

# LA SALUD MENTAL EN EL BUDDHISMO

BHIKKHU NANDISENA

---

---

# INTRODUCCIÓN

---

- De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, en algún momento de su vida, una de cuatro personas estará afectada por trastornos mentales o neurológicos.
  - Actualmente, 450 millones de personas sufren de depresión, ansiedad, etc., colocando esta cifra, a los trastornos mentales, entre las principales causas de las enfermedades en el mundo.
  - No obstante que hay disponibles una variedad de tratamientos, dos tercios de los afectados por estos trastornos nunca buscan la ayuda de un profesional.
-

---

# INTRODUCCIÓN

---

- Cuando se intenta determinar qué es un “trastorno mental” de acuerdo con la psicología, psiquiatría y la ciencia médica, uno se encuentra con un amplio espectro de opinión que incluye, entre otros, patrones psicológicos y de conducta que difieren de la norma, perturbaciones de los pensamientos, emociones, estados de ánimo e incapacidad para relacionarse con los demás.
  - Además uno encuentra diferentes criterios para clasificar los trastornos mentales.
  - Y con relación a los tratamientos, se encuentran opciones que van de la psicoterapia a la psiquiatría medicada y/o la terapia cognitiva.
-

---

# INTRODUCCIÓN

---

- De acuerdo con el buddhismo, la existencia de diferentes criterios para clasificar los trastornos mentales y la diversidad de tratamientos disponibles, pareciera indicar que no existe una “correcta” comprensión del problema de la salud y la enfermedad mental.
-

---

# PARADIGMA BUDDHISTA

---

- Una importante contribución del buddhismo a la ciencia de la salud mental y al tratamiento de los trastornos mentales es que está en condiciones de proveer un paradigma que permite comprender más claramente el problema.
-

---

# PARADIGMA BUDDHISTA

---

- Considerando que, de acuerdo con un reporte reciente de la Organización Mundial de la Salud, para el año 2019, más gente sufrirá de depresión que de cualquier otra enfermedad, el entender la salud y la enfermedad mental es de importancia crucial, particularmente cuando se vuelve urgente la necesidad de encontrar tratamientos exitosos.
-

---

# ¿POR QUÉ HAY CADA VEZ MÁS TRASTORNOS MENTALES?

---

- Se podría plantear que esto se debe a un paradigma de la felicidad basado fundamentalmente en la satisfacción de los deseos sensoriales, el cual, no obstante que tiene ciertos aspectos positivos, al no existir suficientes medios de control y corrección, a nivel individual e institucional, con respecto a la persecución y satisfacción de los deseos sensoriales, el resultado evidente es una crisis sin precedentes que se manifiesta en una creciente desigualdad social, violencia y sobre-explotación de los recursos naturales del planeta con sus efectos perjudiciales sobre el medio ambiente.
-

---

# PARADIGMA BUDDHISTA

---

- A continuación exploraremos el paradigma budhista de la salud y la enfermedad.

---

# DEFINICIÓN DE ENFERMEDAD

---

- No obstante que hay varios términos que fueron usados por el Buddha para referirse a la enfermedad, uno de los más comunes es ***roga***.
  - Esta voz, traducida al español como “enfermedad”, se deriva de una raíz que tiene el significado de rompimiento y disolución, y se explica como ‘eso que aflige los constituyentes menores y mayores del cuerpo’.
-

---

# LA PRIMERA NOBLE VERDAD

---

- La enfermedad, física y mental, es parte de la Primera Noble Verdad del buddhismo.

“Ésta, bhikkhus, es la Noble Verdad del Sufrimiento. El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, asociarse con lo indeseable es sufrimiento, separarse de lo deseable es sufrimiento, no obtener lo deseado es sufrimiento. En resumen, los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento.”

---

---

# DOS TIPOS DE ENFERMEDAD

---

- “Bhikkhus, hay dos tipos de enfermedad. ¿Cuáles dos? La enfermedad física y la enfermedad mental. Bhikkhus, se ven 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 estén libres de la enfermedad mental aun por un momento, excepto aquellos que han destruido los contaminantes mentales.”  
Ref. Aṅguttara Nikāya, i 460.
-

---

# DOS TIPOS DE ENFERMEDAD

---

- En base al pasaje anterior y a otros pasajes (aquí no mencionados) es posible sacar las siguientes conclusiones:
    - La definición de enfermedad, física y mental, en el buddhismo, está basada en las realidades últimas.
    - La enfermedad física puede ocurrir debido a diferentes causas.
    - La enfermedad mental solamente se debe a una causa: la manifestación de las impurezas mentales en la mente de los seres.
-

---

# RESUMEN

---

- En base a las dos realidades últimas de la mente y materia hay dos tipos de enfermedad:
    - Enfermedad física (kāyiko rogo)
    - Enfermedad mental (cetasiko rogo)
-

---

# ENFERMEDAD MENTAL

---

- La enfermedad mental se define como la presencia de impurezas mentales 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.

