

EXPERIENCIA DEL DOLOR A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN

SANTIAGO JIMÉNEZ ZÚÑIGA

COLEGIO BILINGÜE CLERMONT
BOGOTÁ
2006

EXPERIENCIA DEL DOLOR A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN

SANTIAGO JIMÉNEZ ZÚÑIGA

Monografía

Mauricio Roa Mackenzie
Psicólogo

COLEGIO BILINGÜE CLERMONT
BOGOTÁ
2006

Nota de aceptación:

Firma del jurado

Firma del jurado

Bogotá, Junio de 2006

Dedico esta monografía a las 3 personas más importantes en mi vida, mi mamá mi hermano y mi papá.

AGRADECIMIENTOS

Sin lugar a duda agradezco mucho a mi asesor Mauricio Roa, pues sin su ayuda esta monografía no hubiera sido.

Agradezco también a mis amigos que me animaron en las largas noches de escritura. A Andrea Magnone quien me acompañó y me alegraba mientras este trabajo estaba siendo redactado.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

1. EL DOLOR

1.1. SUS CAUSAS

1.1.1. Las pérdidas

1.1.1.1. Tipos de Pérdida

1.1.1.2. El duelo

1.1.1.2.1. Etapas del duelo

1.1.1.2.2. Trabajo de duelo

1.2. VIVENCIA DEL DOLOR

1.2.1. Las emociones

1.2.1.1. Emociones destructivas

1.2.1.1.1. Perspectiva Occidental

1.2.1.1.2. Perspectiva Budista

1.2.1.2. El sufrimiento

2. LA MEDITACIÓN

2.1. TIPOS DE MEDITACIÓN

2.1.1. Meditación enfocada en un punto

2.1.2. Meditación de apertura

2.1.3. Meditaciones analíticas

2.1.4. Meditación de visualización

2.1.5.Yoga Nidra (sueño psíquico)

2.2. EFECTOS DE LA MEDITACIÓN EN EL CEREBRO

2.2.1.Otros Estudios

3. DOLOR Y MEDITACIÓN

3.1. APORTES DE LA MEDITACIÓN A LA EXPERIENCIA DEL DOLOR

3.1.1.La actitud positiva

3.1.2.La aceptación, en la experiencia de meditación de apertura

3.1.3.Meditaciones en lo transitorio, el cambio y la muerte

3.1.4.Experiencias con pacientes que experimentan dolor crónico

4. INVESTIGACIÓN

4.1. ENCUESTA

4.1.1.Estructuración de la encuesta

4.1.2.Resultados

4.2. EXPERIENCIA PERSONAL

5. CONCLUSIONES

INTRODUCCIÓN

Este trabajo monográfico lleva como título:

EXPERIENCIA DEL DOLOR A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN

Expone el trato del dolor empleando la meditación, pero no nos referimos específicamente al dolor físico sino al “dolor del alma” es decir, a la pena, a la aflicción, a la angustia, al sentimiento de congoja; también conocido como “pena moral”. No es pues un dolor físico, sino meramente emocional.

El dolor del que aquí se habla está estrechamente relacionado con el dolor que causa una pérdida, una pérdida de cualquier tipo, es decir, la sensación interna que queda en la persona cuando algo que era importante para ella se ha ido y siente que le hace falta. Es entonces cuando surge este tipo de dolor.

La meditación como instrumento para un fin determinado, en este caso específicamente enfocada hacia el manejo del dolor, es decir, cómo puede ser la meditación un medio a través del cual se centre en el dolor humano, conociéndolo, enfrentándolo, transformándolo, dándole significado.

Entonces esta monografía hace ciertas preguntas que de una u otra forma son el objeto de estudio en la misma.

¿Cómo remover el peso del dolor por medio de la meditación? ¿Cómo alivianar la carga afectiva que produce el dolor con ayuda de la meditación? ¿Cómo aprender del dolor y beneficiarse de este por medio de la meditación?

El dolor es un problema para el ser humano, ¿a quién le gusta sentir dolor? Si bien el dolor es algo natural de la vida humana, impide el bienestar. Considerando pues el dolor como un impedimento para sentirse bien, para ser feliz, entonces, es necesario trascenderlo ya sea eliminándolo, o bien, reevaluándolo y encaminándolo con un buen fin sin que se convierta en un impedimento para la felicidad.

Aquí se plantea un método para hacer frente a este problema y es a través de la práctica de la meditación. Es emplear la meditación como un instrumento para experimentarlo de una manera diferente dándole un buen uso, volviéndolo útil para la vida y que conlleve a la felicidad.

Y con esto serle útil a un gran número de personas. Útil para la sociedad. El dolor es algo común, algo que involucra y afecta a cada individuo.

Por lo tanto aplica para todos, y puede traer algo de bienestar a la vida de cualquiera. Si este trabajo ayuda, por lo menos, a una persona, bien justificado está.

Por otra parte también hay un interés personal muy grande. De hecho este trabajó surge debido a tal interés.

Este interés consiste en conocer a fondo la meditación, sus tipos, sus usos y su utilidad para la vida; además un poco más específicamente en cuanto al dolor.

Los objetivos que se propone este trabajo monográfico son los descritos a continuación:

OBJETIVO GENERAL

Proponer un método para que aquellos individuos que estén experimentando o viviendo dolor, lo conviertan en una experiencia enriquecedora y edificante para su vida con ayuda de la meditación. Así pues al experimentar dolor se aprenda de este, se saque provecho, se interprete de tal manera que sea beneficioso para aquel que esté pasando por esto.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Distinguir los diferentes tipos de meditación
2. Aprender a practicar la meditación de enfoque en un punto, la meditación de visualización y las meditaciones analíticas referidas al manejo del sufrimiento.
3. Aprender acerca de las teorías de algunos autores acerca del dolor y el sufrimiento, y adoptar alguna para la elaboración de esta monografía.
4. Aprender acerca de las pérdidas y el proceso post-pérdida (duelo)
5. Distinguir los diferentes tipos de pérdidas
6. Demostrar como las pérdidas son la fuente más importante del dolor.

Como es claro, esta monografía trabaja y abarca dos grandes temas que son, el dolor y la meditación. Estos dos conceptos son de carácter muy general, abarcan mucho y por lo tanto puede ocurrir que haya diferentes y variadas formas de entenderlos, por lo que a continuación van a ser explicados y descritos de tal forma que quede totalmente claro y no se preste para malentendidos.

El dolor del que se habla es el dolor que involucra los sentimientos, es decir, que en esta monografía no nos referiremos al dolor físico. Este dolor, conocido también como dolor del alma. “Alma”, del latín *anima*, que en griego corresponde a *psiqué*, es decir que está relacionada con el mundo afectivo y con las emociones.

El dolor aquí tratado está directamente ligado pues con las emociones; sin embargo no todas las emociones producen dolor, por lo cual más adelante también se aclarará a qué emociones específicamente se hace referencia.

Cuando se habla de dolor necesariamente se tiene que hablar de qué causó dicho dolor, pues no se puede dejar de lado la causa de este. Partiendo de esto, se va a considerar como única causa de dolor en esta monografía la pérdida, basándose en la propuesta que hace Donna O’Toole¹ donde introduce y define pérdida como una causa principal del dolor y a su vez define los distintos tipos de pérdida.

La pérdida se puede definir, como la carencia o privación de lo que se tenía, y entra más en el área del dolor cuando ese algo (objeto, persona, representación simbólica) tiene un valor para la persona o es algo deseado. En ciertos casos

¹ O’TOOLE, Donna. Growing Through Grief. Burnsville, Mountain Rainbow Publications. Pg. 7

dentro del concepto de pérdidas, también se incluyen cambios significativos o radicales en la vida de la persona.

Pueden experimentarse distintos tipos de pérdidas tales como la pérdida de relaciones, ya sea de pareja, vínculos familiares, amistades, vínculos con la mascota, etc., bien sea por muerte o alguna otra razón.

Pérdida de objetos externos, artículos materiales de valor para el individuo. Pérdidas del entorno, de un espacio, posiblemente por desastres naturales, escasez de recursos monetarios, una mudanza, etc.

Pérdida de “sí mismo”, en la cual se incluye desde la pérdida de un brazo, de una parte del cuerpo, hasta la pérdida de la identidad, de un rol que se desempeñaba, de la autoestima, de un sueño o meta, etc.

Pérdida de habilidades o destreza, ya sea por enfermedad, por accidentes, por obesidad, por vejez, etc.

Pérdida de hábitos como dejar de fumar, dejar el alcohol, cambiar la rutina diaria, cambiar de trabajo, cambiar hábitos alimenticios, etc.

Todas estas pérdidas pueden ser motivo de dolor.

En el libro de Donna O’Toole, *Growing Through Grief (Creciendo a través del duelo)*, se sugiere que cuando se experimenta una pérdida, se vive un duelo (la reacción y proceso de adaptación ante una pérdida) un profundo sentimiento de pérdida emocional el cual es descrito bajo una serie de etapas. Se citan diferentes teorías acerca del proceso que vive la persona que experimenta el duelo, pero en

la que se va a apoyar este trabajo es en la teoría que propone la Dra. Elizabeth Kubler-Ross² donde describe las etapas de la siguiente manera:

1. El "shock", el impacto inicial que produce la pérdida.
2. La negación, la rabia, el enojo.
3. Depresión.
4. Aceptación, sentimiento de paz.
5. Crecimiento y la continuación de la vida.

Sin embargo, este proceso está sujeto a muchas variables empezando por el hecho de que cada ser humano reacciona de diferente forma ante un evento determinado. El proceso que propone la doctora Kubler-Ross es una generalidad que encontró en sus pacientes después de la pérdida. No obstante, cada individuo experimenta emociones diferentes, toma posiciones diferentes y vive este proceso de forma diferente a los demás.

Es por eso que es muy importante aquí mencionar el concepto de sufrimiento, es decir, la actitud frente al dolor; entendiendo esa actitud como la postura, la forma, la opción que toma una persona de vivir y sentirse frente al dolor. Es decir, cómo se decide a asumir el dolor.

Un ejemplo muy puntual es el que da Mauricio Roa³ donde cuenta el caso de tres portadores del VIH que están enfermos de tuberculosis, todos ellos experimentan

² O'TOOLE, Donna. Growing Through Grief. Burnsville, Mountain Rainbow Publications. Pg. 293. Teoría acerca del proceso del duelo por la doctora Elizabeth Kubler-Ross.

³ ROA, Mauricio. Cara a cara con el sida. Bogotá, Electra Editores. Pg. 43.

el mismo dolor, pero uno de ellos sufría mucho, otro sufría poco y el otro no sufría. Es decir, que no necesariamente al sentir dolor tiene que haber sufrimiento; este último es una elección, el dolor no, depende pues de cada quien como asumir la experiencia dolorosa. El sufrimiento entonces, se expresa de diversas formas, al tiempo que se experimentan diferentes emociones.

Retomando el tema de las emociones y con el fin de aclarar un poco más este tema, se separarán las emociones en dos grupos: aquellas que producen dolor y aquellas que no (descartando la calificación que suele darse de negativas o positivas, debido a la relatividad de las mismas y a la subjetividad de quien las vive)⁴.

