

Simón V. (2002)

La depresión como oportunidad.

En: Pallardó F. ed. Depresión. Estado Actual. Valencia: Fundación Valenciana de Estudios Avanzados.

La Depresión como oportunidad

*If you miss the truth of this moment,
a thousand galloping horses cannot catch up with it.*

*Laozi
Hua Hu Ching*

Recientemente Nesse (2000) ha revisado la evidencia existente a favor de que la depresión sea un mecanismo de defensa modelado por la selección natural. De tener la depresión una función adaptativa, las implicaciones para el tratamiento y manejo de los estados depresivos pueden ser importantes. Las enfermedades que tienen su origen en defectos orgánicos (como la diabetes o la estenosis mitral) requieren la corrección del órgano defectuoso para que se recupere la función normal. Sin embargo, los mecanismos de defensa (tales como la reacción ante el estrés o el dolor) no deben ser bloqueados indiscriminadamente, ya que en este caso estamos impidiendo la acción beneficiosa de un mecanismo reparador. Es cierto que estas reacciones de defensa pueden llegar a ser disfuncionales, debiendo entonces ser corregidas o encauzadas para que recuperen su función restauradora original. En el caso de que la depresión fuera realmente un mecanismo con valor adaptativo el tratamiento debería ir encaminado, no a cortarla de raíz, sino a aprovechar sus elementos reparadores y a evitar que su evolución se hiciera disfuncional, provocando efectos no conducentes a una superación de la crisis que la provocó.

En este sentido, la función de los estados de ánimo sería la de contribuir a que el individuo dirigiera sus esfuerzos y asignara sus recursos a aquellas estrategias y tareas que prometieran reportarle mayores ventajas en su lucha por la supervivencia y a que, por el contrario, no invirtiera energías en aquellos quehaceres que no le resultaran productivos. El estado de ánimo depresivo aparece pues, desde este punto de vista, como una situación emocional en la que el individuo se ve fuertemente impedido a desinvertir sus energías de esfuerzos que no se ven coronados por el éxito y, al mismo tiempo, a no embarcarse precipitadamente en nuevas empresas que podrían resultarle tan desfavorables como la que acaba de abandonar. La vinculación afectiva con una meta determinada es una poderosa ayuda para que el individuo luche por alcanzarla, pero si su inversión en ese objetivo acaba siendo demasiado onerosa o claramente perjudicial, lo más acertado resulta desvincularse afectivamente de ella y dejar de malgastar unos recursos muchas veces escasos en un proyecto que no

reporta compensación alguna. Así pues, el despegarse afectivamente de una meta inalcanzable y el instaurar una pausa temporal de inactividad, propicia para la reconsideración de los objetivos a alcanzar, serían dos de las principales funciones que cumpliría el estado de ánimo depresivo.

Un análisis más detallado de la interpretación de la depresión como un proceso de adaptación con sentido evolutivo se hace en otro apartado de este volumen (Sanjuán, 2000), por lo que no voy a desarrollar más este aspecto del problema. Lo que me propongo a lo largo de este capítulo es explorar de qué manera las extraordinarias capacidades mentales de nuestra especie pueden ser utilizadas para lograr que las situaciones depresivas evolucionen en el sentido de la adaptación y no se transformen en procesos autolesivos de carácter netamente patológico. Para ello comenzaré analizando brevemente cuáles son las principales características de los procesos intrapsíquicos propios de la depresión, para, a continuación, pasar a describir de qué forma el ser humano puede utilizar su consciencia para no perderse en los laberintos mentales improductivos que contribuyen a perpetuar las disfunciones psicobiológicas típicas de las depresiones patológicas.

En toda depresión existe una situación intrapsíquica que se caracteriza por cambios tanto emocionales como cognitivos. En el estado actual de nuestros conocimientos es difícil decir si las alteraciones cognitivas propias de la depresión son la causa del estado emocional depresivo o si, por el contrario, es éste el que provoca el desarrollo de la cognición depresiva. Cuando la depresión se halla instaurada, ambos factores -el cognitivo y el emocional- se potencian mutuamente y contribuyen a perpetuar la condición depresiva. La imagen que el sujeto depresivo maneja de sí mismo y de su relación con el mundo que le rodea, su *self*, se encuentra seriamente deteriorada. El *self* de cada uno de nosotros se va formando a lo largo de toda la vida y es el resultado de las múltiples interacciones que mantenemos con el entorno. Es una imagen compleja en cuya construcción participan, tanto las experiencias vividas como las opiniones que sobre nosotros mismos nos llegan de los demás. El *self* es una información almacenada en forma de memoria, aunque el contenido de dicha información no sólo se refiere al pasado, sino también al futuro. En su vertiente del pasado se encuentra nuestra historia y la interpretación que de ella construimos. En la vertiente del futuro se hallan nuestros proyectos vitales y las expectativas que tenemos acerca del porvenir que nos espera. El *self*, debido a la

importancia que el pasado y el futuro desempeñan en su estructura, tiende a evadirse del presente con facilidad.

El equilibrio afectivo que permite un funcionamiento normal se basa en la existencia de una cierta autoestima, es decir de un cierto aprecio por la imagen del propio *self* y por su relación con la realidad. Numerosos acontecimientos vitales pueden alterar ese equilibrio y hacer que el modelo de la realidad y de su relación con el *self* se haga incompatible con un grado de autoestima suficiente. Los factores que alteran ese equilibrio pueden ser acontecimientos de la realidad externa que lesionan directamente la imagen del *self*, o bien cambios en la autopercepción, es decir, en la evaluación global que el sujeto realiza de sí mismo y de su lugar en el mundo. En ambos casos, el nivel de autoestima tras la producción del cambio resulta insuficiente para mantener un funcionamiento adecuado y se instaura una nueva situación psico-somática que es la que aparece clínicamente en forma de depresión.

La adaptación a las múltiples variaciones del mundo externo exige que también en el mundo intrapsíquico se efectúen modificaciones para responder con flexibilidad a dichas variaciones. Sin embargo, si la autoestima se encuentra rígidamente ligada a un determinado perfil del *self*, al verse desfigurado éste por circunstancias de cualquier tipo, la autoestima se resquebraja y el sujeto entra fácilmente en la situación depresiva. Sucede, pues, que el fuerte acoplamiento que suele existir entre el afecto de la autoestima y unas características concretas de la imagen del *self*, se convierte en el principal obstáculo para que el individuo realice los ajustes intrapsíquicos que la adaptación al mundo externo le exige.

