



BUDISMO Y DEPRESION

¿Qué es la depresión?

- Es un estado de ánimo deprimido o irritable
- Baja energía, cansancio, fatiga
- Baja auto-estima
- Insomnio o hipersomnio
- Poco o mucho apetito
- Pérdida o aumento de peso
- Pobre concentración/dificultad para tomar decisiones

- Desesperanza
- Pérdida de interés o placer en actividades
- Agitación o retardación psicomotora
- Sentimiento de minusvalía
- Pensamientos de muerte o suicidas
- Intentos suicidas

Otros

- Llanto
- Quejas (incluyendo somáticas)
- Ruminación
- Ansiedad
- Fobias
- Preocupaciones de salud

- El estado de ánimo es moldeado por los pensamientos:
 - No son los eventos los que evocan las emociones; sino nuestras creencias o interpretaciones de esos eventos
- Hay vulnerabilidad a pensamientos negativos
- No se necesitan eventos traumáticos para deprimirte, las dificultades diarias pueden ser suficientes

- Un evento puede interpretarse de multiples formas
- Ejemplo: saludas a tu amigo quien está caminando al otro lado de la calle, tu amigo no te saluda
- Interpretaciones:
 - Me ignoró adrede
 - Nadie quiere ser mi amigo
 - Hay algo mal en mi

ANATOMIA DE LA DEPRESION

- Pensamientos
- Sentimientos/ Emociones
- Sensaciones corporales (tensión, dolor, fatiga,etc.)
- Conducta, acción

BUDISMO

- ¿Quién es tu enemigo?
 - La mente es tu enemigo.
- ¿ Quién es tu amigo?
 - La mente es tu amigo.
- Aprende le funcionamiento de la mente.
- Atiende la mente con cuidado.



BUDISMO: ciencia de la mente

- Ve la depresión, de forma mas holística
- Como resultado del apego, el deseo, avaricia, y los engaños
 - No obtuve lo que quería
 - Obtuve lo que no quería
 - Pérdidas
 - Separaciones
 - Muerte
 - De empleo, dinero
 - Reputación
 - fracasos, humillaciones, rechazos



EL APEGO

- El apego a objetos sensoriales causa placer limitado
- Eventualmente causa infelicidad
- Ejemplos: comida, dinero
- Es una actitud que sobre-estima las cualidades de una persona o un objeto, las exagera
- Visión irrealista que causa confusión
- Importante: conocer cómo funciona el apego



Visiones Erróneas del APEGO

- Las cosas, personas y relaciones no cambian
- Pueden traernos felicidad eterna (“y por siempre fueron felices”)
- Son puras



Ejemplo: El Cuerpo

- Apego a la juventud: Envejece
- Apego a la salud: Se enferma, se deteriora, es frágil
- Apego al atractivo exterior: No hay satisfacción, no es inherentemente bello o feo, las cosas pasan de moda



- La sociedad explota el apego, la avaricia, el descontento
- Las cosas se dañan, se rompen
- Causa ansiedad e inseguridad; lleva al miedo de perder los objetos y las persona a quienes estamos apegados
- El apego es como una sombra que impide disfrutar de las relaciones y posesiones materiales



- Si deseas felicidad, abandona el apego
- Si estamos contentos con lo que tenemos , podemos mejorar las cosas la mente está mas relajada
- Libre de aferramientos
- El desapego es un estado mental balanceado
- Nos libera para enfocarnos en lo que es importante
- Historia del monje



- No es malo ni dañino tener posesiones
- El problema es exagerar la importancia de las posesiones
- Si nos libramos del apego podemos disfrutar de las cosas



Amor sin Apego

- Es el deseo de que otros/as sean felices, se enfoca en el bienestar del otro/a



Amor con Apego

- Exagera las buenas cualidades de la otra persona
- Espera que la persona que conocieron en el momento de enamoramiento) no cambie
- Nos aferramos a la apariencia física, la inteligencia o nivel educativo, a los recursos económicos, o al estatus social de la pareja
- Nos convertimos en un yo-yo emocional
 - Si estamos con la persona: felices
 - Si no:miserables



- Formamos expectativas y si no se satisfacen: nos sentimos decepcionados/as, deprimidos/as, furiosos/as
- Formamos un concepto de las personas: cómo son, cómo deberían ser y comportarse
- Queremos cambiar a la persona y eso causa frustración si no lo logramos
- Pensamos saber lo que es mejor para la otra persona
- El ser tan dependiente, no permite nuestro desarrollo, nos lleva a la depresión
- Ninguna relación dura por siempre



- El apego nos hace posesivos y dependientes
 - “O mía o de nadie”
- No somos emocionalmente libres
- Hacemos cosas para no perder a la persona
- Exageramos: no puedo vivir sin esa persona



El papel de víctima

- Surgen sentimientos de desvalidez, de temor, de ser maltratada
- Cambiar tu situación, tu mente
- Asumir responsabilidad
- En vez de sentirte atrapado/a, escoger
 - “yo escojo...”



