

SALUD MENTAL Y  
ENFERMEDAD MENTAL  
DE ACUERDO EL  
BUDDHISMO  
CLASE 7

DHAMMA VIHARA, MÉXICO,

7 DE ABRIL, 2012

BHIKKHU NANDISENA

# ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD?

- ✻ Varios términos se usan en el Canon Pali, la fuente más antigua de las enseñanzas del Buddha, para referirse a la enfermedad.

# ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD?

- ✻ Un término usado frecuentemente es “*roga*”.
- ✻ “*Roga*” se deriva de una raíz pali que tiene el significado de rompimiento, disolución.

# DOS TIPOS DE ENFERMEDAD

“Bhikkhus, hay dos tipos de enfermedad. ¿Cuáles dos? Enfermedad física y enfermedad mental. Bhikkhus, se encuentran seres que están libres de enfermedad física por uno, dos, tres, cuatro, cinco, diez, veinte, treinta, cuarenta, cincuenta, cien años y aun más. Pero, bhikkhus, es difícil encontrar seres en este mundo que están libres de la enfermedad mental aun por un momento excepto aquellos que han destruido los contaminantes mentales.”

# DOS TIPOS DE ENFERMEDAD

1. Enfermedad física
2. Enfermedad mental

# ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD MENTAL?

- ✻ La enfermedad mental podría definirse como la manifestación de impurezas en la continuidad mental de un individuo.

# ¿QUÉ ES UNA IMPUREZA MENTAL?

- ✻ Una impureza mental es un estado que hace que la mente sea temporalmente insana.

# TIPOS DE IMPUREZAS MENTALES

☼ Las impurezas mentales se pueden clasificar en tres grupos principales de acuerdo con la raíz asociada:

1. Apego/deseo

2. Enojo/aversión

3. Ignorancia

# ENFERMEDAD MENTAL

- ❁ La definición de la enfermedad mental en el buddhismo está basada en la realidad última y no en la realidad convencional.

# ENFERMEDAD MENTAL - RESUMEN

<b>Manifestación de impurezas mentales</b>	<b>✓</b>
<b>Impermanente</b>	<b>✓</b>
<b>Condicionada</b>	<b>✓</b>
<b>Realidad última</b>	<b>✓</b>

# LAS TRES ESFERAS DE UN TRASTORNO MENTAL



# LAS TRES ESFERAS DE UN TRASTORNO MENTAL



- Factores relevantes para el surgimiento de los componentes
- Pueden ser físicos, mentales, conceptuales, etc.

- Realidades últimas
- Impurezas mentales
- Ej., ansiedad, culpa, tristeza, etc.

- Realidad convencional
- Concepto nombre
- Ej., depresión, fobia, etc.

# CONSTRUCCIÓN DE UN TRASTORNO MENTAL



una variedad de  
estados mentales asociados  
con aversión

depresión

La construcción de un trastorno mental se realiza a partir de los componentes.

Los componentes de un trastorno mental son reales mientras que el trastorno mental propiamente dicho es una construcción mental.

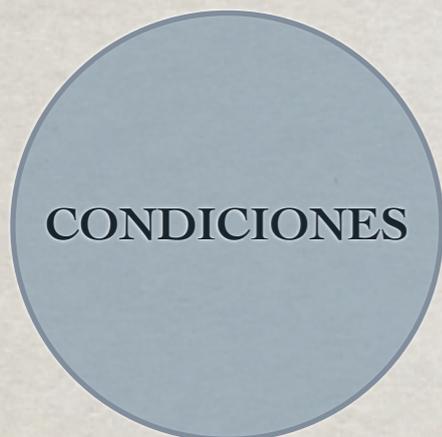
# RECONOCIENDO LOS COMPONENTES

- ✿ Desde la perspectiva del buddhismo, quizá uno de los más grandes escollos para comprender qué es la enfermedad mental se encuentra en el supuesto de que la mente es una función del cerebro.

# RECONOCIENDO LOS COMPONENTES

- ✻ Desde la perspectiva del buddhismo, se requiere partir de un supuesto “correcto”, de un supuesto que reconozca tanto a la mente como a la materia como realidades últimas. De lo contrario es posible equivocarse en la identificación de los componentes del trastorno mental.