Dentro de las que producen dolor se encuentran, los celos, la envidia, el odio, la rabia, la angustia, el miedo, etc. Es claro pues, que éstas son emociones desagradables y resulta nada complaciente sentir de esta manera.

Por el contrario, están la alegría, el gozo, el interés, la admiración, etc., que son agradables de sentir y que no producen dolor.

Dejando claro esto y sabiendo a qué emociones se hace referencia cuando se habla de dolor, entraremos en el tema de la meditación.

La meditación es una práctica o ejercitación de la mente donde se utilizan la atención, la concentración y el ensimismamiento (abstracción) para determinados objetivos. Uno de ellos es, familiarizarse con los aspectos positivos de uno mismo, lo que se aclara en tibetano por ejemplo, donde la palabra para meditación es

⁴ <http://www.inteligencia-emocional.org/articulos/existenemocionespositivasynegativas.htm>

“gom” que quiere decir justamente eso, familiarizarse, habituarse con cosas positivas.

Se podría decir que los tipos más generales de meditación son cuatro:

- Meditación de atención enfocada (Shamatha), es la práctica de aquietar la mente a través del desprendimiento; es decir enfocarse en un solo punto. Así toda la atención está dirigida a un mismo centro.
- Meditación de atención abierta (Vipashyana), es discernir claramente los componentes de la experiencia y “ver a través de”, es decir, obtener una comprensión penetrante de la naturaleza de la experiencia. Es atender a todo, a cualquier cosa sin enfocarse en una especialmente.
- Meditación de visualización, la tradicional, es la práctica de visualización del yidam (divinidad) que implica la fase de disolución del aspecto de sabiduría del yidam en uno mismo. Pero en términos generales, se puede utilizar la visualización creando imágenes mentales que crean un escenario capaz de generar fuertes experiencias internas.
- Meditación analítica, que utiliza el poder del análisis para penetrar profundamente en un tema importante de reflexión. En el Budismo por ejemplo suele meditar analíticamente en la impermanencia y la muerte, en el precioso nacimiento humano, en el karma, en el maestro espiritual, etc.

Según sea el área de trabajo, porque como ya se sabe el dolor abarca muchos más conceptos, se deberá utilizar el tipo de meditación más acertado.

Ahora bien, es necesario hablar de la conexión que hay entre meditación y dolor.

Veamos un ejemplo, estudios científicos plantean que al meditar aumentan los niveles de serotonina, “un neurotransmisor indispensable para la relajación, la concentración y para el sueño”⁵. Los niveles bajos de serotonina producen estrés, ansiedad, depresión e insomnio, lo cual deja ver que la meditación tiene efectos positivos en el cuerpo y en la mente que a su vez están muy ligados con las emociones que se experimentan. Es por eso que la meditación podría ser una herramienta muy útil para manejar el dolor.

El diseño metodológico que se va a utilizar en esta monografía es el DESCRIPTIVO.

En esta monografía se plantea un método de uso práctico para experimentar el dolor de tal forma que sea edificante para el individuo, esto con ayuda de la meditación. Pues bien, debido a que se plantea un método para cierto problema, y este no se está comprobando aquí mismo, es un trabajo del tipo descriptivo.

Se describirá todo en lo que consiste este método, se darán todas las herramientas necesarias para su uso así como se aclararán los conceptos básicos para su buen entendimiento.

⁵ Medclopedia. Neurología. <http://www.iqb.es/neurologia/enfermedades/alzheimer/glosario.htm>

Es descriptivo porque como ya se mencionaba antes no se comprueba nada, tampoco existe una comparación entre dos objetos o conceptos, ni se emplea algún otro método.

1. EL DOLOR

El dolor según el diccionario es lo siguiente: “1. Sensación molesta y aflictiva de una parte del cuerpo por causa interior o exterior. 2. Sentimiento de pena, aflicción y congoja”⁶.

Como se puede ver, la palabra dolor normalmente tiene estas dos posibles interpretaciones; una con respecto a la parte física, y la otra que involucra únicamente la parte sentimental del individuo, sin relación alguna con su fisiología. El dolor al que se hace referencia en esta monografía es el de la segunda definición.

Este tipo de dolor está ligado directamente con la mente, y es por esto que esta clase de dolor se les atribuye únicamente a los humanos. Sin embargo, estudios han revelado que algunos animales, en especial los mamíferos pueden llegar a experimentar este tipo de dolor; no obstante ese no es objeto de esta monografía.

El dolor es el sentimiento de malestar interno, de congoja, de pena, de aflicción, comúnmente conocido como dolor del alma -del latín *anima*, que en griego corresponde a *psiqué*, es decir, que está relacionada con el mundo afectivo y con las emociones-, del corazón, de la mente -exclusivamente emocional y debe

⁶ Biblioteca de Consulta Microsoft® Encarta® 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporation. Definición : « Dolor »

distinguirse claramente del dolor físico-. Este tipo de dolor es generado por ciertas emociones y, así mismo, en el que se experimentan diferentes emociones.

Estas emociones suelen ser desagradables y se reconocen por el rechazo instintivo a éstas, es decir, aquel quien las experimenta no va a disfrutarlo ni querrá vivirlo de nuevo, sin embargo no todas las emociones poco complacientes están ligadas con el dolor, existen aquellas que a pesar de no ser agradables, no generan ningún dolor y son ajenas a este. De estas últimas no se va a tratar este trabajo, sino únicamente, de las que están relacionadas con el dolor.

Una situación que ilustra claramente el dolor aquí tratado es, por ejemplo, la muerte de un amigo muy cercano o apartarse de alguien querido. Ese sentimiento que produce este tipo de experiencias es el que se denomina aquí como dolor. Más específicamente se habla de una pérdida como la causa de dolor, ya sea cualquier tipo de pérdida de un objeto, de una persona, etc., con cierto valor para el implicado, causará este sentimiento.

Por otro lado, el dolor, es un sentimiento que, dependiendo de la persona y motivado por diferentes emociones, puede tener consecuencias destructivas tanto en quien lo viva como en otras personas.

Situaciones en donde se experimente dolor, pueden llevar progresivamente a depresiones, a enfermedades, a cometer acciones violentas, a traumas, a estados mentales perjudiciales, etc.

Del dolor también se puede decir que es casi inevitable, pues es una condición humana y sólo en casos muy inusuales –debido a un entrenamiento mental específico y ajeno al común del mundo- se puede llegar a estar exento de experimentar este sentimiento, pero en general es un sentimiento que vive cualquier tipo de persona y que durante el transcurso de la vida va a presentársele en muchas ocasiones.

Esto permite hacer una reflexión con respecto al tema, y es que si bien no puede evitarse el dolor, se debe encontrar la forma mas adecuada de, sin reprimirlo, vivirlo de tal forma que no traiga problemas y, porque no, obtener beneficios de este, sacar fruto de la vivencia y que resulte un hecho edificante y no destructivo.

1.1. CAUSAS

El dolor no se puede entender completamente, ni tampoco se puede hablar de este sin mencionar de donde proviene, cuáles son sus causas, cuál es su motivo y por qué se da.

Como bien se mencionaba antes, una forma de comprender el dolor es pensando en el sentimiento que despierta la muerte de algún ser querido o el desprendimiento de este. Otro ejemplo puede ser el robo de un objeto valioso para alguien.

Como se puede apreciar en los ejemplos, en todos hay un desprendimiento de algo, o mejor aún, se vive una pérdida. A continuación, nos referiremos a éstas pérdidas pues en este trabajo son consideradas como una causa muy importante de sufrimiento, no siendo exclusiva por supuesto.

1.1.1. Las Pérdidas

En esta monografía el dolor se va a trabajar bajo los parámetros del concepto de pérdida, basándose en la propuesta de Donna O'Toole⁷ quien introduce y define pérdida como la causa principal del dolor.

La pérdida se puede definir, como la carencia o privación de lo que se tenía, y entra más en el área del dolor cuando ese algo (objeto, persona, o representación simbólica) tiene un valor para la persona o es algo deseado. En ciertos casos dentro del concepto de pérdidas, también se incluyen cambios significativos o radicales en la vida del individuo.

Es así, que la causa del dolor son las pérdidas, de cualquier tipo, claro está, mientras aquello que se pierda tenga un valor para la persona; la sensación interna que queda en la persona cuando algo que era importante para ella se ha ido y siente que le hace falta. Es así cuando sucede la experiencia llamada dolor.

1.1.1.1. Tipos de Pérdida

Las pérdidas están divididas en diferentes categorías, unas quizá más significativas que otras pero cada una puede producir dolor según el valor que tenga para la persona. Consideremos seis tipos de pérdidas:

1. Relaciones Afectivas
2. Objetos Externos

⁷ O'TOOLE, Donna. Growing Through Grief. Burnsville, Mountain Rainbow Publications. Pg. 7

3. Entorno
4. Ego (de sí mismo)
5. Capacidades y Habilidades
6. Hábitos

1. Pérdida de Relaciones Afectivas

Los seres humanos son sociables, la gente necesita de otras personas o seres con los cuales crear vínculos, lazos afectivos, los que proveen seguridad, y es una forma de dar sentido a sus vidas.

Se dan vínculos con una pareja, con familiares, con amistades, vínculos con una mascota, etc., y puede causarse la pérdida de alguno de estos lazos bien sea por muerte o alguna otra razón.

2. Pérdida de Objetos Externos

Los objetos materiales, externos a uno, pueden brindar sentido, pueden ser recordatorios de personas importantes o momentos importantes, eventuales estados de ánimo.

Posiblemente el robo de algún artículo con valor sentimental, un carro, una joya, dinero pueden causar dolor y serían pérdidas de este tipo.

3. Pérdida del Entorno

El entorno, el ambiente que lo rodea, puede ser realmente significativo para una persona ya que este puede darle identidad, puede estar ligado a momentos importantes, y este entorno puede proveer ciertas características donde la persona se defina a sí misma.

Se puede dar una pérdida de este tipo en caso de escasez de recursos monetarios, posibles desastres naturales, mudanzas, un cambio de colegio o trabajo, etc.

4. Pérdida del Ego (pérdida de “sí mismo”)

Las personas instintivamente se protegen a sí mismos, se interesan en ellas y se cuidan. Por lo general todo lo que hace parte del ser de cada quien, su mente, su cuerpo, sus emociones son de gran importancia y valor.

Así pues las pérdidas internas e intrapersonales, que incluyen identidad, pérdida de un rol, de un logro, de un sueño, de un hábito, así mismo, de una parte física pueden ser causadas por baja autoestima, por un accidente provocando la pérdida de alguna parte de un brazo, una mano, alguna parte del cuerpo, un trauma, el no poder alcanzar una meta. También puede darse por abuso sexual, por cambios en el cuerpo, por un embarazo, un aborto y hasta pérdida de los valores y las creencias.

5. Pérdida de Capacidades o Habilidades

En la sociedad existe la competitividad en casi todas sus áreas, y no sólo en la sociedad sino en la vida misma, en cada uno, se dice que esa competitividad es natural, es una condición humana.

En el colegio, en el trabajo, en las relaciones, aún en las amistades y más, hay competencias, y es precisamente en éstas donde se ponen a prueba las habilidades y destreza que se tenga para determinadas cosas, estas capacidades propias son parte de quien se es, revelan identidad.