Ante los problemas

- Todos/as tenemos problemas,enfrentamos adversidades
- El enfurecernos, quejarnos, deprimirnos no resuelve el problema
- Shantideva:
 - “Por qué ser infeliz por algo si puede ser remediado? y de qué te sirve ser infeliz por algo si no puede remediarse?”



COMO MANEJAMOS LA INFELICIDAD

- Formas comunes
 - Comer o no comer
 - Gritar
 - Quejarnos
 - Aislarnos
 - Actuar aborrecidos/as, agrados/as, amargados/as
 - Consumir bebidas alcohólicas
 - Usar drogas
 - Dormir, quedarse en la cama
 - Ver televisión
 - Salir a caminar, contemplar la naturaleza
 - Hablar con alguien



- Hay formas saludables y no-saludables
- Algunas crean problemas adicionales
- A veces estamos atrapados/as en las mismas “soluciones”
- A veces tenemos la vida tan ocupada: corriendo de un lado a otro
- No nos conocemos muy bien: nuestra atención está dirigida al exterior



Podemos

- Comenzar a conocernos mejor
- Mirar la situación, fortalecernos, desarrollar destrezas, transformar, mejorarnos
- Utilizar la oportunidad
 - Para hacer el bien, ayudar a otras personas (altruísmo, sublimación)
 - Para sensibilizarnos al dolor de otras personas que como nosotros/as atraviesan momentos dolorosos o que pasan por situaciones peores
 - Para desarrollar buenas cualidades como la compasión



- La mente puede ser entrenada, puede transformarse
- Puede despertarse de un sueño y liberarse de los engaños
- La mente es luminosa
- Nirvana: se manifiesta como paz, amor, generosidad, liberación, cesación del sufrimiento



TECNICAS BUDISTAS

- Meditación de presencia mental (“mindfulness”)
 - Experimentar el mundo directamente
 - Ver los pensamientos que van y vienen, no tomarlos literalmente, “todo pasa”,
 - Vivir el presente (no atascarte en el pasado, no preocuparte excesivamente por el futuro)
 - Despedir/deshacerte del piloto automático (observar la mente y estar consciente)
 - Reconocer los síntomas temprano
 - No forzar que la vida sea lo que no es
 - Ver los cuentos que nos hacemos—“pobrecita/o yo” cogernos pena



Presencia Mental

1. experimentar el mundo directamente
2. ver los pensamientos que como nubes aparecen y se van
3. vivir el presente: no atascarte en el pasado ni preocuparte por el futuro, descansar en el presente
4. despedir el “piloto automático”
5. reconocer, identificar etapas tempranas de la depresión
6. no forzar que la vida sea como queremos que sea

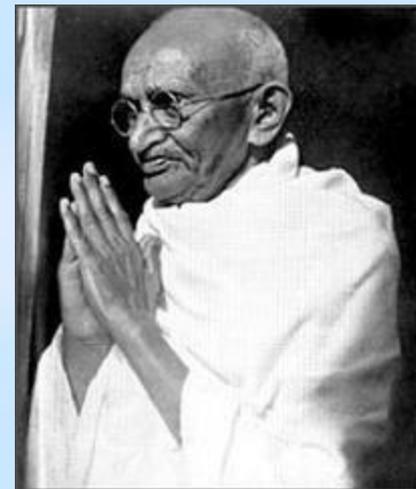


“Sentarme en el bosque oscuro con tigres y serpientes fue más fácil que sentarme con mis demonios internos. Surgía inseguridad, soledad, vergüenza y aburrimiento con todas mis frustraciones y sufrimientos. Poco a poco aprendí a enfrentarlas con presencia mental y aclarar el bosque oscuro de mi corazón.”

Kornfield



- “Solo tengo tres enemigos. Mi favorito y el mas influenciabile es el Imperio Británico. Mi segundo enemigo, el pueblo Indio, es más difícil. Pero mi más terrible enemigo es un hombre de nombre Mohandas K. Gandhi. Con él tengo muy poca influencia.”



- El proceso no es fácil
- A veces, sentimos que no estamos listos/as para meditar
- Excusas:
 - Tengo que estar de buen humor
 - Tengo que estar de buenas con las personas en mi vida
 - Tengo que preparar un cuarto
 - Necesito un cojín cómodo
 - No tengo tiempo



- Queremos las cosas rápidas
- No aprendemos a tocar piano (ej.jugar tennis, leer y escribir) practicando unos minutos al mes
- Requiere disciplina diaria
- Qué le pasa a una planta si solamente la regamos una vez al mes aunque le echemos mucha agua?