La importancia y el desarrollo que el *self* ha alcanzado en la especie humana son evidentes. En gran parte se deben a la existencia de una gran capacidad de previsión del futuro unida a una equivalente capacidad de almacenar información sobre el pasado. La conjunción de ambas circunstancias contribuye a que el *self* sea un instrumento crucial para la realización de grandes proyectos vitales, pero, al mismo tiempo, amplía extraordinariamente la vulnerabilidad del individuo.

Este breve -y superficial- recorrido por el itinerario intrapsíquico depresivo nos va a servir de punto de referencia para analizar las particularidades de una práctica -la meditación-, que le permite al ser humano afrontar, con menos probabilidad de caer en la depresión, los procesos de adaptación al entorno que conllevan un ajuste importante en la imagen del *self*.

La meditación pertenece a una familia de prácticas cuyo origen se pierde en la noche de los tiempos. De hecho ya se encuentran descritas en los Upanishads, que datan de cientos de años antes de la aparición del budismo (Miller y cols. 1995). En Occidente el interés por el estudio y la práctica de estas técnicas ha aumentado significativamente a lo largo de los últimos treinta años. Son varias las denominaciones que reciben, destacando, entre otras, las de “tradiciones orientales”, “misticismo”, “disciplinas espirituales” y también “disciplinas de la consciencia” (Walsh, 1980). Aunque su origen se sitúa habitualmente en el ámbito de la cultura asiática, la verdad es que técnicas muy similares se encuentran en prácticamente todas las culturas, incluida la tradición cristiana occidental. Aunque habitualmente las encontramos ligadas a la experiencia religiosa, también pueden ser utilizadas y comprendidas, como afirma Walsh (1980), dentro de un marco estrictamente psicológico.

Kabat-Zinn (1982) define la meditación como la regulación intencionada de la atención momento a momento. En las tradiciones orientales se distinguen dos clases de práctica que en sánscrito se denominan “*shamatha*” y “*vipashyana*”. La utilización de las formas en pali de dichos términos, que son “*samatha*” y “*vipassana*” respectivamente, es la más frecuente en los textos occidentales. Existen evidentes problemas terminológicos a la hora de verter estos vocablos a las lenguas occidentales, de manera que muchas veces hay que recurrir a varias palabras para traducir un solo término, sin que, aún así, se consiga transmitir el significado exacto del vocablo original. En inglés al menos la mayoría de los términos relevantes de estas tradiciones filosóficas orientales (hinduismo, budismo, taoísmo) ha encontrado ya una traducción establecida o generalmente aceptada (aunque con las dificultades arriba mencionadas). Un problema añadido puede surgir a la hora de traducir estas palabras del inglés al español, ya que a veces tampoco encontramos en castellano un vocablo que refleje fielmente el significado de la voz anglosajona. Por todo ello, en la explicación que sigue mencionaré la terminología inglesa más usada y sugeriré una traducción al español.

El significado literal de *samatha* es “morar en la tranquilidad” (The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion, 1994), aunque habitualmente se traduce por concentración. Se trata de una práctica preliminar en la que se pacifica la mente y se adquiere la capacidad de fijar y mantener la atención de manera prolongada en algún objeto concreto, como la respiración, un mantra o un objeto externo. La concentración o

samatha es una herramienta que debe ponerse al servicio de la *vipassana* (o *vipásana*, su castellanización). *Vipassana* se ha traducido como visión clara, visión cabal, justa, esclarecedora o penetrante (Calle, 2000). En inglés se le ha llamado «insight», pero preferentemente “mindfulness”, que es la palabra que ha predominado y cuyo significado se ha generalizado hasta coincidir casi con el más amplio de meditación. “Mindfulness” podríamos traducirla al castellano como “atención plena”, y es el proceso esencial de la meditación. En el budismo mahayana la *vipassana* se concibe como el examen analítico de la esencia de las cosas que conduce a la comprensión de la verdadera naturaleza del mundo, la vacuidad.

La meditación *samatha* y la meditación *vipassana* deben practicarse conjuntamente. La concentración nos afina y adiestra la mente, proporcionándonos el poder mental necesario para adquirir la visión clara de las cosas que es la *vipásana*. La concentración nos permite mantener la atención en un objeto determinado y hay que ejercitarla para tranquilizar la mente y abandonar lo que en budismo se llama “la mente de mono”, el hecho de que la mente no entrenada va saltando de un objeto de atención a otro, sin poder permanecer mucho tiempo en ninguno de ellos. Una vez la mente se ha calmado y es capaz de no dispersarse, debe practicarse la *vipásana*, la comprensión o visión global de todos los fenómenos, tanto los del mundo externo como los del mundo interno. La *vipásana* no tiene un objeto especial en que fijar la atención. Lo que observa es el cambio. Contempla lo que está sucediendo en la mente en cada momento pero de una manera muy especial. Lo contempla sin juzgarlo. No reacciona a lo que pasa, sólo lo ve, lo comprende y lo acepta. Es un testigo no crítico de toda la actividad mental. Como afirma Gunaratana, “la aceptación es la esencia de la atención plena” y “la única forma de desarrollarla es con la práctica continua, tratando simplemente de estar atento, lo que significa tener paciencia” (Gunaratana, 1992).