Cuando de alguna manera ya sea progresivamente o de un momento a otro, se pierden habilidades, capacidades, facultades, destreza y no se puede competir o ser funcional, o cuando no se puede desempeñar o hacer algo que antes si se podía puede experimentarse gran dolor.

Algunas causas de este tipo de pérdida son la vejez, un accidente, una enfermedad, la obesidad, incapacidades físicas, etc.

6. Pérdida de Hábitos

Los humanos durante su vida van creando hábitos y rutinas que pueden brindar seguridad, control, continuidad, estabilidad, y alivio en situaciones de estrés o de alta tensión en determinado momento. Una adicción de cualquier tipo es también considerada un hábito. Si un hábito o una rutina se pierden puede ser causa de dolor.

Algunos ejemplos de pérdida de hábitos pueden ser dejar una adicción como el alcohol, el cigarrillo o alguna droga, cambios en la rutina diaria, cambios en la alimentación, el trabajo o el estudio empieza, cambia o termina, etc.

Donna O'Toole, es su teoría de las pérdidas y en la que tiene bases esta monografía, también sugiere que tras la vivencia de alguna de estas pérdidas se vive un duelo.

1.1.1.2. El Duelo

El duelo es la reacción y proceso de adaptación ante una pérdida. Es un profundo sentimiento en el que se experimentan múltiples emociones, y está íntimamente ligado al dolor –duelo de dolor-.

DUELO: El proceso de reacciones psicológicas, sociales y somáticas frente a la percepción de una pérdida.

El proceso del duelo ha sido planteado de diferentes formas, se han usado analogías representativas, se ha planteado como un ciclo, como una secuencia, etc., unas muy diferentes de las otras, pero al menos todos están de acuerdo en que es un proceso.

Una de las teorías más claras y que fue desarrollada en su experiencia directa con sus pacientes es la de la Dra. Elizabeth Kubler-Ross⁸.

1.1.1.2.1. Etapas del Duelo

La Dra. Elizabeth Kubler-Ross observó en sus pacientes un orden en el que se desarrollaba el duelo, especialmente en el proceso de la muerte. Sin embargo aplica para cualquier tipo de pérdida.

Observó 5 etapas principales determinantes en este proceso.

6. El "shock", el impacto inicial que produce la pérdida.
7. La negación, la rabia y el enojo.
8. La depresión.
9. La aceptación, sentimiento de paz.
10. El crecimiento y la continuación de la vida.

1. El "shock" o impacto es el estado justamente posterior a la pérdida, que por lo general se da de forma brusca y repentina. En este estado no se ha asimilado aún la pérdida, o se está apenas realizando.

⁸ O'TOOLE, Donna. Growing Through Grief. Burnsville, Mountain Rainbow Publications. Pg. 293. Teoría acerca del proceso del duelo por la doctora Elizabeth Kubler-Ross.

2. La negación, la rabia y el enojo. En esta etapa, la persona se da cuenta de la pérdida y en primera instancia se rehúsa a aceptarla, se repite que eso no le pasó a ella, dice no estar de acuerdo, y está constantemente convenciéndose de que eso no pasó. Seguidamente viene la rabia y el enojo, donde la persona en cierta medida se da cuenta de que en realidad sufrió una pérdida y experimenta resentimiento, frustración, ira, se ve sola y siente que nada ni nadie la puede ayudar. Por lo general se cuestiona el por qué pasó y por qué a ella.

Esta etapa es útil para la persona ya que da pie para que se de cuenta y comience a entender la pérdida.

3. Depresión. En esta etapa la persona experimenta tristeza, un gran sentimiento de pérdida, se culpa, se siente desilusionada y decepcionada. En ocasiones esta etapa no la expresa abiertamente. En este momento es fundamental el apoyo y la compañía.

4. Aceptación. En esta etapa la persona se da cuenta de muchas cosas, comienza a entender la pérdida: a aceptarla. El sentimiento en esta etapa ya no es aflictivo, si no más bien es de tranquilidad y expectación.

5. Crecimiento y la continuación de la vida. En esta última etapa la persona saca beneficio de la experiencia vivida y decide finalmente retomar su vida y seguirla.

Vale la pena aclarar que esta propuesta es una forma general de las etapas, sin embargo, este proceso está sujeto a muchas variables empezando por el hecho de que cada ser humano reacciona de diferente forma ante un evento determinado. Cada individuo experimenta emociones diferentes, toma posiciones diferentes y vive este proceso de forma diferente a los demás.

1.1.1.2.2. Trabajo del Duelo

El duelo, como se mencionaba antes, es un proceso que se vive tras una experiencia de pérdida de algún tipo, ahora bien hay que trabajarlo para poder aceptar la pérdida y hacer del duelo una experiencia menos dolorosa y que se pueda evitar el sufrimiento. El modo de trabajar con el duelo lo plantea Freud en su libro “Duelo y Melancolía”.⁹ Freud en un principio expone que una vez el individuo se da cuenta de que el objeto de su amor ya no existe –vivió una pérdida-, sin embargo ante el hecho de tener que desapegarse del objeto perdido, el individuo experimenta una repulsión, una negación ante el separarse del objeto. En algunos casos esta negación se vuelve tan extrema que el individuo pierde la noción de realidad y el objeto permanece existente en la mente de este. La realidad en todo caso se hace sentir y hay que afrontar el hecho de que el objeto ya no existe. No obstante esto puede tomar mucho tiempo pues no es fácil aceptar. El paso a seguir es comenzar un proceso en el que poco a poco se vayan

⁹ FREUD, Sigmund. Duelo y melancolía. Standard Edition.

clausurando y eliminando todas aquellas expectativas y recuerdos del objeto y ponerlos en un nuevo objeto, lo que lleve a un desprendimiento final del objeto perdido. Este proceso es largo y doloroso pues no es fácil aceptar la realidad, no es fácil la transición entre “principio del placer” y “principio de la realidad”, pues si bien cuando se tenía el objeto se experimentaba el placer de tenerlo, ahora que no esta, es necesario aceptarlo y afrontar la realidad.

1.2. VIVENCIA DEL DOLOR

Si bien el dolor es parte de nosotros, entonces hay que encontrar la mejor manera de vivir con él. Siempre esta abierta la posibilidad de experimentarlo, siempre es posible que el dolor nos atrape, es por ello que lo único que se puede cambiar es la forma de cómo vivirlo.

Tal como se menciona antes el dolor no es algo agradable de sentir, por lo contrario, es nada placentero. Además puede llevar, en algunos casos, a graves problemas, a vivir situaciones realmente indeseables y puede ser muy destructivo. ¿Cómo hacerlo agradable, y si no agradable, edificante, útil para la vida?

Antes de responder a esta pregunta es necesario considerar que el dolor no se da siempre de la misma manera, eso depende mucho de la persona, de su forma de pensar, de su cultura, de su visión, etc.

Sin embargo hay patrones y determinadas emociones constantes y generales cuando se experimenta dolor.

Las emociones pueden ser diferenciadas en dos categorías: las destructivas y las constructivas. En esta monografía se va a enfatizar en las destructivas que son las que están relacionadas con el dolor.

Cuando se habla de dolor aparece también un término –sufrimiento- muy usado comúnmente y que en ocasiones se distorsiona su significado o se interpreta de manera errónea. El sufrimiento está estrictamente conectado con el dolor, sin embargo no es una condición de este, es más una decisión, una actitud ante el dolor que puede incluir confusión, exageración, dramatismo, desespero entre otros.

1.2.1. Las Emociones

“Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios fisiológicos y mentales, influidos por la experiencia”.¹⁰

Es decir, es un estado afectivo, el cual, así sea subjetivo y personal, se ha determinado una generalidad en todos los que lo experimentan y es posible distinguir entre uno u otro; que es provocado por el entorno al que se está

¹⁰ Psicoactiva. Las emociones. [online] <http://www.psicoadactiva.com/emocion.htm>

expuesto, aunque también es posible experimentarlas recreando con la mente un entorno determinado. Este estado trae consigo una serie de cambios fisiológicos, como la producción de determinadas hormonas que, a su vez, producen múltiples sensaciones según sea el caso, también alteran el estado mental, haciendo que varíe la percepción, la forma de pensar y de reaccionar entre otras. Otro factor influyente es la experiencia previa que se tenga, es decir, los conocimientos, las vivencias previas, etc.

Existen muchas emociones, sin embargo se han identificado unas básicas de las cuales provienen las otras.

Es posible que haya otras clasificaciones debido al número tan extenso de éstas.

Son consideradas estas como las básicas:

El Miedo

La Sorpresa

La Aversión

La Ira

La Alegría

La Tristeza

Esto desde un punto de vista muy general, sin embargo, ya más afín con respecto al dolor, van a estar divididas entre emociones constructivas y destructivas.

Las emociones constructivas no van a ser tratadas ya que son las destructivas las que están ligadas con el tema de que trata esta monografía.

1.2.1.1. Emociones Destructivas

Definición 1: “Las emociones destructivas son aquellas que dañan a los demás o a nosotros mismos”.

Definición 2: “Las emociones destructivas son aquellas que impiden que la mente perciba las realidad tal cual es”.

Las previas definiciones de emociones destructivas no significan lo mismo, de hecho son muy distintas la una de la otra. Aún así, se van a considerar las dos definiciones como posibles, sin embargo se va a establecer una diferencia clara y explícita entre ellas.

Estas dos definiciones corresponden a dos tradiciones distintas –la occidental y la budista- y están expuestas ambas porque juntas tienen validez con respecto al objetivo de esta monografía.

Por lo cual es pertinente aclarar el porqué puntual de las diferencias que se presentan entre sí.

Este tema esta ligado íntimamente con la moral, principios y creencias de cada tradición pues de esto depende lo que cada una considera bueno o malo, constructivo y destructivo, y más aún, como es el caso, cuando el fin o meta principal entre las dos tradiciones no es el mismo.

Por un lado los occidentales buscan la felicidad, y es su logro principal, por otra parte la tradición budista, no dejando de lado la felicidad, su principal logro o meta a alcanzar es la iluminación, algo que logra cada individuo particularmente.

1.2.1.1.1. Perspectiva Occidental

“Las emociones destructivas son aquellas que dañan a los demás o a nosotros mismos”.

La anterior definición es la concepción occidental de lo que sería una emoción destructiva.

Entonces dentro del sin número de emociones que el ser humano puede experimentar, están dentro de esta calificación todas aquellas que tengan un efecto dañino, es decir que perjudican tanto a los demás como a nosotros mismos. Esta concepción entonces no es universal pues depende totalmente del modo occidental de ver el mundo.

Para lo occidentales las emociones son simplemente una reacción innata que facilita la relación interpersonal.

No obstante también consideran que el hombre debe buscar la felicidad, y que las emociones destructivas o estados mentales destructivos intervienen y obstaculizan alcanzar dicho logro.

Estados mentales destructivos:

Baja autoestima

Exceso de confianza

Resentimiento

Celos y envidia

Falta de compasión

Incapacidad de mantener relaciones interpersonales próximas

Si bien estos anteriores no son necesariamente emociones son la representación de estados mentales que propician o junto a los cuales se experimentan paralelamente, emociones destructivas.

1.2.1.1.2. Perspectiva Budista

“Las emociones destructivas son aquellas que impiden que la mente perciba las realidad tal cual es”.

