico ... soledad, alucinaciones auditivas, paranoia

leve, tratando muy mal a amigos y familiares, episodios largos de nostalgia y pesar, y pensamientos obsesivos (por lo general sobre la muerte) ".

Willoughby Britton, neurocientífico y psiquiatra de la Universidad de Brown, actualmente está tratando de relacionar lo que ella llama "el lado oscuro del Dharma", un interés que surgió al presenciar como dos personas fueron hospitalizadas después de una práctica intensa de meditación, con su propia experiencia después de un retiro en el que se sintió un terror inimaginable. Leyendo la bibliografía budista clásica, se percató de que tales experiencias se mencionan a menudo como etapas normales dentro de la meditación.

"Estaba terriblemente mal informada", admite ahora. Los retiros de meditación llevan fácilmente a la gente a percibir al mundo de manera diferente: el sentido del oído se vuelve más agudo; el tiempo se mueve más lentamente. Pero el cambio más radical que puede ocurrir es en lo que Britton llama "la narrativa del yo". Trate de hacer esto: céntrese en el momento presente, en ninguna otra cosa que no sea el momento presente. Puede que usted sea capaz de hacerlo con facilidad durante un tiempo muy corto. Sin embargo, si se intenta extender esta "presentidad" a una o dos horas, y si sigue practicando durante algunos días, entonces el sentido habitual de uno mismo - el que tiene un pie en el pasado y otro en el futuro - se derrumba. La práctica puede a algunos hacerles sentirse bien, pero a otros es como si fueran expelidos alrededor de una montaña rusa.



Un estudio encontró que un 63 por ciento de los meditadores de un grupo habían sufrido al menos un efecto negativo (AFP / Getty)

Efectuando entrevistas a numerosas personas, Britton ha descubierto que pueden darse también otros cuadros desagradables: brazos temblorosos y personas que manifiestan tics y convulsiones; otras que entran estados de euforia o de depresión, o dicen no sentir nada en absoluto ya que se adormecen sus sentidos físicos. Aun así, aunque estén molestas, si estos síntomas quedasen limitados a un retiro, no habría mucho de qué preocuparse - pero no es

así. A veces persisten, lo cual afecta el trabajo, al cuidado de los niños y a las relaciones interpersonales. Pueden convertirse en un problema de salud clínica, que, en promedio, tienen una duración de más de tres años. Más aún, según dice Britton los maestros de meditación los conocen - pero los investigadores suelen ser escépticos; y preguntan por la historia psiquiátrica de los meditadores que desarrollan la enfermedad mental, como si la meditación en sí misma no tuviera poco o nada que ver con ello.

Yo pensaba lo mismo. Pero desde el momento en que me puse a investigar, seguí encontrando más y más evidencias. Observemos la sección de correspondencia del sitio web de la venerada Deepak Chopra, en donde los lectores envían sus preguntas y Chopra responde. El 11 de abril de 2014, un individuo que había estado meditando durante un año - y al encontrar en ello "verdadera felicidad" - describe haber experimentado dos veces una profunda sensación emocional que le dejó con ganas de llorar y chillar, "como algo que estuviese siendo arrebatado de dentro de mí". La respuesta de Chopra fue optimista: "Es normal y aceptable. Simplemente quiere decir que hay un profundo trauma emocional de tu pasado que ya está listo para salir a la superficie y ser sanado. Después de la meditación le recomiendo que se tome unos minutos y cante en voz alta".

"Busque una canción que le guste y que produzca una resonancia con el tono emocional de su dolor. Escúchela con un volumen por encima de lo normal para que pueda sentir realmente el efecto sonoro de la canción y de la música. Cuando sienta que ha involucrado a sus emociones, comience a cantar para que su voz traduzca sus sentimientos en sonido. Si lo hace cada vez que sienta que después de la meditación algún resto de emociones no hubiera sido eliminado, facilitará el proceso de liberación y curación".

Pero, ¿qué pasaría si alguien como Aaron Alexis hubiera enviado un correo electrónico a Deepak Chopra y recibido una respuesta como esta? El cantar acompañado de su canción favorita, haciéndolo de forma agradable y en voz alta, ¿le habría sanado de sus traumas emocionales y conducido a la sabiduría que buscaba, en lugar de a una matanza?

Probablemente no. Además, existe un peligro real de que lo que estaba sintiendo quién le escribía a Chopra no fuese ni "normal ni bueno", y que si continuase meditando sin un profesor experto, podría experimentar trastornos en lugar de curarse.

A pesar de su lado oscuro y de las limitaciones de la investigación científica actual, sigo pensando que la meditación es una técnica con un potencial real para el cambio personal, si uno es guiado correctamente y enseñado dentro de un marco ético-espiritual más amplio. Pero yo quería hablar con alguien que, viniendo desde el oeste, hubiese abrazado la tradición de la meditación oriental sin negar su lado más oscuro - y encontré a esa persona en Swami Ambikananda, una mujer sudafricana que vive en Inglaterra, que hizo los votos religiosos hindúes y que ahora enseña meditación y yoga en Reading.

Nos sentamos en el salón de su casa y, cuando le dije que estaba buscando el lado oscuro potencial de la meditación, me preguntó si yo había oído hablar de Aaron Alexis.