Es conveniente distinguir el funcionamiento habitual de la conciencia del que se produce cuando se ejercita la plena atención. En el caso del funcionamiento normal nuestra atención se dirige secuencialmente a diversos objetos; sensaciones corporales, pensamientos, fantasías, objetos del mundo externo, etc. Además de que el objeto de atención cambia con frecuencia, una característica muy importante de este estado de conciencia es que el sujeto se identifica con el contenido de su mente. El contenido que en un momento determinado ocupa el foco de la atención promueve un movimiento emocional (bien de atracción, bien de re-

chazo, en contadas ocasiones relativamente neutral), con el que la consciencia tiende a identificarse del todo. Es decir, el sujeto ve, oye, o siente, pero no se mantiene consciente de que ve, oye y siente. Asimismo, en este estado más "habitual", cuando el sujeto recuerda un acontecimiento del pasado o imagina una escena del futuro, se abandona a la impresión de estar en el pasado o de vivir el futuro. En el estado de consciencia alternativo, el propio de la meditación y de la atención plena, el sujeto permanece plenamente consciente y atento en cada momento a lo que está sucediendo en su mente. No sólo ve, oye o siente, sino que se da cuenta de que está viendo, oyendo o sintiendo. Y cuando se acuerda del pasado o se imagina el futuro, es del todo consciente de que está acordándose del pasado o imaginándose el futuro. Durante el estado de atención plena se desarrolla una especie de instancia mental nueva, un testigo, como le llama Segovia (2000), que está alerta, que se entera de todo, pero que permanece impassible. Así pues, cuando practicamos la meditación vipásana, nuestra atención se encuentra siempre centrada en el presente (incluso cuando pensamos sobre el pasado o el futuro), mientras que en el estado de consciencia normal nuestra atención se pierde con facilidad en los laberintos del pasado o en los espacios irreales del futuro. La inatención es nuestro estado más habitual y cada vez que recuperamos la atención plena, volvemos al presente y nos damos cuenta de la inatención en la que nos encontrábamos.

Con miras a la práctica de la meditación vipásana es posible etiquetar, momento a momento, los contenidos de la actividad mental de acuerdo con una sencilla clasificación que cada uno puede ajustar a sus conocimientos y necesidades. A modo de ejemplo, es posible clasificar las distintas formas de actividad mental de la siguiente forma (Ver tabla I):

1. Percepciones externas, tales como sonidos, sensaciones táctiles, olorosas o visuales.
2. Percepciones internas. Comprenden la observación de la respiración, que es una de las prácticas más extendidas entre los que practican la meditación, el dolor y toda clase de sensaciones propioceptivas que pueden percibirse en un momento dado.
3. Imágenes. Me refiero a la aparición en la mente de representaciones sensoriales que son producto de la imaginación. Suelen ser predominantemente visuales, pero también las hay auditivas, táctiles, propioceptivas, etc.

4. Pensamientos. Incluimos aquí la irrupción de ideas que se manifiestan habitualmente en forma de lenguaje interno.
5. Emociones y sentimientos. Las emociones, en realidad, podrían descomponerse en elementos más sencillos ya mencionados en los puntos anteriores, pero desarrollar este punto nos conduciría fuera de los límites naturales de esta corta exposición.

La práctica constante de un etiquetado como el que acabamos de describir va favoreciendo el desarrollo de la capacidad de plena atención.

Percepciones externas	Auditivas, visuales, táctiles
Percepciones internas	Respiración, dolor, propiocepción
Imágenes	Visuales, táctiles, propioceptivas
Pensamientos	Lenguaje interno
Emociones y sentimientos	Rabia, enfado, odio, amor, etc.
<i>Tabla 1. Una sencilla clasificación de las actividades mentales más frecuentes que puede servir para la práctica de la meditación vipásana.</i>	

La finalidad de las sesiones de meditación no es otra que la de propiciar el desarrollo de esta capacidad, el crecimiento del “testigo”, de manera que poco a poco la atención plena vaya extendiéndose a todo el estado de vigilia.

El funcionamiento intrapsíquico (y cerebral) del sujeto sufre cambios muy importantes con la práctica de la meditación y es fácilmente comprensible que estos cambios, si han de ser profundos, no se produzcan con rapidez, al menos en la mayoría de las personas. Sin embargo, si nos mantenemos a nivel de la finalidad preventiva o terapéutica, que es la razón por la que nos referimos a la meditación en este contexto, es cierto que con muy pocas sesiones pueden observarse cambios apreciables.

Para que sea efectiva, la práctica de la atención plena debe de ir acompañada de una cierta actitud o disposición general ante los contenidos que van apareciendo en la mente. Esta actitud es fundamental, ya que de ella depende en buena medida que ese ‘testigo’ que se produce en la meditación se desarrolle con éxito. A continuación comentaré breve-

mente los principales ingredientes de esa actitud general, siguiendo la enumeración que realiza Kabat-Zinn (1990) y también Rosenbaum (1999) y que se encuentran recogidos en la Tabla II.

<p>No juzgar</p> <p>Paciencia</p> <p>Mente de principiante</p> <p>Confianza</p> <p>No afanarse</p> <p>Aceptación</p> <p>Soltar</p> <p>Constancia</p>
--

Tabla II. Las actitudes que favorecen la atención plena (tomado de Kabat-Zinn, 1990 y de Rosenbaum, 1999).

La primera de dichas actitudes es la de no juzgar. Nuestra tendencia natural es la de emitir algún tipo de juicio ante todo objeto o hecho que percibimos. Sobre los objetos emitimos juicios de belleza o fealdad, de utilidad o inutilidad. Si vemos un nuevo modelo de automóvil pensamos enseguida si nos gusta o no, si se adapta o no a nuestras necesidades, en definitiva, si desearíamos poseerlo o, por el contrario, nos parece feo, pobre o demasiado lujoso. En lo que se refiere a las personas con las que tratamos también estamos continuamente formando juicios. Además de examinar sus características físicas más obvias, fácilmente emitimos juicios morales sobre su forma de ser. Los tachamos de sinceros o falsos, honestos o sinvergüenzas, educados o maleducados, etc. La mente humana se ha ido adiestrando en la tarea de emitir juicios sobre todas las cosas y de dividir a todo lo que nos sale al encuentro en positivo o negativo. La mente desearía que el mundo fuera sencillo y que, como en las películas de vaqueros, estuviera bien claro quienes son los buenos y quienes son los malos. La realidad, por supuesto, no es así y si por algo se caracteriza es por su complejidad. Pero la costumbre de juzgar responde a una necesidad muy profunda de todos los seres vivos. En el fondo se trata de asegurar la supervivencia y para ello es necesario decidir (en muchas ocasiones

con bastante presteza) si conviene acercarse o alejarse de un objeto o de un ser viviente que les sale al paso. Esa necesidad biológica tan básica, a la que la evolución ha respondido con la aparición de las emociones como mecanismos rápidos de decidir sobre el riesgo o la seguridad de un estímulo, se expresa en nuestra vida ordinaria por nuestra inveterada costumbre de criticar y de encomiar o condenar. Al juzgar simplificamos brutalmente la realidad y convertimos la complejidad de su colorido en una burda imagen en blanco y negro, una imagen de buenos y malos.