Para el budista en su camino para lograr la perfección, es necesario que perciba la realidad tal cual es, sin distracciones. Todo aquello que interfiera con esta causa puede ser considerado como destructivo, y especialmente hablando de las emociones. Aquellas emociones o estados mentales que interfieren o nublan la realidad son destructivas. Ahora bien, es necesario aclarar que el concepto de emoción para los budistas, así mismo, es un poco diferente al occidental.

Para la tradición budista una emoción lleva a adoptar una perspectiva o visión determinada de las cosas. Muy diferente a la concepción occidental.

A continuación esta la lista de las emociones destructivas principales y básicas desde la perspectiva budista:

Apego o deseo

Ira

Orgullo

Ignorancia e ilusión

Duda

Visiones erróneas

Aquí, como sucede con la tradición occidental, algunas no son exactamente emociones, están estrechamente ligadas y de estas surgen distintas emociones.

1.2.1.2. El Sufrimiento

Cuando experimenta dolor, el individuo toma determinada posición frente a esta.

Sufrir es una posición.

Sufrir, aunque va de la mano con el dolor, no es algo necesario ni inevitable cuando este último se vive. Normalmente se cree que quien experimenta un dolor real, y en especial si es muy fuerte, tiene por regla que sufrir, pero el sufrimiento no es una condición, es una decisión.

El sufrir sería una, sólo una forma de asumir el dolor.

Un ejemplo muy puntual es el que da Mauricio Roa¹¹ donde cuenta el caso de tres portadores del VIH que están enfermos de tuberculosis, todos ellos experimentan el mismo dolor, pero uno de ellos sufría mucho, otro sufría poco y el otro no sufría. Es decir, que no necesariamente al sentir dolor tiene que haber sufrimiento; este último es una elección, el dolor no, depende pues de cada quien como asumir la experiencia dolorosa. El sufrimiento entonces, se expresa de diversas formas, al tiempo que se experimentan diferentes emociones.

¹¹ ROA, Mauricio. Cara a cara con el sida. Bogotá, Electra Editores. Pg. 43.

2. LA MEDITACIÓN

La meditación es la práctica de un estado mental diferente al en que nos encontramos generalmente en las distintas ocasiones de la vida regular, en la vida cotidiana. Una definición un poco más completa es la dada por Ven. Gueshe Jamphel, donde expone que: *“Meditar consiste en emplazar la mente en un objeto para familiarizarse con él. Los objetos de meditación han de ser objetos virtuosos que inducen o provocan pensamientos virtuosos. De esta manera nos familiarizamos con la virtud y desarrollamos una mente altruista. La mente altruista y la mente egoísta son mutuamente excluyentes, donde hay una no hay la otra. De esta manera, una vez eliminada la mente egoísta, conseguimos más felicidad para nosotros y para los demás, pues la mente egoísta sólo lleva al sufrimiento a largo plazo.”*¹²

Se data que esta práctica surgió aproximadamente 5000 años atrás, y si bien la meditación es un término general que se le da a esta disciplina, existe toda una variedad de formas y estilos diferentes de meditación, cada uno específicamente elaborado y distinto del otro; por otra parte a pesar de ser atribuida principalmente a prácticas religiosas, cabe aclarar que no necesariamente es usada de esta forma, y por el contrario, se puede utilizar en cualquier circunstancia, se sea creyente, se siga alguna doctrina, religión o no.

¹² Centro de Meditación Budista Yamantaka. Introducción a la meditación. [online] <http://www.centroyamantaka.org/portal/content/view/12/15/>

La meditación es utilizada mundialmente y sobretodo últimamente, en los últimos años su práctica ha crecido y se ha expandido, tanto que siendo una práctica típica de oriente, hoy es conocida y practicada por muchos en occidente. Esto seguramente atribuido a los recientes descubrimientos de sus bondades para las múltiples áreas de la vida.

2.1. Tipos de Meditación

Existen muchas formas de meditación como decía antes, y bien diferenciadas las unas de las otras; estas diferencias se deben en gran parte a las distintas tradiciones, religiones, cultura y demás que van formando y adecuando a costumbres específicas la meditación.

Sin embargo de entre todas estas se pueden destacar cinco principales que son las más utilizadas en el mundo entero, si bien tienen otros nombres el fin y la forma es la misma. Además estas cinco descritas a continuación son las más adecuadas para trabajar con el dolor.

- Meditación enfocada en un punto o Shámatha
- Meditación de apertura o Vipashyaná
- Meditación Analítica
- Meditación de Visualización
- Yoga Nidra

Cualquiera de estos tipos de meditación, son diferentes el uno del otro y son útiles y apropiados para situaciones distintas.

Hablando del dolor específicamente es casi un proceso paso a paso de una serie de meditaciones que son prudentes para distintas etapas del duelo. No hay precisamente un orden específico que se deba seguir, pues depende del proceso individual y la personalidad de cada quien, pero sí hay meditaciones apropiadas para casos específicos.

2.1.1. Meditación enfocada en un punto o Shámatha

Ésta es la práctica de meditación básica y es conocida también como *shámatha*, que significa “cultivar la paz”, sin embargo, no la paz como la conocemos sino se refiere a la satisfacción y armonía de ser precisos en todo, de ver las cosas tal y como son, de manera exacta. En estos términos, es cultivar la precisión y por lo cual con ésta práctica de enfoque en un punto se desarrolla la atención. También es necesario aclarar el término atención, pues no es la atención común, en este caso no se trata de aprender a aquietarse porque se es muy disperso o distraído, es mas bien el ser íntegro, tal como se es, es simplemente ser. No se trata de advertir algo, se trata simplemente de estar atento plenamente. Quizá en un principio no sea fácil de entender, pero con un poco de práctica se logra.

La técnica básica consiste en identificarse con la respiración, simplemente eso, poner la atención en la respiración y nada más, no va a ser una atención muy

abrupta, pero tampoco una muy vaga, simplemente la necesaria para no dejar de seguir a la respiración sin que se vea forzada la mente. Si bien hay situaciones en que pensamientos llegan a la mente y se pierde la atención en la respiración, en cuanto se percate de que no sigue la respiración, vuelve a situar la atención en la respiración. No es más. No hay un tiempo fijo para este ejercicio, sin embargo es bueno practicarlo con bastante frecuencia y constancia.

Práctica:

En un lugar preferiblemente cómodo y silencioso, sentarse de tal manera que se esté cómodo. Se cierran los ojos y se respira normalmente. Comienza a tomar conciencia de la respiración, del aire que entra y sale por la nariz, más precisamente en las fosas nasales. Se comienza a sentir la corriente de aire mientras entra, y cuando sale. La atención está puesta en las fosas nasales y en la entrada y salida de aire. Va a suceder que distintos pensamientos entran en la mente y se pierde la atención en la respiración. Cuando esto suceda, se pronuncia mentalmente la palabra “*pensando*” y vuelve la atención a la sensación del aire cuando entra y sale por las fosas nasales.

2.1.2. Meditación de apertura o Vipashyaná

Esta es la práctica del darse cuenta, de la apertura mental, es un estado de conciencia despierta y abierta. A esta práctica también se le conoce como Vipashyaná, que es darse cuenta.

Esta práctica consiste en reconocer la totalidad. Ya no se trata de fijar la atención en un punto determinado, por el contrario es ponerle atención a todo, estar conciente de uno mismo, de los demás, de las actividades que propias y ajenas, del entorno en general. Darse cuenta de todo. Abrir la mente totalmente. El darse cuenta no tiene un objeto particular. Este ejercicio no tiene un tiempo definido pero como toda meditación necesita una constancia.

Práctica:

En un lugar preferiblemente cómodo y silencioso, sentarse de tal manera que se esté cómodo. Se cierran los ojos y se respira normalmente. Se realiza shámatha unos segundos y tras esto se comienzan a seguir los pensamientos, ya no se devuelve la atención a la respiración sino se sigue el pensamiento que llegó a la mente, pero estando conciente de ello, es decir, que usted sepa que está pensando, y que sepa lo que está pensando, una vez terminó de seguir ese pensamiento y siga otro y otro, pero siempre que usted se dé cuenta de ello. También se puede repasar las sensaciones en las partes de su cuerpo y adentrarse cada vez más en ella, por ejemplo, fijarse en un pie y sentirlo, preguntarse que siente y revisar por qué siente lo que siente. Luego también se puede fijar la atención en los sonidos que haya a su alrededor, seguirlos y entenderlos.

2.1.3. Meditación analítica

En esta práctica se busca profundizar en un tema determinado. Si por ejemplo se está en una charla, conferencia o se escucha algo, lo primero que se hace es comprender el asunto, simplemente se comprende lo que se ha escuchado.

Después de eso es cuando se usa la meditación analítica, se aplica a aquello que ahora se sabe.

Pues esa experiencia que quedó después del escuchar, se pierde posteriormente porque no se profundizó en ella. Con la meditación analítica se profundiza y se estabiliza esa experiencia. Es muy importante que la meditación analítica se aplique a uno mismo, es decir, que se refiera a la propia experiencia de vida de quien está meditando.

Práctica:

Se centra la mente en el tema que se va a analizar, y se repasa poco a poco de todo lo que trata y lo que se sabe acerca de este. Se evalúa con lógica cada aspecto de este y la coherencia que tiene. Considere causas, razones, etc., cada aspecto, detállelo con cuidado. Posteriormente se vincula a experiencias personales o a experiencias prácticas de que se sepa. Compruebe la autenticidad de éste con su lógica. Se emplea todo lo que pueda ser útil, cualquier razón que haga el tema mas claro. Procurar no distraerse, tener el tema en mente y no olvidarlo. Poco a poco se va adentrando más y más en el tema. Cada vez se vuelve más firme y concisa la comprensión de este.

Si es posible realice este ejercicio varias veces en el mismo tema pues cada vez descubrirá más y más acerca del tema y la comprensión va a ser cada vez mayor. En general, no se debe pasar a otro tema de meditación antes de tener la realización y la claridad del tema que se está meditando.

2.1.4. Meditación de visualización

La meditación de visualización es, como su nombre bien lo indica, visualizar una idea, un entorno, una situación, ya sea que se haya visto o que se imagine.

Consiste en enfocarse en una escena determinada, que según la necesidad, puede ser relajante, o puede ser la imagen de usted mismo alcanzando una meta, o logrando algo propuesto; también puede imaginarse limpiándose o purificándose, deshaciéndose de lo malo que haya dentro de sí.

Práctica:

Visualícese en un entorno relajante, según lo considere, puede ser un bosque tranquilo, o una playa o un lugar donde se siente tranquilo y a gusto. Imagínese ahí dentro, se va liberando poco a poco de las preocupaciones que lo acosan en ese momento, se siente tranquilo y a gusto donde está, si algo le preocupa, déjelo ir e intente sentirse bien. Luego imagínese liberándose de todo el dolor que lo agobia. Imagine que todo el sufrimiento, todo el dolor que tiene consigo como una

nube gris y poco a poco, como una quebrada de agua cristalina y brillante cubre todo su cuerpo y va desapareciendo esa nube gris, el agua la va desintegrando.

