

Los Efectos de la Meditación Vipassana y Otros Programas de Rehabilitación para Alcohólicos, Droga Dependientes y Criminales Reincidentes.

G. Alan Marlatt, Investigador Principal
Mary Larimer, Arthur Blume, and Tracy Simpson, Investigadores Co- Principales

George A. Parks
Coordinador de Proyecto

Departamento de Psicología
Universidad de Washington
Seattle, WA 98195

+ 1 206 364 1995
geoaparks@earthlink.net

Resumen

Los objetivos específicos de la investigación propuesta son los de evaluar la eficacia de la meditación Vipassana como método correccional para (a) reducir el uso de alcohol y otras drogas, y sus problemas concomitantes, (b) reducir la reincidencia, y (c) aumentar las oportunidades para llevar un estilo de vida más balanceado, incluyendo un mejoramiento del autoconocimiento, la eficacia personal y la esperanza. Vipassana significa “ver claramente” y es una práctica no sectaria. Vipassana es descrita como: la experiencia ordinaria más atención mas ecuanimidad para lograr entendimiento y purificación de la mente, y es enseñada en un curso de 10 días altamente estructurado. En la población general, la práctica de Vipassana ha demostrado ser efectiva en la reducción de las reacciones impulsivas mejorando la tolerancia hacia los factores comunes de stress.

Resultados preliminares con poblaciones de internos penitenciarios tambien han demostrado efectividad en la reducción del abuso en el uso de alcohol y otras sustancias tóxicas, en la tasa de reincidencia, disminución de los síntomas psicopatológicos, y una mejora en los comportamientos positivos como la cooperación con las autoridades carcelarias. A la fecha, varios estudios sobre la intervención de Vipassana en instituciones correccionales han sido practicados principalmente en las cárceles de India. La meditación Vipassana en particular esta siendo evaluada en la población de presos de la cárcel del Condado de King ya que ahí se mantiene el dictado de cursos de 10 días de manera permanente y por el interés que hay de llevar esta técnica a otras jurisdicciones del país.

PLAN DE INVESTIGACION

A. Objetivos Específicos

Los objetivos de fondo a largo plazo de la presente propuesta son: la reducción en el abuso de sustancias y la reincidencia criminal asociada a esto, en los individuos encarcelados, a través del desarrollo de intervenciones basadas en la espiritualidad, y fomentar mayor entendimiento del rol de la espiritualidad en la promoción del cambio seguido a estas intervenciones.

Los objetivos específicos son:

1. Documentar la efectividad de una practica espiritual específica, la meditación Vipassana, en la reducción del uso de alcohol y las consecuencias negativas de su uso, y la reincidencia criminal en las poblaciones carcelarias.

La efectividad será demostrada a través de poblaciones, con seguimiento de 6 meses, sobre las cantidad

de alcohol consumida típicamente por semana y el resultado total de problema en el SIP, y menor incidencia de re-arrestos y re-encarcelamiento de los participantes en el Curso de Vipassana, comparado contra el grupo de control que recibirá los servicios habituales en las instalaciones.

2. Evaluar varios ámbitos de espiritualidad como mediadores en la efectividad de la meditación Vipassana en el resultado del abuso de sustancias entre esta población.

Los campos de interés incluyen la Practica Espiritual Diaria, Significado, Valores, Creencias, Perdón, el Sobrellevar Religioso/Espiritual como medidas de la Escala Multidimensional del Comportamiento Espiritual/Religioso en la Investigación del Cuidado de la Salud, y Optimismo como medida del Test de Orientación de Vida.

3. Evaluar las características de los participantes como factores predictivos de la voluntad de participar en la meditación Vipassana.

Los participantes en Vipassana serán comparados como línea base contra una muestra aleatoria de no voluntarios en áreas como espiritualidad, motivación para el cambio, historia de uso de alcohol y drogas, síntomas de la enfermedad de síndrome post traumático, historial criminal anterior y psicopatologías.