La actitud correcta que debemos emplear en la meditación es la de abstenernos de juzgar, la de suspender el juicio. Se trata de convertirnos en testigos imparciales de lo que sucede. Simplemente lo contemplamos. Es lo que hay. Nada más. Si observamos nuestra actividad mental habitual nos quedaremos sorprendidos de la enorme cantidad de opiniones y juicios que emitimos continuamente, hasta sobre las cosas más nimias o aparentemente intrascendentes con las que nos relacionamos. Pero es un hábito profundamente arraigado del que no es fácil desprenderse. Cuesta su esfuerzo, sobre todo al principio.

La segunda actitud que enumeramos es la de la paciencia. La paciencia es inherente a la actitud de meditación. Se trata de ver y comprender, sin prisas pero sin pausa. Y para ello es necesaria una infinita dosis de paciencia. Paciencia que nos podemos permitir porque no hay urgencia por llegar a parte alguna. Así como no hemos de afanarnos por alcanzar ninguna meta, tampoco hemos de precipitarnos. Todo lo que es valioso tarda tiempo en desarrollarse. Y llegar al fondo de nosotros mismos, a encontrarnos con nuestras propias verdades no es tarea de un día. Requiere que seamos muy pacientes, con nosotros mismos, con nuestros defectos y nuestros problemas y también con la realidad externa. Como dice Kabat-Zinn (1990) “la paciencia es una forma de sabiduría. Demuestra que entendemos y aceptamos el hecho de que muchas veces las cosas tienen que manifestarse a su debido tiempo”. También demuestra que comprendemos que cada momento tiene su valor y que hemos de asignarle a cada instante la importancia que verdaderamente posee.

La tercera de las actitudes adecuadas es la de mente abierta o mente de principiante. El no tener prejuicios, el no sentirnos ligados ni al pasado ya caduco ni al futuro imaginado, nos deja las manos libres para encarar los problemas como si fuera la primera vez que los afrontamos. Hemos de desarrollar una actitud fresca, como la de un principiante,

como la de alguien que ve la realidad por vez primera. Es la única manera de poder encontrar soluciones ingeniosas, eficaces y originales para problemas que a veces están viejos y enquistados. La mente de principiante nos permite liberarnos de los condicionamientos inservibles que normalmente controlan nuestra conducta. El abandono de los hábitos trasnochados nos abre la puerta de la espontaneidad.

La cuarta es la de la confianza. Hay que desarrollar y apoyarse en una confianza básica en uno mismo. Es evidente que cometeremos errores, pero no podemos estar siempre pendientes de las instrucciones que recibamos desde fuera. Hemos de contar con nuestras intuiciones, nuestras iniciativas y confiar en nuestro buen sentido y en nuestra propia sabiduría. Al final de la partida hemos de acabar siendo nosotros mismos, así que lo mejor es comenzar a serlo desde ahora. Y para ello hemos de aprender a tratarnos con amabilidad y con confianza y a conocernos en todas nuestras facetas.

El quinto componente es el de no afanarse. La meditación requiere, sin duda, de un cierto esfuerzo. Hay que tomar la decisión de meditar y después vencer los múltiples obstáculos que suelen oponerse a la práctica; la falta de tiempo, el cansancio, la pereza, las interrupciones externas, etc. Pero durante la meditación misma, hemos de evitar el tratar de forzar los resultados. Hay que alcanzar un delicado equilibrio entre la determinación de meditar y la tendencia que nos impulsa a alcanzar un objetivo concreto. No se trata de luchar contra nadie ni de ganar ninguna competición. Es mejor no tener demasiadas expectativas. Se trata tan sólo de desarrollar la atención plena, de estar alerta. Asimismo, cuando en la práctica se producen distracciones (que es lo normal), la forma de superarlas no es luchar contra ellas ni tratar de impedir las por la fuerza, sino prestarles atención, darnos cuenta de que nos hemos distraído y volver suavemente al objeto original de la meditación. En la práctica hay que esforzarse, pero también hemos de saber entregarnos y ceder ante lo inevitable. En cierta forma, la meditación es un no-hacer en el sentido taoísta del “wu wei”.

La sexta de las actitudes correctas es la aceptación. Consiste, en esencia, en reconocer que la realidad, en el momento presente, es la que es. Y en dejar que sea como es. No luchar contra lo que es evidente y ya está ahí. Muchos aspectos de la realidad contradicen a nuestros deseos y es un error común el tratar de negar la realidad, de oponerse a ella o de

intentar evitarla, el no afrontarla tal cual es. El aceptar la realidad no significa, sin embargo, que nos resignemos a ella o que no intentemos cambiarla. Significa, sencillamente, que reconocemos las cosas como son. Es como el médico que realiza un diagnóstico correcto. No cierra los ojos a la gravedad de los síntomas, ni evita enterarse de ningún detalle que le pueda facilitar su conocimiento de la situación. Acepta las cosas como son. Precisamente de que el diagnóstico sea correcto va a depender que el resultado del tratamiento tenga éxito o no. Por ello es muy importante la aceptación. Es un punto de partida. Mas, si el punto de partida es falso, nunca llegaremos a ninguna parte. Si estamos perdidos y tratamos de orientarnos con la ayuda de un mapa, lo más importante es que sepamos identificar nuestra posición en el mapa y en el terreno. La identificación de nuestra posición es lo que significa la aceptación. Aceptar es conocer la situación, hacer el diagnóstico correcto y reconocer que estamos ahí. Ni mejor ni peor, ni más adelante, ni más atrás. Exactamente en ese lugar. La actitud de aceptación también conlleva el relajarse en esa situación, dejar espacio interior para que las cosas sean como son. Como afirma Goldstein (1998), la aceptación implica un elemento de suavidad mental y “suavidad quiere decir abrirse a lo que ocurra, relajarse con lo que hay”.