2.1.5. Yoga Nidra o sueño psíquico

El Yoga Nidra es una técnica de meditación en la que se procura llegar a un estado donde quien lo practica se encuentre en el límite entre estar dormido y estar despierto, pero con plena conciencia. Es un estado de percepción interior y contacto directo con la subconciencia. Esta técnica es muy relajante y placentera. Tiene varias etapas: primero, se relaja el cuerpo mediante la rotación de la atención o conciencia por diferentes partes del cuerpo y luego a través de la atención de la respiración en el vientre y luego en el pecho. Posteriormente, se induce la relajación de los pensamientos a través de visualizaciones de situaciones opuestas como calor y frío, pesadez y sentirle ligero, tristeza, alegría etc. Finalmente se trabaja la relación de las emociones para lo cual se visualizan imágenes con símbolos como un sol rojo, una luna llena, un bosque, un lago tranquilo etc. Tanto al comienzo como al final de la práctica se invita a la persona a que imagine y repita tres veces una frase positiva que se llama "resolución". Es un deseo o anhelo que la persona tiene de cambiar algo u obtener un estado deseado importante de vida. Este se hace al comienzo del yoga nidra y justo antes de terminar. El yoga nidra es tanto una práctica de relación como de meditación.

2.2. EFECTOS DE LA MEDITACIÓN EN EL CEREBRO

A continuación se revisarán diferentes experimentos realizados en meditadores para ver su efecto en el cerebro.

Experimento 1:

“El experimento se realizó en el Laboratorio de Imágenes Funcionales del Cerebro y el Comportamiento E.M. Keck (E.M. Keck Laboratory for Functional Brain Imaging and Behavior) de la Universidad de Wiscconsin, con la dirección del Dr. Richard Davidson, reconocido experto en las neurociencias de las emociones.

El experimento consistió en observar el cerebro de un meditador avanzado entrenado en la tradición tibetana mediante la RMNf (Resonancia Magnética Nuclear funcional). El meditador pasaría por diferentes clases de meditación alternándolas con periodos de descanso. Las meditaciones que se utilizaron fueron: meditación shámatha, de visualización, meditación analítica en la compasión, y meditación vipashyaná.

En primer lugar se observó que el cerebro se comporta de forma distinta con cada una de estas meditaciones. También se observó que el meditador mostraba un patrón de funcionamiento neuronal más estable que el observado en otros individuos no entrenados. Es decir, que se concentraba mejor en la actividad mental que realizaba en comparación con la mayoría de la gente, por lo que sus datos tenían menos “ruido”.

Finalmente, se detectó que cuando el meditador se concentraba en generar un sentimiento de compasión por los demás, la zona del cerebro conocida como “gyrus frontal izquierdo” (lóbulos frontales) mostraba una gran actividad eléctrica gamma . Esta zona se había identificado, en experimentos previos, como una zona donde residen los sentimientos positivos como la alegría, el entusiasmo y la energía”¹³.

Experimento 2:

“En el Laboratorio de Interacción Humana (Human Interaction Laboratory), de la Universidad de California, el Dr. Paul Ekman, otro reconocido experto en la ciencia de la emoción, ha estado estudiando lo que llama “microemociones”. El concepto de microemociones se basa en la capacidad de reconocer en un instante –dos décimas de segundo o un tercio de segundo– el estado de ánimo de una persona por medio de su expresión facial.

El Dr. Ekman ha preparado un vídeo donde se muestran imágenes muy breves de diversos rostros. El experimento consiste en reconocer sólo por la expresión facial seis emociones básicas del ser humano, entre ellas la ira, el desprecio y el miedo. De acuerdo con el Dr. Ekman, las imágenes pasan tan rápidamente que entran al nivel subconsciente de la mente, por lo que no dan tiempo para la censura o manipulación voluntaria. Además la expresión de estas seis emociones estudiadas significan lo mismo en todo el mundo. Según estos estudios, las personas que son

¹³ GOLEMAN, Daniel. Emociones destructivas. Buenos Aires, editorial Vergara. Pág. 31

más capaces de reconocer estas emociones demuestran un mayor grado de empatía con los demás, son más abiertos a nuevas experiencias, curiosos, confiables y eficientes.

Se sometió a esta prueba a dos meditadores occidentales entrenados en la tradición tibetana. Los resultados fueron extraordinarios, pues su capacidad de reconocimiento rápido de las emociones fue muy superior al promedio por dos desviaciones estándar. Anteriormente, otras 5,000 personas se habían sometido a este estudio. Se encontraban muy por arriba de policías, jueces, abogados, psiquiatras y agentes del servicio secreto, es decir, los grupos de personas que mejor se habían desempeñado en la prueba.”¹⁴

Con respecto a los experimentos descritos anteriormente, se puede concluir, si no de manera general, muy significativa, que la meditación trae grandes beneficios para el practicante, y especialmente si es con respecto al dolor, porque si es posible trabajar el estado anímico, las emociones, etc., entonces no se tiene que vivir con el dolor necesariamente, se puede cambiar esta condición para hacer de este algo mejor.

El cerebro está dividido en numerosas partes, y cada cual tiene a su cargo tareas determinadas. No obstante cuando se requiere realizar una acción compleja como

¹⁴ GOLEMAN, Daniel. Emociones destructivas. Buenos Aires, editorial Vergara. Pág. 40

jugar ajedrez o conducir, una sola parte del cerebro no se encarga de esto, sino es una interacción de diferentes regiones del cerebro.

Pues si bien es así, cuando se experimenta una emoción distintas regiones de la corteza cerebral cumplen una función concreta, haciendo que en conjunto todo funcione como debe; pero al hablar de emociones, tres regiones del cerebro priman y son las de mayor actividad. Estos son los lóbulos frontales (que albergan las estructuras ejecutivas del cerebro y se ocupan de la planificación), la amígdala (que permanece especialmente durante la experiencia de emociones destructivas como el miedo) y el hipocampo (que se encarga de adaptar las emociones a su contexto)¹⁵. Estos tres sectores del cerebro son los de mayor y principal actividad cuando de emociones se trata.

Bien se sabe que las emociones son grandes implicadas en cuanto a dolor y causas del sufrimiento, pues diferentes emociones producen y son producidas cuando se vive una pérdida y se experimenta dolor.

Como se mencionó en los experimentos anteriores, las zonas del cerebro implicadas durante la meditación fueron los lóbulos frontales, principales en el proceso de alguna experiencia emocional. Por lo tanto se puede determinar que de cierta manera la meditación ejerce una acción sobre las emociones.

¹⁵ GOLEMAN, Daniel. Emociones destructivas. Buenos Aires, editorial Vergara. Pág. 241

2.2.1. Otros Estudios

Se han llevado a cabo estudios en torno a la meditación para comprobar y entender qué efectos tiene sobre el cerebro realmente. Entre otra, de las pocas investigaciones al respecto, se evaluaron distintos cambios neurológicos al momento de la meditación, obteniendo resultados específicamente neurofisiológicos, neuroeléctricos y neuroquímicos.

Los resultados de estas investigaciones fueron publicados por el Spiritual Competency Resource Center (Centro de Recursos para la Competencia Espiritual)¹⁶

Andrew Newberg ha realizado diferentes investigaciones con equipos de alta tecnología, en el cerebro de meditadores budistas y de monjas franciscanas para comprobar que ocurre neurológicamente en personas que practican la meditación o la contemplación espiritual.

Para esta investigación obtuvo colaboración del Centro Médico de la Universidad de Pensilvania.

Los meditadores fueron tratados en el SPECT (Tomografía computarizada de emisión de fotones), un aparato que determina que áreas del cerebro están

¹⁶ Spiritual Competency Resource Center. Neurological Research on Meditation. [online] <http://www.spiritualcompetency.com/meditat/lesson8.html>

activas mediante la medición del flujo sanguíneo.

El Dr. Newberg encontró que la actividad en los lóbulos frontales se acentuaba en estados meditativos y por el contrario en el lóbulo parietal la actividad disminuía grandemente.

Los lóbulos frontales están relacionados con las actividades de atención, planeación, concentración y experiencias emocionales, y el lóbulo parietal es el área responsable de la ubicación, de situar al individuo en espacio y tiempo.

Según esto se pierde cierta relación con el entorno durante la meditación y en cambio hay una introspección y un estado de absorción en si mismo.

Otros estudios realizados en la materia, se centraron específicamente en las secuencias de las ondas cerebrales –estas son medidas con el EEG (electroencefalograma)-, y las diferencias de estas en meditadores y no meditadores.

Los resultados de dicho estudio concluyeron que la meditación:

- Incrementa la producción de ondas Alfa
- Incrementa la producción de ondas Theta
- Incrementa la actividad de las ondas Beta

Las ondas alfa están asociadas con la calma y la atención; Las ondas theta están asociadas con la imaginación y la creatividad; el incremento en la actividad de las ondas beta esta asociado con los altos niveles de concentración.

Más estudios recientes evidencian que la meditación incrementa la producción de serotonina. La serotonina es un importante neurotransmisor que influencia el estado de ánimo y el comportamiento de diferentes maneras. Por ejemplo, los bajos niveles de serotonina están vinculados con personas que padecen obesidad, depresión, insomnio, migraña, y otros desordenes.

Lo mismo sucede con la melatonina, otro neurotransmisor derivado de la serotonina que también altera el estado de ánimo y el comportamiento.

Estos estudios fundamentan los grandes beneficios que trae para el organismo una simple práctica de meditación.

3. DOLOR Y MEDTACIÓN

En este capítulo se va a tratar, ya de forma concreta, acerca de los aportes de la meditación a la experiencia del dolor.

Se van a ver distintos asuntos basados en la información previa que sustentarán y crearán un vínculo fuerte entre lo que se denomina proceso de dolor y la meditación.

Quizá no resulte muy evidente la estrecha relación que puede haber entre estos dos grandes tópicos, es por eso que aquí se va a mostrar de qué forma existe una interacción de estos dos aplicados a muchos casos comunes de la vida.

3.1. APORTES DE LA MEDITACIÓN A LA EXPERIENCIA DEL DOLOR

3.1.1. La actitud positiva

La actitud juega un papel muy importante en la vida de todos y de gran manera ésta influye en como se percibe la vida.

Toda percepción que se tiene de cualquier cosa depende, de la estructura mental del observador, de su forma de pensar, de sus experiencias, de sus conocimientos, de su cultura, de su actitud, de todo un conjunto de cosas que hacen de esta percepción diferente a cualquier otra. Esta forma de percibir el mundo, sea cual sea, puede ser productiva o no serlo. Y en este caso productividad puede verse como: la capacidad que tiene para permitirle lograr metas, abrir puertas, beneficiarse a sí mismo. Es decir una visión del mundo no

productiva es aquella en la que todo lo que se piensa y lo que se hace, en vez de abrir puertas, las cierra; en vez de permitir alcanzar las metas propuestas, las hace distantes.

Y quizá una de las cosas más importantes que definen la productividad de la percepción, es decir una buena percepción, que traiga beneficios para la vida, es la actitud. Si bien muchas cosas no pueden ser cambiadas como las experiencias, los conocimientos, la cultura y otras, si hay variables que se pueden modificar como la actitud, que por sí sola, puede dar un giro total a la forma de percepción que se tenga.

Pues es que no es lo mismo una situación donde se viva dolor, por ejemplo, vista con una actitud negativa a ser vista positivamente.