Me dijo: "Hay un nuevo dogma sobre la meditación: cuando falla, sus limitaciones no son nunca cuestionadas". "Se nos ha dicho que no se estaban haciendo las cosas bien. Pero tal vez no son ni la práctica ni las personas los que estén equivocados. La verdad sobre nuestra condición humana es que no hay una cosa que funcione para todos. El itinerario espiritual trata del desenmascaramiento de uno mismo, de ser más auténticamente "yo", y cualquier camino que nos conduzca hasta ahí será excelente para cada uno de nosotros. Este camino particular no es necesariamente bueno para todos nosotros - pero dado que se ha extraído fuera del ambiente monástico al mundo secular en general, la meditación se vende como aquello que no sólo nos hará sentir mejor, sino que nos hará mejores personas – con más éxito, más fuertes, convincentes ... "

Entonces, ¿qué opina de los investigadores que afirman que la meditación en sí misma puede convertir a uno en una persona mejor y más compasiva?

"No, no, no", remarcó. "La meditación debe ser incorporada en su contexto; hay pautas morales y emocionales que se deben seguir."

¿En serio? ¿No es el objetivo global de la meditación el hacerte una persona iluminada y profundamente moral; moral en el sentido de altruista y compasiva?

"La moral puede estar divorciada de la espiritualidad. Mi ego puede disolverse mientras medito. Pero cuando me levanto, se reconstruye. Se puede meditar 22 horas al día, pero en esas dos horas que te quedan, eres un ser humano que vive en la materia, y a este aspecto de la realidad [tocó el suelo] no le importa demasiado si estás iluminado o no ".

Después de nuestra conversación, Ambikananda me acercó en coche a la estación. Le di las gracias por su tiempo y le pregunté de nuevo sobre Alexis. ¿Piensa que su matanza tuvo algo que ver con la meditación?

"No lo sé. No niego que tenía graves problemas de salud mental; pero la meditación, probablemente no le ayudó tampoco. La meditación es sobre mirar hacia el abismo interior. No fue creada para hacerle a usted o a mi feliz, sino para ayudar a combatir las ilusiones que tenemos y averiguar lo que realmente somos ".

"La píldora de Buda: ¿Puede la meditación cambiarle? (The Buddha Pill: Can Meditation Change You?) por el Dr. Miguel Farias y Catherine Wikholm (Watkins, £ 10.99). Acaba de salir ahora

El Dr. Miguel Farias ha sido pionero en la investigación cerebral del dolor, de los efectos paliativos de la espiritualidad y de los beneficios y daños psicológicos del yoga y la meditación en los presos. Fue educado en Macao, Lisboa y Oxford. Después de su doctorado, fue investigador en el Centro de Oxford para las Ciencias de la Mente y profesor en el Departamento de Psicología Experimental de la Universidad de Oxford. Actualmente dirige el grupo de Cerebro, Creencias y Comportamiento en el Centro de Investigación en Psicología, Comportamiento y Rendimiento de la Universidad de Coventry. Sus investigaciones han aparecido en la BBC, en el New Scientist y en el National Geographic

Catalina Wikholm enseña Filosofía y Teología en la Universidad de Oxford después de haber obtenido un Máster en Psicología Forense. Su fuerte interés en los cambios personales y en la rehabilitación de los presos la llevó a ser empleada por el Servicio de Prisiones, donde trabajó con jóvenes delincuentes. Desde entonces, ha estado trabajando en el Servicio Nacional de Salud Mental y en la actualidad está en el último año de un doctorado profesional en Psicología Clínica en la Universidad de Surrey. Miguel y Catherine trabajaron juntos en una innovadora investigación de los efectos psicológicos del yoga y de la meditación en presos.

Su libro "La píldora de Buda: ¿Puede la meditación cambiarle?" se encuentra actualmente como el libro más vendido en las listas de ventas de Amazon en el apartado de Psicología y Psicoterapia

Otros enlaces interesantes:

[http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(14\)62222-4/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(14)62222-4/abstract)

Entrevista radiofónica al autor en la parte de arriba de esta página:

http://www.newsworks.org/index.php/thepulse/item/82350-the-dark-side-of-meditation-linktype=hp_pulse

<http://theconversation.com/mindfulness-has-lost-its-buddhist-roots-and-it-may-not-be-doing-you-good-42526>

<http://www.thedebrief.co.uk/news/opinion/mindfulness-apparently-isnt-as-good-for-you-as-science-originally-thought-20150543381#.VWBQAL7VvzI>

Siete mitos usuales sobre la meditación:

<http://www.theguardian.com/commentisfree/2015/may/22/seven-myths-about-meditation>

The dark side of meditation and mindfulness: Treatment can trigger mania, depression and psychosis, new book claims

<http://www.dailymail.co.uk/health/article-3092572/The-dark-meditation-mindfulness-Treatment-trigger-mania-depression-psychosis-new-book-claims.html>

En español

[Un análisis crítico sobre el 'Mindfulness', la meditación de moda](http://www.eparquiodelgado.com/index.php/un-analisis-critico-sobre-el-mindfulness-la-meditacion-de-moda/)

<http://www.eparquiodelgado.com/index.php/un-analisis-critico-sobre-el-mindfulness-la-meditacion-de-moda/>