La siguiente actitud que vamos a comentar es la de soltar, desligarse. Saber “soltar” es la consecuencia lógica de tener una actitud básica de desapego y desprendimiento. Se refiere a poder desligarnos de las ataduras afectivas, a no aferrarnos a las cosas que nos agradan ni rechazar las que nos resultan displacenteras. Si aceptamos las cosas como son, tenemos que desprendernos de nuestras preferencias y aversiones, tenemos que dejar que el mundo siga su curso, sin tratar de intervenir obstinadamente en su trayectoria. Kabat-Zinn (1990) dice que si podemos irnos a dormir por la noche y dejar las preocupaciones y problemas del día es que ya somos expertos en la actitud de soltar. Lo único que necesitamos es aprender a aplicar esa habilidad durante la vigilia.

Por último, hace falta constancia. Es necesario comprometerse con la determinación de practicar la meditación y tener la suficiente autodisciplina como para perseverar en la decisión tomada. La meditación es extraordinariamente efectiva, pero para notar sus beneficios hay que practicarla con regularidad. El que surjan dificultades extraordinarias en la vida diaria, el pasar por una época de problemas emocionales o particularmente estresante no representa en realidad un obstáculo para la medi-

tación. Al contrario, son épocas en las que se puede avanzar mucho en la práctica. Pase lo que pase, lo importante es mantenerse consciente de ello y aceptarlo.

Es precisamente en el afrontamiento de las situaciones estresantes en donde la meditación puede desempeñar un papel decisivo a la hora de superarlas con éxito y no ser víctimas de las respuestas desadaptativas que tan frecuentemente acaban causando enfermedades de todo tipo (entre ellas la reacción depresiva patológica). La meditación desarrolla la capacidad de afrontar el estrés y provoca cambios fisiológicos que favorecen claramente la adaptación a la situación estresante. Por ello es utilizada en programas orientados a la reducción del estrés (Kabat-Zinn, 1990).

La meditación misma provoca cambios fisiológicos en el organismo que tienen consecuencias de largo alcance. Aunque la variedad de técnicas de meditación empleadas y las diversas situaciones experimentales hacen, de momento, muy difícil describir un patrón único de respuesta fisiológica a la meditación, existen una serie de resultados en los que coinciden la mayoría de autores (Wallace, 1970; Austin, 1998). Estos cambios están recogidos en la tabla III y consisten en que disminuyen la presión arterial y la frecuencia cardíaca, también se reduce el consumo de oxígeno y el volumen respiratorio. Asimismo, se observan decrementos del cortisol sérico y del peróxido lipídico. Aumenta, sin embargo, la resistencia cutánea, pero disminuye el tiempo de reacción. El EEG sufre cambios bastante complejos, en los que suele aparecer un aumento del ritmo alfa. Todos estos cambios van en el sentido de una menor tensión, tanto física como mental, unida a un incremento del estado de alerta. Por ello, se ha utilizado la meditación en el tratamiento de patologías diversas, como la hipertensión arterial (Benson, 1977), la enfermedad coronaria (Cunningham, Brown y Kaski, 2000) o la psoriasis (Bernhard, Kristeller y Kabat-Zinn, 1988).

A continuación, examinaremos brevemente cómo la meditación puede emplearse para ayudar al sujeto a superar una situación depresiva. Para un enfoque práctico de este aspecto, puede consultarse el libro de Cheri Huber (1999) y el de Philip Martin (2000), aparecido recientemente en castellano. Tal como exponía al principio, la depresión constituye una crisis vital en la que el sujeto ha de adaptarse a un cambio importante en su imagen del self. Como toda crisis, la depresión entraña un riesgo y una oportunidad. El riesgo es caer en una depresión patológica de la

Disminución de:	presión arterial frecuencia cardíaca volumen respiratorio consumo de oxígeno tiempo de reacción cortisol sérico peróxido lipídico
Aumento de:	resistencia cutánea
Modificaciones en EEG	

Tabla III. Algunos cambios fisiológicos observados frecuentemente durante la meditación (Wallace, 1970; Austin, 1998).

que es difícil recuperarse y de la que pueden quedar daños permanentes (como un aumento de la probabilidad de sufrir un nuevo episodio depresivo). La oportunidad consiste en realizar con éxito una buena adaptación a las circunstancias cambiantes, abandonar estrategias no adaptativas e iniciar comportamientos que conduzcan a una situación global de mayor bienestar. Para ello, el primer requisito es que el sujeto comience a reconocer que la depresión, aun siendo un episodio doloroso, contiene para él una enseñanza de provecho. Es esencial, por tanto, que comience por aceptar la situación tal como es.

La aceptación de la depresión misma no es, muchas veces, tarea nada fácil. Y no sólo porque la depresión conlleva mucho sufrimiento, sino también porque en esa circunstancia emocional el sujeto comienza a pensar que algo en él mismo está funcionando mal. Como antes decíamos, su autoestima ha sido dañada e, independientemente del componente de objetividad que pueda existir, el pensamiento depresivo se caracteriza por la interpretación negativa de las experiencias vividas y del propio protagonista de esas experiencias. Desde esa perspectiva de sentirse “desacertado”, “estropeado” o “inapropiado”, es difícil pensar que puede haber algo de positivo, ni en uno mismo, ni, mucho menos, en el sufrimiento depresivo. Pero la raíz de la visión negativa no está tanto en el objeto que se contempla -el sujeto deprimido y la constelación depresiva- como en la forma misma de contemplarlo. Hay que llegar a poder observar la situación sin la lente deformante de la negatividad, al menos hay

que intentar observarla con ecuanimidad. Para ello ayuda extraordinariamente el ejercicio de la meditación, ya que su práctica consiste, como ya hemos expuesto, en observar la realidad del presente sin emitir ningún juicio sobre ella. Y el hacerlo así va a tener dos consecuencias inmediatas. Primero, que al centrar la atención exclusivamente en el momento presente se le quita a la cognición depresiva gran parte de su fuente de energía. Por una parte, pierden fuerza las emociones que se anclan en el pasado. Por ejemplo, los sentimientos de culpa cuyo origen se encuentra en antiguas acciones del sujeto que ahora lamenta o los que se sustentan en juicios negativos sobre su vida y sus logros. Aunque se presenten en la mente, la práctica de la atención plena lleva a considerarlos como lo que en ese momento son: simplemente pensamientos y reacciones emocionales que, de no ser constantemente entretenidos por la mente, pronto han de cesar. Por otro lado, los pensamientos catastróficos o pesimistas que se refieren al futuro también dejan de tener fuerza. Ninguno de esos acontecimientos negativos que la fantasía del sujeto sabe pintar tan bien en el lienzo del porvenir tiene realidad ni consistencia alguna. Son tan solo eso, fantasías. La segunda consecuencia de la aplicación de la atención plena es que, al desligarse de los contenidos del pensamiento y desprendernos de su conexión emocional -al desidentificarnos con ellos-, el afecto depresivo va perdiendo mordiente y el sujeto comienza a poder contemplar toda su situación con más distanciamiento y ecuanimidad.