Suponiendo que un individuo cualquiera tiene una relación estable con su pareja, y un día sin muchas explicaciones, su pareja decide irse, decide no seguir con la relación. Este individuo se ve afectado por la pérdida, le causa dolor pues de repente algo que tenía, a lo cual estaba apegado, ya no está. Si esta situación es vista con negativismo seguramente el panorama va a ser agresivo, depresivo, va a producir rabia, va a generar resentimiento, que al final todo esto va a prolongar el dolor, y va a generar mas malestar, si por el contrario la situación se ve desde el punto de vista positivo, entonces se va a evaluar la situación con más claridad, va a percatarse de cosas que quizá la ira u otra emoción le hubieran nublado. Va a alentarse a sí mismo, va a apoyarse en su pérdida y procurará aceptarla y superarla, va a abrirse a más posibilidades, y va a destacar las cosas buenas que

quedaron de dicha situación, esto va a hacer de esa situación de dolor algo más sano, el dolor desaparecerá mas pronto y puede llegar a ser edificante.

Otro ejemplo puntual puede ser el caso de un estudiante que cursa once por segunda vez, pues perdió el año por bajo rendimiento académico. Sin embargo sus compañeros destacaban sus habilidades para muchas materias y su buena comprensión de los temas, más aún así perdió el año. Pues es que si entendía muy bien los temas y era hábil para muchas asignaturas pero su desinterés, su vagancia, su actitud en las clases lo llevaron a perder el año. Un segundo año en cambio, con una mejor actitud lo ha enriquecido mucho, le ha dado bases para tomar buenas decisiones en su vida, y le ha permitido abrirse y entender mucho de lo que antes no entendía o no le interesaba. Como es claro, una actitud puede hacer la diferencia, pues es el mismo sujeto, con las mismas capacidades pero con una actitud diferente.

Entonces la actitud es relevante y determinante en la percepción y por consiguiente una actitud positiva puede ayudar a sobrellevar la carga de una pérdida.

Y como ya se mencionó antes la práctica de meditación cultiva la actitud positiva.

3.1.2. La aceptación, en la experiencia de meditación de apertura

En este caso, se va a hacer énfasis en la meditación vipashyaná o de apertura, pues la práctica de ésta revela el mundo, la realidad, tal y como es.

En la meditación de apertura el individuo se enfrenta con todo lo que se va encontrando en el recorrido de la conciencia, sigue cada pensamiento que aparece y es testigo del mismo.

Si por ejemplo se da cuenta que le incomoda la pierna, seguidamente se da cuenta de que es conciente de que le incomoda la pierna, luego se da cuenta del deseo que tiene de librarse de esa incomodidad, luego se da cuenta que para liberarse de la incomodidad tiene que mover un poco su pierna, luego la mueve y se da cuenta que la mueve, y también se da cuenta de que la incomodidad desapareció. Y acto seguido, se ve envuelto por otro pensamiento o sensación y la sigue, siendo testigo y conciente de su propia mente y de todo lo que experimenta. Es así como en la meditación de apertura la mente el meditador se va dando cuenta de la naturaleza del cambio, de que como todo, hasta los pensamientos y sentimientos cambian. Así sucedió para el sujeto que le incomodaba la pierna. Surgió la incomodidad, se vivió la incomodidad y luego desapareció. Otro ejemplo es cuando el meditador de vipashyaná se ve atraído por el sonido de un avión que pasa, experimenta el sonido, se da cuenta de el, se da cuenta que surge en un momento dado, poco a poco se va haciendo mas fuerte, muy vívido y luego así como se hizo fuerte, va disminuyendo hasta que finalmente desaparece. Igual sucede con todo pensamiento, surge, cambia y desaparece.

Si bien puede llegar a la mente un pensamiento alegre, así mismo puede ser uno triste o deprimente; pueden ser recuerdos, pueden ser ilusiones, no importa, finalmente todos siguen ese mismo ciclo: surgen, cambian y mueren.

Es por esto mismo que cuando se medita vipashyaná se está expuesto al cambio, a la impermanencia de todo, al sufrimiento, a la muerte. Esta meditación entonces, revela las cosas como son; como se es.

Si por ejemplo se cita el caso de un individuo a quien se le murió su mascota, por más dolor que sienta, el proceso de duelo va a ser diferente si este tiene es su mente la realidad del cambio, al del sujeto que nunca se ha percatado de ella. Pues quien es verdaderamente conciente de esta realidad, por más dolor que sienta va a entender que la vida es pasajera, que además está en constante cambio y aceptar el hecho de la perdida le va costar menos trabajo. En cambio si el sujeto no esta muy conciente del la realidad del cambio, va a ser mucho más difícil que acepte y evite sufrir la perdida, va a mantenerse apegado mucho más tiempo o quizá siempre a lo que ya no está y su malestar va a crecer y se va a prolongar.

Es por esto que la meditación de apertura puede brindar una noción diferente de un suceso cualquiera pues hace que la percepción de éste sea más clara, más real, más acertada lo que permite aceptar hechos, en especial dolorosos mucho más fácil, pues se entienden y se vuelve una experiencia más racional que emocional lo que ayuda a que el proceso del duelo sea más rápido y no sea dañino ni perjudicial.

3.1.3. Meditaciones en lo transitorio, el cambio y la muerte.

Como se mencionaba más atrás, donde se explica la meditación analítica y su función, este tipo de meditación se usa para establecer en la mente enseñanzas o algo que se sepa, de manera más duradera y más concreta. Suponiendo que se adquiere un nuevo conocimiento, si no se trabaja en él, si no se somete a una meditación analítica seguramente esta va a perderse poco a poco hasta que se olvida.

Sucede diariamente, al leerse un libro, o al asistir a una clase o cualquier otra cosa de donde se extraiga un conocimiento. Pudo ser interesante y útil, pudo llamarnos mucho la atención, pero con el paso de las horas, y con los miles de pensamientos que surgen a cada instante, es muy factible que esta información que se quería, se pierda, se olvide fácilmente. En cambio si se practica la meditación analítica en torno a este nuevo conocimiento, y si se hace muchas veces, este conocimiento se va haciendo fuerte y durable, pues se va consolidando cada vez más en la mente, queda en el subconsciente y se va a hacer práctico y no se va a olvidar fácilmente.

Ahora, ¿qué sucede si aquella realidad del cambio de la que se habló antes, esa que se obtiene de la práctica del vipashyaná, se somete a una meditación analítica?

Si se trabajan con la meditación analítica estos conceptos como el cambio permanente, la transición de todas las cosas, el constante ciclo de cambio que se encuentra en todo, la muerte. Poco a poco esto se va convirtiendo en una

realidad, el individuo se va familiarizando con estos conceptos, se va dando cuenta de la realidad de estos, de que son inevitables.

Tomando el caso de la muerte como objeto de meditación, si se medita en el concepto como tal, si se comienza a ver su realidad, su posibilidad, si el individuo en vez de negarlo, se abre ante la muerte, la entiende, se familiariza con ella, se percata de que es una realidad necesaria, ineludible; quizá en el momento en que tenga que experimentar la muerte de un ser querido o la suya misma –como en el caso de un paciente terminal al que le anuncian su muerte-, pueda hacerlo con más criterio, pueda hacerlo sin sufrimiento, pueda vivir ese dolor de una manera sana y objetiva, sin perder la noción por emociones o sentimientos fuera de lugar.

3.1.4. Experiencias con pacientes que experimentan dolor crónico

Cuando se tiene una enfermedad que entre sus haberes incluye el dolor crónico, puede ser la causa de un dolor emocional muy grande.

Cuando una persona padece de un dolor crónico, existen múltiples variables que influyen en su estado emocional. Si la persona pierde su capacidad laboral, social, familiar, no puede cumplir sus funciones habituales; si en general este dolor genera pérdidas de cualquier tipo, el paciente va a experimentar dolor emocional.

Por lo cual la meditación es una opción muy oportuna para tratar a personas con dolor crónico.

Ahora por otra parte, el liberarse de esta carga emocional, de este sufrimiento puede también aliviar el dolor físico.

En el ejemplo anterior se puede tratar entonces el dolor con meditaciones analíticas o de apertura que dan una visión más clara de las cosas y permiten que el duelo tras una pérdida sea una experiencia mucho más llevadera, menos dolorosa, sea más rápida su aceptación y pueda ser edificante.

Ahora bien, también se puede tratar a pacientes con dolor crónico con meditaciones como shámatha o de visualización o con la práctica del yoga nidra, donde lo que se busque sea la relajación del paciente. Una vez se es consciente de que se tiene un dolor, la opción que queda es aprender a vivir con el dolor de la mejor forma que se pueda.

Se sabe que los dolores causados por la artritis reumatoide, los cánceres, el VIH y otras enfermedades en que el paciente experimente dolor crónico, alteran también el estado anímico, emocional y mental.

Como se mencionaba antes, esta monografía trata el dolor emocional primordialmente, pero si bien es cierto esto, también lo es que una persona que sufre un dolor físico, en especial si es crónico, puede llegar a estados depresivos, puede causarle una baja de autoestima, puede generarle innumerables emociones destructivas como la ira, la falta de autocompasión, visiones erróneas, etc., ansiedad y otros estados mentales destructivos.

Entonces cuando se le enseña a quien sufre de este tipo de dolores a relajarse, a entrar en estados de relajación donde el dolor físico y emocional se vean

opacados por el grado de relajación en que están, puede reanimarlos y aliviar el dolor físico.

A continuación se cita un artículo que muestra los resultados del uso de la meditación en pacientes con cáncer.

“Nuevos estudios en reducción de tasa de mortalidad producidas por el cáncer, enfermedades del corazón, y otras cuasas a traves de la Meditación Transcendental fueron presentadas en Marzo en la reunión anual de la Sociedad de Medicina en San Diego , California.

Robert Schneider, director del Instituto Maharishi de Medina Vedica y director del Centro de estudios de salud y envejecimiento, cuyos estudios anuncian una reducción del 53% en la tasa de mortalidad causada por enfermedades del corazón, y una reduccion del 50% en mortalidad causada por el cancer, y una reducción del 45% en mortalidad causada por cualquier otra razón.

"Los participantes en la conferencia estuvieron sorprendidos de que el desarrollo de la conciencia pueda reducir tan dramáticamente la tasa de mortalidad causada por estas enfermedades asesinas," dijo Dr.. Schneider. "Tuvieron muchas preguntas y quedaron impresionados por el rigor de los estudios."

El Co-Autor Sanford Nidich dijo, "Nueva información demuestra que el estrés psicosocial puede contribuir al cáncer, enfermedades del corazón, y otras mayores causas de enfermedades y mortalidad. Previos meta-analisis y estudios controlados reportaron que la Meditación Transcendental puede reducir el estrés sico-social y los factores de riesgo asociados."

Investigadores realizaron un meta-analisis de tres casos clinicos sobre los efectos de la Meditación Transcendental comparado con programas controlados. Colaboradores en el proyecto fueron Charles Alexander, John Salerno, Maxwell Rianforth, y Marcelino Aguilar del centro por la Salud y estudios del Envejecimiento; Arthur Hartz de la Facultad de Medicina de la Universidad de Iowa; y Frank Staggars de la Clinica Haight Ashbury.