B. Antecedentes y Significado

El excesivo uso de alcohol y otras sustancias representa un problema significativo en la salud pública de los Estados Unidos. Estudios epidemiológicos sugieren que cerca del 20% de la población experimentará un desorden en el uso de sustancias (abuso o dependencia) en algún punto de su vida, y el uso de sustancias y la dependencia terminarán siendo un importante peligro tanto para el individuo que la usa como para la sociedad. Esto incluye consecuencias sociales y de salud a corto plazo (resacas, desmayos, argumentación interpersonal, vergüenza) como así también consecuencias a largo plazo (embarazos no planeados, transmisión de enfermedades venéreas, intolerancia, síntomas de retraimiento, heridas o muerte accidental, y severos efectos negativos en la salud).

Gran parte del daño a terceros causado por el comportamiento adictivo es debido a la relación entre el abuso del alcohol u otras drogas, su dependencia, y la actividad criminal. Por ejemplo las agresiones sexuales, la violencia doméstica, las agresiones físicas, el abuso de menores, las peleas y el homicidio han sido todas relacionadas con el uso de alcohol (se cita aquí el 9º reporte especial del congreso). En muchos casos tanto el perpetrador como la victima están bajo la influencia del uso de alcohol u otras drogas al momento que el crimen es cometido. Un reciente reporte del congreso de Estados Unidos concluye que “Tanto en los estudios del comportamiento humano como en el animal, el alcohol, más que ninguna otra droga, ha sido altamente asociado a la violencia y la agresión”. (Departamento de Salud y Servicios Humando de Estados Unidos, 1990.). El alcohol también puede generar daño cuando los conductores alcoholizados causan heridas a los peatones y otros conductores. En 1991 hubo 1.4 millones de arrestos en los Estados Unidos por conducir intoxicado. Se ha estimado que el alcohol juega un rol significativo en el 41% de los accidentes de tráfico. (Departamento de Estadísticas de la Justicia, 1992).

Los crímenes sobre la propiedad como el robo, el hurto y el asalto también pueden ser relacionados con el agudo efecto del alcohol y otras drogas o la necesidad de dinero para comprar sustancias. Podemos añadir que la manufactura, distribución, venta y posesión de sustancias controladas contribuyen a la relación entre las drogas y el crimen. En 1991, hubieron un total de 4.3 millones de arrestos por crímenes relacionados al alcohol y otras drogas siendo estos un tercio del total de los arrestos producidos en los Estados Unidos. (Departamento de Estadísticas de la Justicia, 1992). En 1993 se estimó que el costo económico de los crímenes relacionados con el alcohol y las drogas haciende a u\$s 61.800 millones de dólares y la tendencia esta en alza. (Instituto de Política en Salud, 1993).

Las consecuencias para el individuo involucrado en los crímenes relacionados con el uso de alcohol y otras drogas suelen incluir arrestos, juicios, libertad bajo palabra, encarcelamiento y libertad condicional. Un indicador del aumento en el costo y el daño debido al comportamiento adictivo y criminal es el incremento de delincuentes involucrados en el uso de sustancias a todo nivel dentro del proceso judicial. De 1970 a 1997 el número de individuos encarcelados en las Prisiones Federales ha subido de manera permanente yendo de 21.266 individuos encarcelados con una tasa del 16% de estos delincuentes relacionados con el uso de drogas llegando a 98.483 encarcelados con más del 60% relacionados con alcohol

y otras drogas. A nivel estatal los 220.000 presos por violación a la ley de estupefacientes en 1995 representan un incremento del 1070% en comparación con los 29.000 bajo supervisión provincial en 1980. A mitad de año en 1997 aproximadamente 1.6 millones de individuos fueron encarcelados tanto en instituciones federales, prisiones provinciales o cárceles locales, y un estimado de 3.7 millones de individuos estaba bajo el régimen de libertad bajo palabra o de libertad condicional. (Departamento de Estadísticas de la Justicia, 1997). Las encuestas indican que entre el 50% y el 80% de los delincuentes tiene un historial de problemas con alcohol y abuso de sustancias (Wanberg & Milkman, 1998). En 1997 el Centro Nacional GAINS reportó que más de un tercio de los detenidos en cárceles cumplían con los criterios de dependencia de alcohol y drogas, y más de la mitad de todos los arrestados dan positivos en los test de uso de drogas ilegales. (Centro Nacional GAINS, 1997). Esto sumado a la imposibilidad de obtener un tratamiento adecuado para los problemas de alcohol y drogas incrementan la probabilidad de ser nuevamente arrestados y encarcelados. Estos descubrimientos sugieren el desarrollo de un tratamiento efectivo de salud pública para individuos encarcelados de manera urgente y prioritaria.