Hay dos factores que acompañan y sustentan a la aceptación; uno se apoya en la comprensión y el otro se basa en la afectividad. Los comentaré brevemente. El primero de ellos -el de la comprensión-, hace referencia a darse cuenta de la profunda interconexión y unidad que existe entre todas las cosas. Normalmente tenemos tendencia a pensar en nosotros mismos como en algo separado del resto del mundo. Sin embargo, la realidad es que nos hallamos profundamente unidos a todo lo que nos rodea y a todos los seres humanos con los que nos relacionamos. Esta interconexión puede pensarse a tres niveles: a nivel del mundo físico, a nivel del mundo relacional y a nivel del mundo intrapsíquico. Todo el universo físico, del que cada uno de nosotros formamos parte, constituye una inmensa unidad en la que sus múltiples partes se hallan conectadas unas con otras e interdependientes del todo. La física moderna nos acerca cada vez más a una visión holista del universo y el lector interesado puede acudir a los libros de Fritjof Capra (1995) o de David Bohm (1980) para una elaboración del tema de la totalidad. Sin embargo, vivimos inmersos en una cultura que facilita y promueve la visión del mundo

como una realidad fragmentada. Pero lo cierto es que la fragmentación no se halla en la realidad, sino en la mente que la contempla. Ni podemos concebir nuestra existencia material separada de los objetos físicos que nos rodean, ni es posible imaginar nuestras emociones y nuestra conducta sin la interacción cotidiana con los demás, ni siquiera es posible entender nuestros diferentes impulsos y tendencias intrapsíquicas como instancias desligadas unas de otras. Es fácil imaginar que nuestro self es algo independiente y real, como si fuera una cosa con entidad propia. Pero no es más que un proceso, una imagen producto de nuestro pensamiento y, como él, algo que fluye constantemente y que no posee solidez alguna.

La comprensión intuitiva de la íntima relación que todas las cosas tienen entre sí facilita extraordinariamente la aceptación. Conduce a darnos cuenta de que nosotros no somos más que una pequeña parte de ese mundo complejo e interdependiente, que conforma una totalidad que nos supera con creces. Ni somos tan importantes como podríamos creer, ni podemos hacer nada sin contar con el resto del mundo. Hay que aceptar la existencia de lo inevitable, de lo que en la sabiduría taoísta del Zhuangzi se llama *bu de yi*, 'lo que no puede ser evitado' y aceptar también que resulta insensato oponerse al 'curso natural de las cosas', al *tian li* (Izutsu, 1997). Si comprendemos la profunda conexión que existe entre todas las partes integrantes del inmenso universo y sabemos vislumbrar el pequeño lugar que nos corresponde en él, habremos dado un gran paso en la dirección de aceptar las cosas como son y de plegarnos ante lo inevitable. La aceptación nos libera de esa lucha -que para muchos se convierte en su perdición-, por intentar que las cosas coincidan con nuestros deseos y nos ayuda a adaptarnos a la realidad del mundo presente.

El otro factor que facilita la aceptación -el factor afectivo-, es el de la compasión. Como escribe el Dalai Lama, "la auténtica compasión se basa en una clara aceptación o reconocimiento de que los demás, como uno mismo, quieren la felicidad y tienen derecho a vencer el dolor" (Dalai Lama, 1997). Todos sentimos el anhelo de la felicidad y el deseo de evitar el sufrimiento y este hecho es el fundamento de la compasión. La compasión desea aliviar el dolor y el sufrimiento tanto en uno mismo como en los demás. En el caso de la depresión, lo que más suelen necesitar aquellos que la padecen es desarrollar la compasión hacia sí mismos. Para ello hace falta ante todo abrirse al sufrimiento y reconocerlo. Hay que abandonar la resistencia a la depresión, pues la resistencia misma a reconocer la situación -cualquier situación-, nos impide salir de ella. No sólo hay

Depresión: Estado actual

que reconocer la presencia del dolor ocasionado por la depresión, sino también explorarlo hasta conocerlo bien y hasta que nos resulte familiar. El sufrimiento y el dolor son partes integrantes de la vida, igual que la alegría y el placer. Lo que sucede es que tenemos la tendencia a buscar el placer y a rechazar el dolor, cuando en realidad ambas mercancías van, por así decirlo, incluidas en el mismo lote de la vida humana. Como dice Goldstein (1998) hay que ir desprendiéndose de la aversión al dolor e irse abriendo a él. En la persona deprimida es frecuente la existencia de fuertes sentimientos de culpa y de una valoración muy negativa de sí mismo (la herida sufrida por el self). Para contrarrestar estos factores tan desfavorables es necesario que esa persona desarrolle una gran compasión, sobre todo hacia sí misma. Que se quiera tal como es en ese momento y que comience a tratarse bien, igual que trataría a otra persona que padeciera su misma dolencia. Sentir compasión por uno mismo nos permite desidentificarnos de las emociones e impulsos que nos llevan a ser agresivos y destructivos con nosotros mismos, como son el sentimiento de culpa y la carencia de autoestima. Para ello es muy útil la meditación, ya que crea las condiciones favorables para el desarrollo de la compasión. Facilita la desidentificación con los juicios negativos y condenatorios que emitimos sobre nosotros, nos permite desprendernos del sentimiento de culpa y de la creencia de que no somos valiosos o de que no servimos para nada. Nos permite vernos como una parte integrante del mundo, como un ser vivo que tiene derecho a ser feliz y a encontrar su lugar en la vida. A partir de la compasión hacia sí misma la persona depresiva puede comenzar a considerar su situación con cierta ecuanimidad. Se ha liberado de la necesidad de juzgarse como un ser incompetente o como un ser malvado y puede empezar a abrigar sentimientos positivos sobre su persona. El quererse es una condición previa para poder cuidar de sí mismo y reorganizar la vida de una manera novedosa e inteligente.