# COMPRENDIENDO LA DEPRESIÓN



Responde a la pregunta: ¿Por qué surgen los síntomas?



Son síntomas como tristeza, irritabilidad, frustración, etc. Todos estos síntomas tienen la característica común de estar asociados con sensación mental desagradable.



Definición como “episodio depresivo mayor” o “trastorno depresivo mayor”, etc.

# COMPRENDIENDO LA DEPRESIÓN

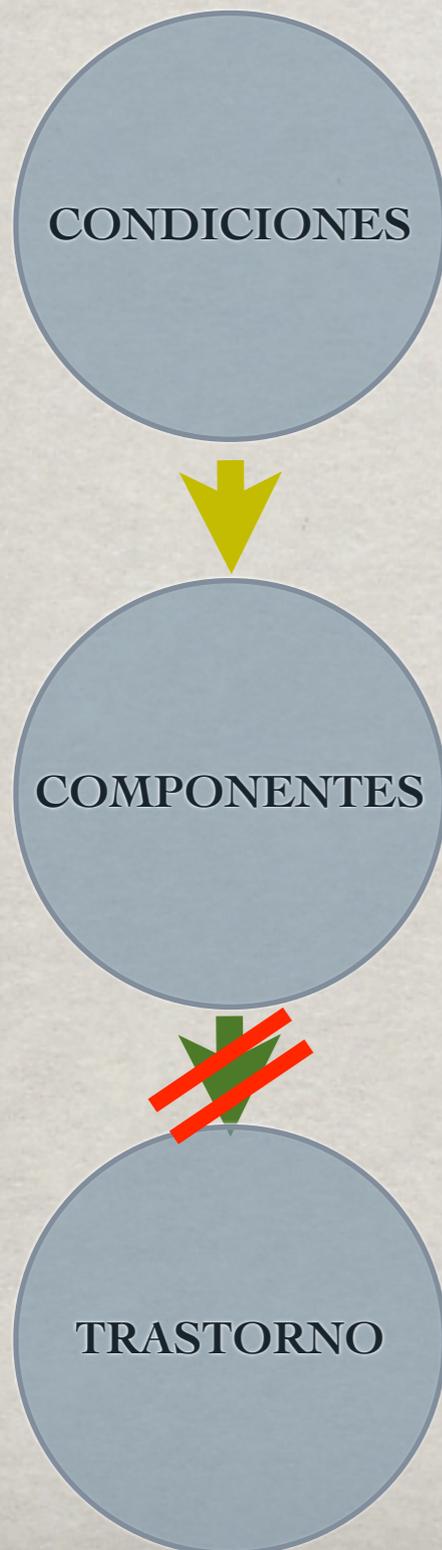
CONDICIONES	COMPONENTES	TRASTORNO
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Es posible identificarlas.</li> <li>* Una vez identificadas se deben remover o reducir.</li> <li>* Aun cuando pudieran ser inevitables, nunca son causas determinantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Siempre hay sensación mental desagradable.</li> <li>* Siempre son estados mentales insanos.</li> <li>* Siempre asociados con la raíz de la aversión.</li> <li>* Son impermanentes.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Definición del trastorno</p>

# TRATANDO LA DEPRESIÓN - 1



Considerando que con la ausencia de condiciones no hay síntomas, y cuando no hay síntomas, no hay trastorno, es importante identificar las condiciones para posteriormente tratar de eliminarlas.

# TRATANDO LA DEPRESIÓN - 2



Independientemente de las condiciones, el surgimiento o no de los síntomas es algo que está dentro del dominio del individuo. Terapias cognitivas.

# CONSIDERACIONES FINALES

- ✿ Desde la perspectiva del buddhismo gran parte de los trastornos mentales podrían ser considerados como “trastornos de elección” y por lo tanto estos serían “auto-generados” por el individuo debido a una consideración incorrecta de ciertas condiciones adversas que ocurren en el momento presente.

# CONSIDERACIONES FINALES

- ✻ Una terapia adecuada para los trastornos mentales consistiría en dos etapas.
  1. Reconocimiento de que el surgimiento de los síntomas se debe a reacciones mentales controlables cuando se presentan condiciones adversas.
  2. Entrenamiento para el cultivo de la atención plena (mindfulness).