---

# IMPUREZAS MENTALES

---

- Las impurezas mentales se clasifican en tres grandes grupos de acuerdo a la raíz mental asociada.

1. Apego/deseo

2. Aversión/enojo

3. Ignorancia

---

---

# ENFERMEDAD MENTAL

---

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

---

# DOS TIPOS DE REALIDAD

---

- De acuerdo al buddhismo hay dos tipos de realidad:
    - Realidad última
    - Realidad convencional
-

---

# ENFERMEDAD MENTAL - RESUMEN

---

Manifestación de impurezas mentales



Impermanente



Condicionada



Realidad última



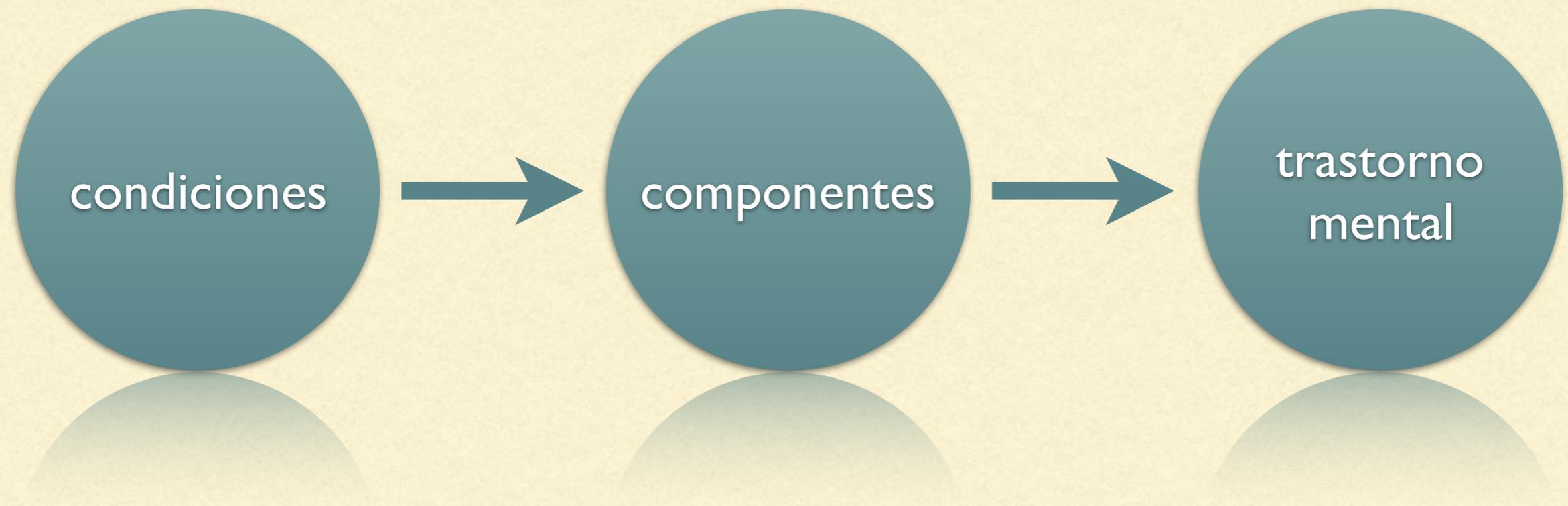
---

# DIFERENCIAS DE ENFOQUE

---

- En el buddhismo no se habla de depresión, ansiedad, etc., sino de estados mentales insanos.
  - Trastornos mentales como la depresión, ansiedad, etc., son “construcciones” en base a los estados mentales insanos.
-

# TRES ESFERAS DEL TRASTORNO MENTAL



# TRES ESFERAS DEL TRASTORNO MENTAL



- Factores relevantes para el surgimiento de los componentes
- Pueden ser orgánicos o mentales

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

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

# CONSTRUCCIÓN DEL TRASTORNO MENTAL



- La construcción del trastorno mental se realiza a partir de los componentes.
- Los componentes del trastorno mental son reales mientras que el trastorno mental es una construcción de la mente.

---

# RECONOCIMIENTO DE 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.
-

---

# RECONOCIMIENTO DE 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

condiciones

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

componentes

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

trastorno

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>	Definición del trastorno

# TRATANDO LA DEPRESIÓN - I



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 surgimiento 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).
-