• Una vez el sujeto ha sido capaz de aceptar su estado depresivo tal como es y ha logrado desidentificarse de los sentimientos negativos hacia su persona, puede comenzar a vivir toda su situación de manera positiva. Va a ser capaz de considerar a la depresión como a un aliado, como una oportunidad para replegarse sobre sí mismo, para pensar sobre el sentido de su vida y replantearse su futuro. Una oportunidad, en definitiva, para descubrirse a sí mismo y para reorientar su camino. Los detalles de esta andadura no pueden ser sistematizados, ni responderán siempre a un mismo patrón. Es un camino que ha de ser recorrido en cada caso por el propio sujeto, bien sólo, bien con la ayuda de un terapeuta. Pero pode-

mos señalar algunos mojones importantes en ese camino, como los que se exponen en la Tabla IV.

La depresión constituye una oportunidad para:

- Examinar la situación con ecuanimidad
- No tratar de controlar lo que no se puede controlar
- Desligarse de ataduras con el pasado y con las fantasías del futuro
- Salir del angosto mundo del propio self y abrirse a la libertad y la alegría
- Aceptar la vida como es y vivirla
- Posibilidad de una apertura al mundo espiritual

Tabla IV. La depresión considerada como una oportunidad para el autodescubrimiento.

El sentido de la atención plena es que el sujeto tome contacto con la realidad del presente de su vida y se abra con una actitud compasiva a la incertidumbre del futuro. Existe incluso la posibilidad de que la depresión sea la puerta por la que el sujeto entre en un camino espiritual. Recordemos las palabras de San Juan de la Cruz (1991) en las que considera que el pasar por la “Noche oscura del alma” de la depresión es un requisito para acceder a una vida “nueva y bienaventurada”:

«... conviene que primero sea puesta el alma en vacío y pobreza de espíritu, purgándola de todo arrimo, consuelo y aprensión natural acerca de todo lo de arriba y abajo, para que, así vacía, esté bien pobre de espíritu y desnuda del hombre viejo para vivir aquella nueva y bienaventurada vida, que por medio de esa noche se alcanza ».

Antes de concluir esta exposición, me parece adecuado relacionar brevemente la meditación con las técnicas cognitivas clásicas utilizadas en el tratamiento de la depresión. En el modelo cognitivo de la depresión se postula la existencia de una serie de alteraciones cognitivas que pueden concretarse en tres conceptos específicos (Beck y cols. 1983): la tríada

cognitiva, los esquemas cognitivos estables y los errores en el procesamiento de la información (Ver Tabla V).

Modelo cognitivo de la depresión

1. Tríada cognitiva

 Visión negativa de sí mismo

 Interpretación negativa de sí las experiencias

 Visión negativa del futuro

2. Esquemas: Patrones cognitivos estables.

3. Errores en el procesamiento de la información

Tabla V. Los conceptos centrales del modelo cognitivo de la depresión (Beck y cols. 1983).

La terapia cognitiva de la depresión (que es comentada en otro capítulo de este mismo volumen; Barcia, 2000) se centra en la corrección de las ideas erróneas características de la cognición depresiva. Trata de que el paciente identifique aquellos aspectos equivocados de su pensamiento que le conducen a visiones deformadas de la realidad y de sí mismo y de que aprenda a corregirlas. La identificación y rectificación de las falsas creencias va modificando progresivamente los esquemas mentales y las interpretaciones negativas, consiguiendo que el paciente pueda percibir el mundo de una manera menos distorsionada y más acorde con lo que en realidad es.

En la meditación, aunque la corrección de las ideas erróneas también acaba produciéndose, el núcleo y la potencia de la práctica no se basa tanto en la modificación de los contenidos del pensamiento como en un cambio cualitativo en el funcionamiento de la maquinaria cognitiva. En la meditación no se trata de pensar de una u otra manera determinadas. Se trata, más bien de ser consciente de que se piensa, de darse cuenta de que aquello que en ese momento ocupa la consciencia es tan sólo un pensamiento. Curiosamente, si se presta atención plena a un pensamiento concreto, la fuerza de ese pensamiento va disminuyendo y cada vez ejerce menos presión afectiva sobre el sujeto que lo entretiene. Si, por ejemplo, surge en la mente de una mujer deprimida el pensamiento de

que ella no es una buena madre, en la meditación, al practicarse la atención plena sobre esa idea, lo que se consigue es que, al observar el pensamiento escuetamente, en su calidad de pensamiento, la persona vaya dejando de identificarse con él. Lo percibe como algo distinto a ella y pasa de 'tener el pensamiento' a 'tener una relación con ese pensamiento'. Cae en la cuenta de que el pensamiento es un producto efímero de su mente, producto además, de muy rápida caducidad. El impacto afectivo que el pensamiento de incapacidad o incompetencia ejercía sobre la persona irá debilitándose progresivamente, permitiéndole así analizar y considerar su situación con una ecuanimidad de la que antes no era capaz. Lo que le estaba sucediendo a esa mujer del ejemplo es que la idea de no ser una buena madre -un pensamiento, una actividad mental que pretende representar la realidad-, estaban impidiéndole vivir la experiencia verdadera de ser madre y dedicarse plenamente a esa actividad en el mundo real. Es fácil confundir el mapa con el territorio (la realidad con los modelos mentales que hacemos de ella) y dejar de ocuparnos del territorio para perdernos elucubrando sobre el mapa. Con la práctica de la meditación se aprende que el mapa sólo es mapa y el territorio es justamente el territorio y comienza a dársele a cada cosa el valor que realmente posee.