Hace mucho tiempo se cree que las creencias y prácticas espirituales pueden ser importantes en el entendimiento del desarrollo, mantenimiento y tratamiento del abuso y dependencia al alcohol. El interés en el rol espiritual sobre las adicciones ha crecido como se puede atestiguar tanto por el resurgimiento de las investigaciones en tratamientos basados en la espiritualidad llevados por Alcohólicos Anónimos (AA) como en la reciente conferencia "Estudiando la Espiritualidad y el Alcohol" con esponsorio de la NIAAA y el Instituto Fetzer (NIAAA/Fetzer, 1999). Tanto investigadores como teóricos han considerado aspectos de la espiritualidad o religiosidad como factores de protección contra el desarrollo de los problemas de alcohol, como moderadores del resultado del tratamiento, como variables dependientes del resultado luego del tratamiento, o como potencialmente eficaces componentes del tratamiento (Millar, 1998).

En términos generales, la espiritualidad ha sido caracterizada como la "búsqueda por lo sagrado" (Larson, Etal., 1998; McCtady, 1998), con particular énfasis en lo trascendente y lo transpersonal, lo cual cae fuera de las fronteras de la existencia material humana (Wilber, 2000; Millar, 1998; Millar, 1999). Las variadas religiones del mundo son típicos sistemas de creencia organizadas, con un código de moral y conducta diseñado para darle soporte y fomentar el logro de una vida espiritual, compartido por una comunidad de creyentes y practicantes. De esta manera, la espiritualidad (lo trascendente) puede ser pensada como similar pero no sinónimo de ninguna orientación religiosa en particular o sistema de valores. Mientras las específicas creencias, código de valores, y practicas espirituales varían en cada religión, siempre hay una esencia en común entre ella sobre la cuestión de trascender el sufrimiento humano mediante la transformación de la conciencia.

La adicción y los comportamientos adictivos como el abuso y dependencia del alcohol vistos desde una perspectiva espiritual pueden ser entendidos como una intento equivocado para solucionar los problemas de la existencia humana a través de la alteración artificial del estado de conciencia con sustancias psicoactivas que imitan la autentica transformación espiritual de manera temporaria (alterando los sentidos, pensamientos y comportamientos), pero que en ultima instancia disminuyen la espiritualidad con consecuencias de desordenes físicos y mentales (Millar, 1999). Desde esta perspectiva, las auténticas creencias y prácticas espirituales son formas naturales y saludables de prevenir el desarrollo de adicciones o de tratar de manera efectiva el desorden que ya se ha desarrollado.

Tradicionalmente el acercamiento espiritual para la recuperación y tratamiento de alcohólicos ha sido mayormente asociado con AA y el Modelo de Minnesota (Cook, 1988a, 1988b). Investigaciones recientes sugieren que este tipo de tratamientos son como mínimo tan eficientes como otros tratamientos no relacionados con lo espiritual. Por ejemplo recientemente un estudio multidisciplinario encontró que un tratamiento facilitador de 12 pasos basado en el de AA puede ser comparado en su efectividad a otros dos tratamientos con sustancial soporte empírico (Proyecto de Investigación grupal MATCH, 1997). Sin embargo hay buena evidencia sobre otras intervenciones espirituales, particularmente las basadas en la meditación, que son asociadas con la reducción del uso de alcohol y otras sustancias. Aunque muy habitualmente se piensa en la meditación como una técnica de relajación, la meditación desarrolla conciencia en los planos físicos, psicológicos y espirituales (Marlatt & Kristeller, 1998). Estar conciente es estar alerta al amplio rango de experiencias que existen, el poder traer la completa atención de uno mismo a la experiencia presente momento a momento. Esto es consistente con la perspectiva Budista de trascendencia como la "iluminación de la conciencia del verdadero ser". Hay una variedad de diferentes tipos de meditación con también diferentes interpretaciones y métodos, pero detrás de cada uno el foco esta en la trascendencia. La meditación ha sido usada como tratamiento principal o adjunto para una variedad de problemas clínicos, incluyendo desordenes en la personalidad o la conducta (Marlatt & Kristeller, 1998); depresión y recaída en la depresión (Teasdale, 1997); ataques de pánico y desordenes en la ansiedad (Rabat-Zinn, 1992) y trastorno

