

**Are Holen,** experto en estrés postraumático y creador de un método de meditación



VICTOR-M. AMELA

IMA SANCHÍS

LUIS AMIGUET

**54 años. Soy noruego. Casado y con dos hijos. Licenciado en Psicología, doctor en Medicina y especialista en Psiquiatría. Profesor de Neurociencia en la Universidad de Trondheim. La educación es la herramienta para la prosperidad de un país. Creo en un Dios no punitivo**

## “La meditación transforma el cerebro a largo plazo”



LIBERT TEIXIDÓ

**E**n 1980, una plataforma petrolífera entre Inglaterra y Noruega se hundió. De 212 personas sobrevivieron 89, a las que veo cada año.

**Pues lleva treinta años tratándolas. ¿Alguna conclusión?**

Me he pasado años investigando el estrés postraumático tras situaciones de desastre y he comprendido que hay que atender a las personas en el momento inmediato a la catástrofe, porque con el estudio inicial puedes saber cuál será su evolución y qué tratamiento debe seguir cada cual.

**¿Cómo afecta enfrentarse a la muerte?**

Por lo general, las personas aprecian más la vida, los amigos y las actividades de ocio, y se preocupan más por su familia.

**¿Incrementa su fe en Dios?**

Eso es algo que me llamó mucho la atención: en general, la gente deja de creer tras un desastre.

**También investiga usted los efectos de la meditación en el cerebro.**

Empecé a hacer yoga y meditación a los 16 años, un año después de que mi padre, también médico, enfermara. La meditación me conectó con mi interior, con la comprensión de las emociones. Resultaba fascinante desde el punto de vista existencial.

**¿Y decidió compartir la experiencia?**

Siendo todavía estudiante, creé la escuela internacional ACEM, dos años antes del 68, así que había muchísima gente que quería aprender y crecimos muy deprisa. Mi método no se basa en ninguna fe religiosa ni filosófica; se explica en términos científicos y siempre en el contexto de la psicología moderna.

**Cuénteme.**

Hemos realizado una serie de investigaciones, todas publicadas en revistas científicas, que intentan averiguar qué hace que la técnica de la meditación funcione.

**¿Y?**

En un principio, en los años 60 se investigaron y reconocieron los cambios fisiológicos que provoca la meditación: descenso de los latidos cardiacos, de la frecuencia respiratoria, de la tensión muscular y arterial y disminución del consumo de oxígeno.

**Pero lo suyo es el cerebro.**

Sí, el año pasado publicamos una serie de artículos en los que se demuestra que las ondas cerebrales durante la meditación ACEM muestran relajación pero también procesamiento psicológico.

**¿Qué significa eso?**

Cuando meditas, partes concretas del cerebro emiten ondas theta, que alivian el estrés

### Sin budas ni incienso

**Es un hombre de extremos, investiga los efectos de la meditación, relajación profunda, y el estrés postraumático. Fue requerido por el gobierno de EE.UU. tras el ataque a las Torres Gemelas y en Tailandia tras el tsunami para colaborar con el tratamiento psicológico inicial de los afectados; y ha trabajado como investigador en la Universidad de California. En 1966 creó la escuela ACEM, una organización voluntaria sin ánimo de lucro, un método no religioso de meditación y de mejora personal desarrollado por médicos y psicólogos que tiene actividades en diversos países, incluido España. Los estudios científicos realizados pueden consultarse en [www.acem-med.cat/General.html](http://www.acem-med.cat/General.html)**

y a largo plazo producen una sustancial reducción de la ansiedad; aumentan la habilidad mental, impulsan la imaginación y la creatividad; reducen el dolor, producen un estado de euforia y estimulan la secreción de endorfinas.

**Son estupendas.**

Nos ponen en contacto con recuerdos que habíamos rechazado y que estaban en el fondo de nosotros mismos, emociones fuertes, traumas olvidados, de manera que nos permiten limpiar o unificar esa memoria.

**¿La meditación modifica el cerebro a largo plazo?**

Sí, lo transforma. Cómo te ves, cómo ves a los demás, cómo te relacionas, todo eso cambia con la meditación. Investigaciones recientes demuestran que las personas que meditan tienen más gruesa la capa de la corteza cerebral. Otro estudio demuestra que los meditadores viven más años.

**Meditar eleva las defensas.**

Cuando baja el estrés, baja el cortisol y se eleva el sistema inmune, sí, y afecta también a una serie de sustancias que controlan las células tumorales. Afecta al sistema inmune, anticancerígeno y al corazón.

**... Y todo eso sin incienso y sin estatuillas de Buda.**

El método ACEM se enfoca en un sonido que repites internamente y que no tiene ningún significado, y no concentras la atención en ningún punto, sino que dejas pasar los pensamientos. Se trata de no intentar conseguir relajarse: el cerebro lo hace sin pretenderlo, como un reflejo, no como una meta.

**Si no te concentras y dejas pasar las ideas, ¿cómo resuelves?**

La relajación permite que temas personales no resueltos afloren a la conciencia; entonces puedes resolverlos, pero no de una forma intelectual, sino a través de la actitud, que te hace ver las cosas de manera diferente. La meditación permite que cierta cantidad de creatividad se manifieste.

**¿Qué más cambios produce?**

Es posible que se manifiesten partes de ti que nunca antes has utilizado, que has descartado por las elecciones de la vida.

**Se parece al psicoanálisis.**

Sí, existen muchas similitudes entre el psicoanálisis y la meditación; la diferencia es que en el psicoanálisis hablas.

**Dicen que la palabra cura, pero en el caso de la meditación...**

La meditación actúa en niveles más profundos, en lo preconceptual. En el psicoanálisis puedes hablar durante horas y no cambiar nada, pero cuando consigue adentrarse en capas profundas conecta con la meditación y llega al mismo punto.

**¿Me está diciendo que la meditación es el psicoanálisis de los pobres?**

Está mas disponible para todo el mundo, incluso para quien está muy ocupado.

**¿Con qué frecuencia se debe practicar?**

Con treinta minutos dos veces al día consigues cambios de la personalidad.