Teasdale y cols. (2000) han aplicado las técnicas de atención plena para la prevención de recaídas o recurrencias en trastornos depresivos mayores de tipo unipolar, obteniendo una disminución a la mitad de la tasa de recaídas. Según los autores se trata del primer estudio randomizado y multicéntrico que ha utilizado una terapia basada en la atención plena. A este tipo de terapia dichos autores la han llamado "Terapia cognitiva basada en la atención plena" (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT), aunque, como ellos mismos indican, en la técnica se hace "poco énfasis en cambiar el contenido de los pensamientos; el énfasis se pone más bien en cambiar la conciencia de y la relación con los pensamientos". Es decir, se aprovecha sobre todo la capacidad de distanciamiento afectivo que proporciona la meditación.

Quisiera finalizar este capítulo resaltando que la extraordinaria capacidad de la consciencia humana -ese complejo producto de la evolución del sistema nervioso- puede y debe ser aprovechada por el ser humano, no sólo para encontrar una solución al reto de su supervivencia, sino también para profundizar en el misterio de su vida y encontrarle un sentido a su existencia en el mundo. La depresión es una de las crisis que el

Depresión: Estado actual

ser humano tiene que afrontar con no poca frecuencia y la consciencia puede ser un arma excepcionalmente potente para que salga airoso de esa dificultad. Unas bellas palabras de Borges (1989) pueden ilustrar cuál es la actitud correcta ante los retos adaptativos. Dicen así:

«Un escritor, o todo hombre, debe pensar que cuanto le ocurre es un instrumento; todas las cosas le han sido dadas para un fin y esto tiene que ser más fuerte en el caso del artista. Todo lo que le pasa, incluso las humillaciones, los bochornos, las desventuras, todo eso le ha sido dado como arcilla, como material para su arte; tiene que aprovecharlo. Por eso yo hablé en un poema del antiguo alimento de los héroes: la humillación, la desdicha, la discordia. Esas cosas nos fueron dadas para que las transmutemos, para que hagamos de la miserable circunstancia de nuestra vida, cosas eternas o que aspiren a serlo ».

La depresión es, sin duda, una de esas circunstancias miserables, pero en nuestro poder está el afrontarla y transmutarla, el utilizarla como arcilla, como material para salir de ella más sabios y, sobre todo, más humanos.

REFERENCIAS

- Austin, J. H. (1998). Zen and the Brain. The MIT Press, Cambridge. Massachusetts.
- Barcia, D. (2000). Aspectos cognitivos de la depresión. (Este mismo volumen).
- Beck, A. T., A. J. Rush, B. F. Shaw y G. Emery (1983). Terapia Cognitiva de la depresión. Desclée de Brouwer. Bilbao.
- Benson, H. (1977). Systemic Hypertension and the Relaxation Response. The New England Journal of Medicine. 296, 20; 1152-1156.
- Bernhard, J., J. Kristeller y J. Kabat-Zinn (1988). Effectiveness of relaxation and visualization techniques as an adjunct to phototherapy and photochemotherapy of psoriasis. Journal of the American Academy of Dermatology, 19; 572-573.
- Bohm, D. (1980). Wholeness and the Implicate Order. Routledge. Londres.

- Borges, J. L. (1989). *La ceguera. Siete noches. Obras Completas. Tomo III.* Emecé Editores. Barcelona.
- Calle, R (2000). *Diccionario de Orientalismo y Budismo.* Tikal. Ediciones. Barcelona.
- Capra F. (1995). *El Tao de la Física.* Sirio. Málaga.
- Cunningham, C., Brown, S, y Kaski, J. C. (2000). *Effects of Transcendental Meditation on Symptoms and Electrocardiographic Changes in Patients With Cardiac Syndrome X.* *The American Journal of Cardiology*, 85; 653-655.
- El Dalai Lama (1997). *El poder de la compasión.* Martínez Roca. Barcelona.
- Gunaratana, H. (1992). *Mindfulness in plain English.* Wisdom Publications. Boston.
- Goldstein, J. (1998). *La meditación vipásana.* Ediciones Dharma. Novelda.
- Huber, Cheri (1999). *The Depression Book.* Keep it Simple Books. Murphys (California).
- Izutsu, T. (1997). *Sufismo y Taoismo. Laozi y Zhuangzi (Vol. II).* Siruela. Madrid.
- Kabat-Zinn, J. (1982). *An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results.* *General Hospital Psychiatry*, 4:33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living.* Delta. New York.
- Martin, Philip (2000). *El camino del zen para vencer la depresión.* Oniro. Barcelona.
- Miller JJ, Fletcher K, Kabat-Zinn J (1995). *Three-Year Follow-up and Clinical Implications of a Mindfulness Meditation-Base Stress Reduction Intervention in the Treatment of Anxiety Disorders.* *General Hospital Psychiatry*, 17; 192-200.
- Nesse, R. M. (2000). *Is Depression an Adaptation?* *Arch Gen Psychiatry*, 57: 14-20.
- Rosenbaum, R. (1999). *Zen and the Heart of Psychotherapy.* Brunner/Mazel. Filadelfia.

Depresión: Estado actual

- San Juan de la Cruz (1991). *Obra completa* (1). Noche oscura. Alianza Editorial. Madrid.
- Sanjuán, J. (2000). ¿Por qué somos vulnerables a la depresión? (Este mismo volumen)
- Schneider R. H., Nidich S. I., Salerno J. W., Sharma H. M., Robinson C. E., Nidich R. J., Alexander C. N. (1998). Lower Lipide Peroxide Levels in Practitioners of the Trascendental Meditation Program. *Psychosomatic Medicine*, 60: 38-41.
- Segovia, S. (2000). Comunicación personal.
- Sudsuang R., Chentanez V., Veluvan K. (1991). Effect of Buddhist Meditation on Serum Cortisol and Total Protein Levels, Blood Pressure, Pulse Rate, Lung Volume and Reaction Time. *Physiology & Behavior*. 50; 543-548.
- Teasdale, J. D. (1999). Emotional Processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behaviour Research and Therapy*. 37: S53-S57.
- Teasdale, J. D., Segal Z. V., Williams, J. M. G., Ridge, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 68, 4; 615-623.
- *The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion* (1994). Shambhala, Boston.
- Wallace R. K. (1970). Physiological Effects of Transcendental Meditation. *Science*, 167: 1751-1754.
- Walsh, R. (1980). The Consciousness Disciplines and the Behavioral Sciences: Questions of Comparison and Assessment. *Am. J. Psychiatry*, 137: 6. 663-673.