Los investigadores creen que las tasas de mortalidad disminuidas que han sido observadas son causadas no sólo por una reducción en estrés y factores de riesgo asociados.. "Debido a que el Acercamiento Védico de la Salud aviva las bases de la salud , la inteligencia interna del cuerpo, nosotros podriamos ver un mejoramiento en la salud, y , consecuentemente, menos mortalidad causada por estas enfermedades crónicas," dijo Dr. Schnneider."¹⁷

¹⁷ Noticias MT. Disminución en tasas de mortalidad. [online]
http://www.maharishiveda.com/artman/publish/article_21.shtml

4. INVESTIGACIÓN

Con el fin de aportar, defender y soportar al trabajo monográfico se realizó una investigación tanto a terceros como al mismo autor de esta, quien realizo una práctica propia para sustentar lo propuesto.

A continuación se exponen los dos casos, la investigación que se llevo a cabo en terceros mediante una encuesta y la experiencia del autor realizando la práctica.

4.1. ENCUESTA

Se formuló una encuesta con el fin de recopilar datos que orientaran y comprobaran de cierta manera la propuesta de esta monografía.

Se realizó en 20 personas, todas meditadoras.

La encuesta que fue usada es la siguiente:

Encuesta para Meditadores

1. ¿Hace cuánto medita?

Menos de un mes
 1 Mes

3 Meses
 6 Meses

1 Año
 Más de un año

2. ¿Con qué frecuencia lo hace?

Días a la semana:

1 2 3 4 5 6 7

3. ¿Qué tipo de meditación practica?

Shámatha (concentración en un punto fijo)

Vipashyaná (de apertura mental)

Analítica

De Visualización

Discursiva

Afectiva

Otra: _____

4. ¿Cuáles de los siguientes estados suele tomar usted durante y después de la meditación?

- Calma
- Angustia
- Tranquilidad
- Entusiasmo
- Relajación
- Aburrimiento
- Ánimo
- Creatividad

- Depresión
- Frustración
- Alegría
- Felicidad
- Motivación
- Claridad
- Entendimiento
- Otro: _____

5. a) Durante el tiempo que usted lleva meditando ¿ha experimentado alguna o algunas de las siguientes pérdidas?

b) Luego especifique en que grado la meditación le ayudó a sobrellevarla.

- a) Pérdida de un ser querido (por muerte)
b) Mucho Suficiente Medianamente Poco Nada
- a) Pérdida de un ser querido (por separación)
b) Mucho Suficiente Medianamente Poco Nada
- a) Pérdida de un objeto valioso para usted
b) Mucho Suficiente Medianamente Poco Nada
- a) Pérdida del sentido del yo (pérdida de confianza, autoestima, valoración, etc.)
b) Mucho Suficiente Medianamente Poco Nada
- a) Pérdida del entorno (casa, colegio, trabajo, etc.)
b) Mucho Suficiente Medianamente Poco Nada
- a) Pérdida de capacidades o habilidades
b) Mucho Suficiente Medianamente Poco Nada

6. a) Durante el tiempo que lleva meditando ¿cuáles de las siguientes emociones o estados mentales le son difíciles de manejar o controlar?

b) Luego especifique en que grado la meditación le ayudó a sobrellevarla.

- a) Baja autoestima
b) Mucho Suficiente Medianamente Poco Nada
- a) Exceso de confianza
b) Mucho Suficiente Medianamente Poco Nada
- a) Resentimiento
b) Mucho Suficiente Medianamente Poco Nada
- a) Celos
b) Mucho Suficiente Medianamente Poco Nada
- a) Envidia
b) Mucho Suficiente Medianamente Poco Nada
- a) Falta de compasión
b) Mucho Suficiente Medianamente Poco Nada
- a) Apego
b) Mucho Suficiente Medianamente Poco Nada
- a) Deseo
b) Mucho Suficiente Medianamente Poco Nada
- a) Ira
b) Mucho Suficiente Medianamente Poco Nada
- a) Orgullo
b) Mucho Suficiente Medianamente Poco Nada
- a) Duda

b) Mucho Suficiente Medianamente Poco Nada

4.1.1. Estructuración de la encuesta

A continuación se describe de qué forma esta estructurada la encuesta y su propósito.

Pregunta No. 1

¿Hace cuánto medita?

La razón de esta pregunta es que tiene ciertas opciones de respuesta que delimitan un rango determinado de tal forma que calcifique las personas en capacidad de llenar la encuesta correctamente.

Pregunta No. 2

¿Con qué frecuencia lo hace?

Esta pregunta cumple un propósito muy parecido al la numero 1, pues sirve en cierta medida para delimitar un rango y así mismo una muestra poblacional más definida.

Pregunta No. 3

¿Qué tipo de meditación practica?

Esta pregunta permite identificar tanto el tipo de meditación mas usado, como brinda información que puede respaldar o debilitar los tipos de meditación

propuestos por la monografía. Y así con este sustentar y fortalecer el objetivo específico número 1.

Pregunta No. 4

¿Cuáles de los siguientes estados suele tomar usted durante y después de la meditación?

Esta pregunta permite identificar los estados más comunes que experimenta la persona en su práctica meditativa lo que posteriormente puede utilizarse para respaldar el objetivo general de esta monografía.

Pregunta No. 5

Durante el tiempo que usted lleva meditando ¿ha experimentado alguna o algunas de las siguientes pérdidas? Luego especifique en que grado la meditación le ayudó a sobrellevarla.

Esta pregunta tiene como fin respaldar los objetivos específicos 5 y 6, así mismo el objetivo general.

Pregunta No. 6

Durante el tiempo que lleva meditando ¿cuáles de las siguientes emociones o estados mentales le son difíciles de manejar o controlar? Luego especifique en que grado la meditación le ayudó a sobrellevarla.

Esta pregunta tiene como fin soportar el objetivo general y el objetivo específico 4.

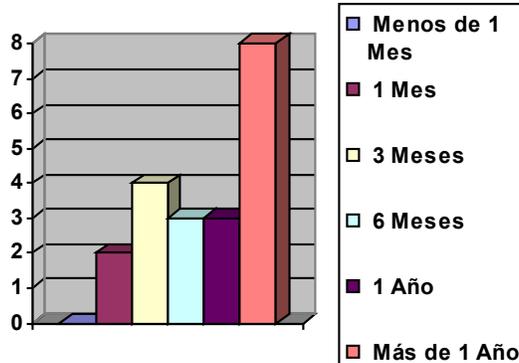
Esto teniendo en cuenta que las emociones juegan un papel muy importante en la experiencia del dolor.

4.1.2. Resultados

El contenido estadístico con los resultados está dispuesto a continuación:

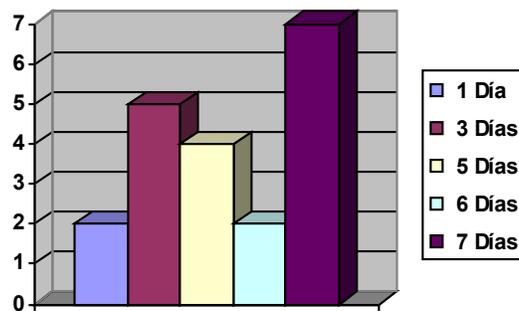
Pregunta No. 1	frecuencia absoluta	frecuencia relativa			frecuencia acumulada	frecuencia relativa acumulada		
		x/x	decimal	%		x/x	decimal	%
Menos de 1 Mes	0	0/20	0	0	0	0/49	0	0
1 Mes	2	2/20	0.1	10	2	2/49	0.04	4
3 Meses	4	4/20	0.2	20	6	6/49	0.122	12.2
6 Meses	3	3/20	0.15	15	9	9/49	0.183	18.3
1 Año	3	3/20	0.15	15	12	12/49	0.245	24.5
Más de 1 Año	8	8/20	0.4	40	20	20/49	0.408	40.8
Pregunta No. 2	frecuencia absoluta	frecuencia relativa			frecuencia acumulada	frecuencia relativa acumulada		
		x/x	decimal	%		x/x	decimal	%
1 Día	2	2/20	0.1	10	2	2/53	0,0377	3,77
3 Días	5	5/20	0.25	25	7	7/53	0,1320	13,20
5 Días	4	4/20	0.2	20	11	11/53	0,2075	20,75
6 Días	2	2/20	0.1	10	13	13/53	0,2452	24,52
7 Días	7	7/20	0.35	35	20	20/53	0,3773	37,73
Pregunta No. 3	frecuencia absoluta	frecuencia relativa			frecuencia acumulada	frecuencia relativa acumulada		
		x/x	decimal	%		x/x	decimal	%
Shámatha	8	8/20	0.4	40	8	8/87	0,09	9
Vipashyaná	3	2/20	0.1	10	11	11/87	0,13	13
Analítica	5	5/20	0.25	25	16	16/87	0,18	18
De Visualización	8	8/20	0.4	40	24	24/87	0,28	28
Otra	4	4/20	0.2	20	28	28/87	0,32	32
Pregunta No. 4	frecuencia absoluta	frecuencia relativa			frecuencia acumulada	frecuencia relativa acumulada		
		x/x	decimal	%		x/x	decimal	%
Calma	11	11/20	0.55	55	11	11/672	0,0163	1.63
Angustia	0	0/20	0	0	11	11/672	0,0163	1.63
Tranquilidad	9	9/20	0.45	45	20	20/672	0,0297	2.29
Entusiasmo	3	3/20	0.15	15	23	23/672	0,0342	3.42
Relajación	9	9/20	0.45	45	32	32/672	0,0476	4.76
Aburrimiento	0	0/20	0	0	32	32/672	0,0476	4.76
Ánimo	6	6/20	0.3	30	38	38/672	0,0565	5.65
Creatividad	4	4/20	0.2	20	42	42/672	0,0625	6.25
Depresión	0	0/20	0	0	42	42/672	0,0625	6.25
Frustración	0	0/20	0	0	42	42/672	0,0625	6.25
Alegría	7	7/20	0.35	35	49	49/672	0,0729	7.29
Felicidad	3	3/20	0.15	15	52	52/672	0,0773	7.73
Motivación	8	8/20	0.4	40	60	60/672	0,0892	8.92
Claridad	8	8/20	0.4	40	68	68/672	0,1011	10.11
Entendimiento	6	6/20	0.3	30	74	74/672	0,1101	11.01
Otro	2	2/20	0.1	10	76	76/672	0,1130	11.3

Pregunta No. 1



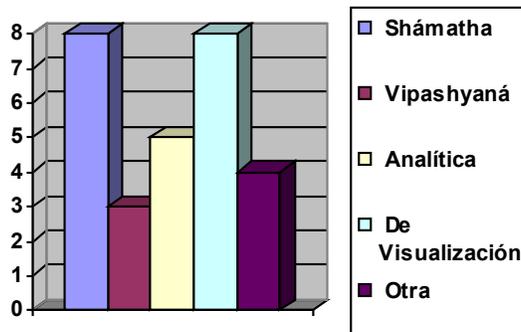
Esta gráfica nos indica que la tendencia en la trayectoria de meditación es de más de un año, lo que de cierta manera provee un poco más de veracidad al resultado pues en su mayoría eran todos meditadores bien estructurados.