TECNICAS BUDISTAS

para la meditación de presencia mental, de estabilización

- Establecer tu intención
- Enfocarte en la experiencia directa del presente, mirar el sentimiento, los pensamientos
- No pasar juicio
- Soltarlos, dejarlos ir



TECNICAS BUDISTAS

- Meditación Analítica, Meditación “metta”
 - Cultivar estados mentales positivos hacia nosotros /as y otros/as
 - Aprender a soltar pensamientos negativos y sustituirlos con positivos basados en:
 - Compasión, amor bondadoso, ecuanimidad, generosidad



- Meditar en la impermanencia y el cambio
 - Saber que la depresión va a pasar
 - Observar como los sentimientos y pensamientos pasan por la mente, vienen y se van



- Usar metáforas, ejercicios (meditaciones guiadas) y cuentos
- Usar afirmaciones o mantras (protección mental)
 - Ej. “Hago lo mejor que puedo”
 - “No deajo que nadie ni nada me quite mi paz.”
 - “Om Mani Padme Hum”



Cultivar Buenas Cualidades: Ecuanimidad

- Igualarnos con otros/as
- Actuar con empatía y compasión
- Todos queremos lo mismo:
 - Ser felices
 - Ser tratados con bondad, consideración y gentileza
 - Nadie quiere críticas destructivas, insultos, faltas de respeto



Trabajar con los pensamientos: Análisis con el METODO ABC (ABCD)

- A = hechos, situación
- B = interpretación
- C = reacción
 - Emociones, sentimientos
 - Sensaciones corporales
 - Ejemplos:
 - » Gestos faciales
 - » Dolor de estómago



ALGUNOS TIPOS DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS (irracionales, disfuncionales)

1. Pensamiento todo o nada
 - Si no está perfecto, te sientes como un fracaso
2. Generalización excesiva
 - Un solo hecho negativo, daña todo(ej. Nadie me va a querer, siempre me pasa eso, nunca voy a lograrlo)



3. Filtro mental

- Te enfocas solo en lo negativo (gota de tinta)

4. Descalificación de lo positivo

- No tomas en cuenta las cosas positivas



- 5. Conclusiones apresuradas
 - Lectura del pensamiento
 - La Bolita de cristal (el adivino)
- No existen hechos que fundamenten la conclusión
- Conclusión arbitraria que alguien reacciona de forma negativa sin verificar si es así
 - Ej. Tiene que pensar que soy bruta.
- Prevé que las cosas vana salir mal
 - Ej. Nunca seré feliz



- 6. Magnificación o minimización
- Exagerar la importancia de las cosas (ej.errores o algo sin importancia)
- Reduces las cualidades o eventos positivos



- 7. Razonamiento Emocional

- Suponer que si lo sientes, es que es real
 - Ejemplo: si siento que es horrible, es que es así en realidad



- 8. Los “Deberías”
 - Debería ser amigo de todos o tener mas amigos.
 - Debería ganar mas dinero.
- Asumes que debes hacer o sentir algo pre-definido
- La consecuencia es la culpa
- Si diriges los “deberían” a otras personas, la consecuencia es irritación, frustración y resentimiento



- 9. Etiquetar

- Es una forma de generalización excesiva: en vez de describir el error, te pones una etiqueta a ti o a otras personas
- Ejemplos: Soy un fracaso, Es un embustero.



- 10. Personalización

- Asumir que eres responsable de algún evento negativo externo



Ejemplo

- Si no servimos para nada, nada nos sale bien, nos mantenemos en la infelicidad(pensamientos)
- Ocurre la desvalidez aprendida (Seligman)
- Asumimos actitud pasiva
- No siento energía, motivación, me aislo, no salgo de la cama o de la casa, no me esfuerzo, dejo de buscar alternativas
- La profecía auto-realizable, espiral descendiente



- Una vez tenemos esos pensamientos: se pueden detonar con mas facilidad; se crea un “mind set” (una tendencia mental, samskaras)
- Causan un estado de ánimo deprimido
- Comienza un proceso
 - Se afecta la mente, la mente afecta el cuerpo, y se afectan las emociones y entre ellas
 - Nos comportamos diferentes y eso alimenta los pensamientos



- Podemos retar y debatir los pensamientos
 - Buscar la evidencia
- Podemos usar el hablarnos a nosotros/as mismos/as (“self-talk”)



Vamos a meditar....