límite de la personalidad (Linehan, 1993). Además, la meditación ha sido utilizada como una efectiva intervención contra el abuso en el uso de alcohol, el tabaco y la utilización de drogas ilícitas (Alexander, Robinson, & Rainforth, 1994; Marlatt, 1994; Marlatt & Kristeller, 1998; Marlatt & Marques, 1977).

Tanto la Meditación Trascendental como y en menor medida la Meditación Vipassana han sido evaluados como tratamientos contra el abuso de sustancias con resultados alentadores (Millar, 1998; Alexander, Robinson, & Rainforth, 1994; Gelderloss, Walton, Orme-Johnson, & Alexander, 1991). La Meditación Trascendental (MT) es una técnica simple desarrollada y popularizada por Maharishi Mahesh Yogi (1986) que tiene sus raíces ancestrales en la tradición Védica de India. Para 1994 ha habido más de 30 estudios sobre la MT como tratamiento para los problemas con el alcohol y drogas (Alexander et al., 1994). Diecinueve de estos estudios fueron incluidos por Alexander et al. (1994) en la revisión de la literatura. Mientras que la calidad del diseño y el rigor metodológico de estos estudios varía desde la encuesta introspectiva (n=3) hasta la asignación aleatoria de experimentos (n=6), todas las investigaciones demostraron un efecto positivo de la MT en la reducción del uso de alcohol y otras drogas. El meta-análisis demuestra que estudios mejor diseñados usando asignaciones aleatorias y grupos de control tuvieron como mínimo el mismo o mayor resultados para la MT que diseños menos controlados. Vale aclarar que muchos de los estudios sobre la MT involucraron poblaciones carcelarias y grandes consumidores de alcohol y drogas. Por ejemplo, Bleich et al (1987) encontró que los criminales con libertad bajo fianza del Departamento Correccional de California que voluntariamente han aprendido a meditar cuando estaban encarcelados lograron mejores resultados sobre su libertad que el resto de los criminales en la misma condición, esto se vio reflejado por una reducción significativa en el índice de reincidencia a 6 meses, 1 año y 6 años. En este estudio, la educación durante el encarcelamiento, el entrenamiento vocacional y la psicoterapia no demostraron una reducción en la reincidencia de manera consistente.

La Meditación Vipassana en particular está siendo evaluada como una técnica de intervención con poblaciones de internos. Vipassana significa “ver claramente” y es una práctica no sectaria. Vipassana es descrita como: la experiencia ordinaria más atención más ecuanimidad para lograr entendimiento y purificación (Young, 1994), y es enseñada en un curso altamente estructurado de 10 días. En la población común, la práctica de Vipassana ha demostrado ser efectiva en la reducción de las reacciones impulsivas mejorando la tolerancia hacia los factores comunes de stress (Emavardhana & Tori, 1997). Resultados preliminares con poblaciones de presos también demostraron efectividad en la reducción del abuso en el uso de alcohol y otras sustancias tóxicas, reducción en la tasa de reincidencia, disminución en los síntomas psicopatológicos, y una mejora en los comportamientos positivos como la cooperación con las autoridades carcelarias (Chandiramani, Verma, Dhar, & Agarwal, 1995; Kumar, 1995; y Vora, 1995).