Pregunta No. 2



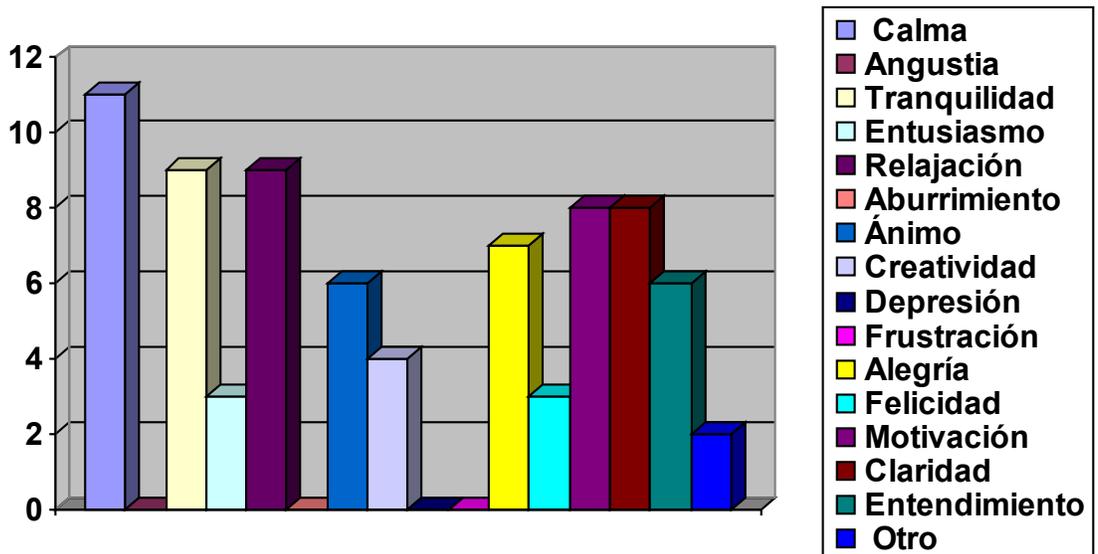
Esta gráfica refleja los resultados obtenidos en cuanto a la regularidad y frecuencia de las meditaciones. Los resultados dejaron ver que la mayor cantidad de gente medita 7 días por semana lo que respalda los resultados obtenidos en la pregunta 1 y da más veracidad a los resultados.

Pregunta No. 3



Esta grafica denota los tipos de meditación más utilizados por las personas encuestadas. Se puede ver que las meditaciones shámatha y de visualización son las más utilizadas lo que da buenas pautas pues son dos de las propuestas por este trabajo monográfico.

Pregunta No. 4

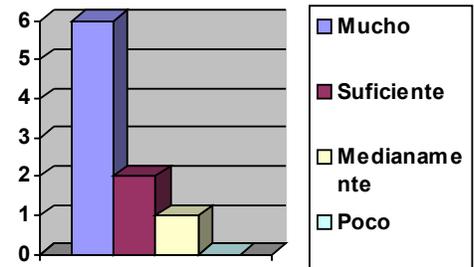


Esta gráfica por su parte revela los estados y sensaciones que tiene la gente durante y después de la meditación. Vemos que se destacan la calma, la relajación y la tranquilidad, por otra parte, no parece generar en ningún momento estados de angustia, aburrimiento, depresión o frustración. Lo que definitivamente soporta los objetivos y la intención de esta monografía.

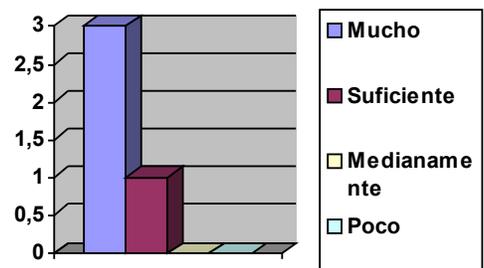
El análisis estadístico de las preguntas 5 y 6, tuvo otro proceso de tabulación pues su forma no permitió el mismo de las preguntas 1 – 4.

Pregunta No. 5

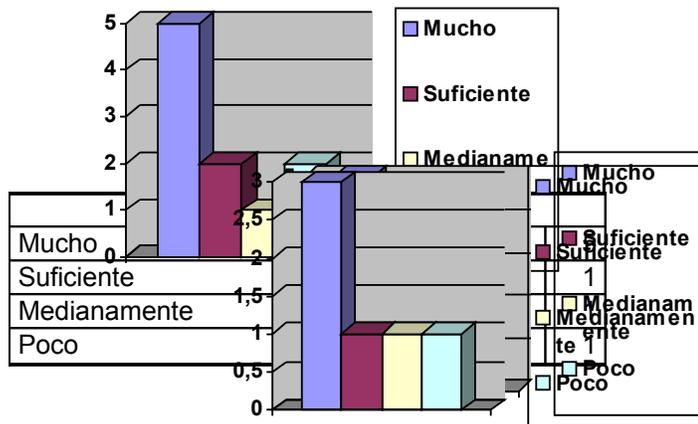
Perdida de un ser querido por muerte	
Mucho	6
Suficiente	2
Medianamente	1
Poco	0



Perdida de un ser querido por separación	
Mucho	3
Suficiente	1
Medianamente	0
Poco	0



Perdida de un objeto valioso	
Mucho	5
Suficiente	2
Medianamente	1
Poco	2



Perdida de capacidades o habilidades	
Mucho	3
Suficiente	1
Medianamente	1
Poco	1

En esta pregunta hay un claro predominio de la opción <mucho>, lo que podría reflejar que la gran mayoría de estos meditadores han sido beneficiados por los efectos de la meditación. Esto soporta el objetivo general de la monografía.

Pregunta No. 6

Baja Autoestima	
Mucho	5
Suficiente	2
Medianamente	1
Poco	1

Exceso de Confianza	
Mucho	0
Suficiente	3
Medianamente	0
Poco	0

Falta de compasión	
Mucho	8
Suficiente	1
Medianamente	1
Poco	0

Apego	
Mucho	2
Suficiente	4
Medianamente	2
Poco	1

Deseo	
Mucho	2
Suficiente	3
Medianamente	1
Poco	2

Ira	
Mucho	3
Suficiente	5
Medianamente	2
Poco	1

Orgullo	
Mucho	2
Suficiente	1
Medianamente	4
Poco	2

Duda	
Mucho	7
Suficiente	3
Medianamente	2
Poco	1

Resentimiento	
Mucho	7
Suficiente	3
Medianamente	0
Poco	0

Celos	
Mucho	2
Suficiente	3
Medianamente	0
Poco	0

Envidia	
Mucho	2
Suficiente	0
Medianamente	0
Poco	0

Esta pregunta muestra como un gran porcentaje de los encuestados recibieron ayuda de la meditación para sobrellevar las emociones destructivas. Estos resultados soportan los objetivos de esta monografía.

4.2. EXPERIENCIA PERSONAL

Con el fin de poner en práctica mi trabajo monográfico y brindar soporte a mi intención al elaborarlo, decidí experimentar personalmente los beneficios de la meditación.

Aproximadamente 4 meses antes de la conclusión de este trabajo, comencé a practicar la meditación de forma regular con una frecuencia bastante alta, aproximadamente 5 días por semana.

Posteriormente evalué de qué modo había experimentado las diversas situaciones de dolor que se presentaron durante el periodo en que me encontraba meditando. Estas las comparé con experiencias previas, antes de meditar.

Durante los 4 meses de meditación no estuve en situaciones de dolor fuertes, pero puedo decir que si fueron muy diferentes las pequeñas experiencias de dolor que tuve, comparándolas con como hubiera reaccionado anteriormente.

Por una parte, una vez comencé meditar, conocí muchas nuevas cosas que de cierta manera han cambiado mi perspectiva con respecto a muchas cosas en la vida, este simple cambio de perspectiva me llevó a asumir las situaciones donde viví dolor de una manera diferente a como lo hacía antes.

Además de esto estuve trabajando con algunas emociones destructivas que definitivamente causaban dolor en mí. Tras unas cuantas meditaciones y el trabajo

con estas, poco a poco he cambiado algunas reacciones ante el dolor que tenía antes y han sido muy beneficiosas, me he sentido mejor, y es realmente satisfactorio poder afrontar con facilidad algo que antes costaba mucho trabajo hacerlo.

Si bien debo reconocer que fue corto el periodo en que medité, y que quizá con una pérdida mucho más intensa no me hubiera ayudado mucho, lo hizo con las pequeñas pérdidas. Imagino que si en tan poco tiempo me ayudó, una meditación constante durante largos periodos de tiempo, si no toda la vida, traerían numerosos y muy efectivos beneficios y cambios radicales para la vida.

5. CONCLUSIONES

Se propuso un estudio acerca de la meditación como método para vivir la experiencia del dolor de una manera alentadora, edificante y de la cual se pueda sacar provecho.

- Se establecieron claras diferencias entre los principales tipos de meditación.
- Se trabajaron meditaciones de enfoque en un punto, de apertura, analíticas, de visualización y el yoga nidra. Se expusieron prácticas claras de cada una, y se enfocaron específicamente para su utilización durante la experiencia del dolor.
- Se adoptó la teoría acerca del dolor y el sufrimiento de la Dra. Kubler-Ross.
- Se describió el concepto de pérdida basada en la teoría de Donna O'Toole, además se conoció el proceso post pérdida sugerido por la Dra. Kubler-Ross.
- Se realizó una clara distinción entre los diferentes tipos de pérdida.
- Se planteó que las pérdidas son la principal causa de dolor, soportada por trabajos de Sigmund Freud.
- El estudio estadístico de la encuesta permitió concluir que la gente que practica la meditación reconoce un cambio en sí misma que le permite

afrontar las emociones destructivas y las experiencias dolorosas de una mejor manera gracias a la meditación.

- Basado en la teoría descrita, en los diferentes experimentos citados, en la encuesta realizada, en la experiencia del autor se concluyó que un posible método eficiente para tratar el dolor es la meditación.

BIBLIOGRAFÍA

GOLEMAN, Daniel. Emociones destructivas. Buenos Aires, Vergara editores. 2003

FREUD, Sigmund. Duelo y Melancolía. Edición standard. 1915

CHODRON, Thubten. Manejando la ira. 1990

O'TOOLE, Donna. Growing Through Grief. North Carolina: Mountain Rainbow.
1989

ROA, Mauricio. Cara a cara con el sida. Bogotá, Electra Editores. 1993

TEGCHOK, Jampa. Tras las huellas de los bodisatvas. Novelda, Editorial Drama.
1995

En el internet:

<http://www.inteligencia->

[emocional.org/articulos/existenemocionespositivasynegativas.htm](http://www.inteligencia-emocional.org/articulos/existenemocionespositivasynegativas.htm)

<http://www.centroyamantaka.org/portal/content/blogsection/7/15/>

<http://www.centroyamantaka.org/portal/content/view/12/15/>

<http://www.centroyamantaka.org/portal/content/view/13/15/>

<http://www.centroyamantaka.org/portal/content/view/15/15/>

Medclopedia. <http://www.iqb.es/neurologia/enfermedades/alzheimer/glosario.htm>

http://www.maharishiveda.com/artman/publish/article_21.shtml

<http://www.spiritualcompetency.com/meditat/lesson8.html>