Aunque estos estudios han sido conducidos principalmente en el sistema carcelario de India, Vipassana también ha sido implementado en los Estados Unidos. El primer curso Vipassana en un correccional de Estados Unidos fue conducido en las Instalaciones de Rehabilitación del Norte (NRF) en Seattle, Washington en 1997. NRF es una cárcel de seguridad mínima con aproximadamente 300 internos de ambos sexos. Desde 1997, se han realizado otros 4 cursos de 10 días en estas instalaciones. Reportes anecdóticos sugieren que los efectos de estos cursos fueron realmente positivos. El personal de la prisión informó que aquellos que completaron el curso están más calmos y razonables, y mantienen una mayor disciplina (Meijer, comunicación personal, 2000). Los resultados tempranos sobre reincidencia son muy alentadores y claramente indican la necesidad de investigaciones adicionales sobre esta prometedora intervención.

A pesar de las alentadoras investigaciones preliminares sobre los efectos de la Meditación Vipassana sobre la reincidencia, se han documentado muy pocas investigaciones sistemáticas sobre los efectos post a la encarcelación sobre el comportamiento o consecuencias sobre el uso de alcohol y drogas, tampoco se ha evaluado previamente el rol espiritual en el proceso de cambio. Como resultado, no está claro si los participantes en los cursos de Vipassana tienen un mejor pasar post encarcelación que otros individuos motivados de manera similar que no han asistido a estos cursos, y de ser así, si un aumento en los ámbitos espirituales puede aportar a estos cambios. En gran medida, las investigaciones también han fallado al evaluar otros factores cognitivos y emocionales como mediadores entre la meditación y el uso de sustancias. Finalmente, hay poca información disponible sobre las diferencias entre las características de los individuos que puedan servir para predecir participación o no participación en estos tratamientos voluntarios, tampoco en qué medida que características de los participantes puede moderar la efectividad de la intervención Vipassana.

El presente estudio es una prueba efectiva diseñada para tomar ventaja sobre las oportunidades que ocurren naturalmente para evaluar la Meditación Vipassana como tratamiento para el abuso en el uso de alcohol y otras sustancias en el correccional NRF. El estudio también es el primer paso para remediar el

vacío en la literatura sobre el rol de la espiritualidad y otros moderadores y mediadores hipotéticos para comprender los efectos de la meditación. En particular, nuestra hipótesis es que los individuos que participan del curso de Meditación Vipassana de 10 días reducirán o se abstendrán en el uso de sustancias, experimentará menores consecuencias negativas relacionadas con el uso de alcohol, incrementará los ámbitos claves de la espiritualidad y el optimismo, y mostrarán cambios sobre el pensamiento de supresión, auto eficiencia y auto conciencia consistente con el modelo Vipassana.

Dada la presente tendencia hacia el aumento del encarcelamiento sobre los individuos que tienen problemas significativos de abuso con el alcohol y otras sustancias, generalmente asociados con problemas de salud físicos y mentales, hay una creciente necesidad de implementar intervenciones efectivas de tratamientos entre las poblaciones carcelarias. Los tratamientos realizados en las cárceles le ofrecen una oportunidad al individuo criminal para cambiar profundos hábitos de conducta como comportamiento adictivo, recaídas y reincidencias. La aplicación presente es significativa por el potencial impacto que la meditación (curso Vipassana) tiene sobre estos problemas de comportamiento. Si son exitosos, programas similares pueden ser ofrecidos en otras cárceles y poblaciones carcelarias a un costo significativamente bajo.

C. Procedimientos

Los participantes en este estudio llenaran cuestionarios sobre: a. su uso de alcohol y drogas y las consecuencias, b. su promedio habitual de uso de alcohol, c. las consecuencias adversas que han experimentado debido al consumo de alcohol los durante últimos tres meses, d. el tipo y la severidad de cualquier síntoma psiquiátrico que hayan experimentado, e. su motivación para cambiar su comportamiento adictivo, f. su confianza de poder abstenerse al alcohol y drogas en distintas circunstancias, su nivel de optimismo g. su habilidad para meditar, h. sus creencias religiosas y comportamiento, y h. su uso de la religión para afrontar las demandas de la vida.

La recolección de la información ocurrirá dos semanas antes del comienzo del Curso de Vipassana, durante las dos semanas posteriores al curso, y 3 y 6 meses de haber sido liberado de la NRF y ya insertado nuevamente en la comunidad.

D. Literatura Citada

A disposición bajo requerimiento a George Parks.