



# Ansiedad y Depresión

## Juan Manzanera

*Más allá de los objetivos espirituales, podemos aprovechar las herramientas que nos brinda la meditación para sanar nuestra vida.*

## 1. Ansiedad

Si te preocupas con frecuencia y tus preocupaciones duran mucho tiempo, si te resulta difícil controlarlas y las vives con mucha intensidad, es muy probable que padezcas ansiedad. La característica principal son los pensamientos e imágenes acerca de posibles peligros futuros; además se vive una gran carga emocional negativa y una sensación de no poder manejar los acontecimientos.

Una persona con ansiedad sólo deja de preocuparse por un asunto cuando aparece otra cosa por la que preocuparse, de modo que hay una inquietud constante por situaciones muy variadas y por todo tipo de cosas, sean importantes o secundarias. La vida puede llegar a ser muy difícil y causar un gran sufrimiento. A veces, también aparecen síntomas físicos como fatiga, dificultades de concentración, quedarse en blanco, tensión muscular, irritación y problemas para dormir. Asimismo, pueden producirse temblores, sudor, náuseas, diarreas, dificultades para tragar y sobresaltos.

Visto así la persona con ansiedad necesita ser capaz de relajarse ante las situaciones difíciles y aprender a pensar de otra manera. Practicar meditación puede ser una gran ayuda para esto.

### Relajación

El primer objetivo que queremos alcanzar es un estado de relajación, de modo que podemos usar la meditación para aprender a relajarnos. Para ello buscamos un lugar tranquilo y nos recostamos o nos sentamos con comodidad. Debemos tratar de evitar dormirnos. Una vez situados, llevamos la atención a las sensaciones corporales y conforme respiramos imaginamos que el cuerpo se suelta y se ablanda. Debemos tener cuidado en evitar pensar en lo que sucede en el cuerpo, se trata sólo de notar las sensaciones y soltarlas mediante la respiración. Algunas personas sienten ansiedad porque interpretan negativamente su cuerpo o ciertos dolores, en tal caso, conviene abandonar todas las interpretaciones e insistir en soltar las sensaciones musculares y en la respiración.

A veces, se necesitan varios días de práctica hasta conseguir el estado de relajación, de modo que debemos tener paciencia y constancia. Muchas veces nos gustaría que los efectos fueran tan inmediatos como tomar una pastilla, pero debemos entender que al principio no será así, aunque ciertamente conforme dominemos la técnica cada vez será más rápido. Lo esencial es llegar al punto en que sabemos que podemos llegar a relajarnos cuando lo deseamos.

Otra meditación que puede ser muy útil en todo momento es la observación de la respiración. Podemos hacerlo sentados buscando momentos específicos para ello o podemos aprovechar cualquier otra actividad. Mientras caminamos o hacemos tareas rutinarias podemos llevar la atención a la respiración y dejar a un lado todas las inquietudes y problemas. Sólo tenemos que hacerlo un par de minutos y sentirlo como un refugio personal y como una forma de volver al centro interior. Muchas personas han encontrado esta simple práctica una gran fuente de serenidad y equilibrio.

### Meditación analítica

Como antes decíamos uno de los elementos que caracterizan la ansiedad son las preocupaciones, por consiguiente es importante empezar a pensar de otra manera y sentir que aunque lleguen los problemas temidos uno tendrá cierta capacidad de manejarlos. Una práctica que puede ser excelente para empezar es la meditación de la compasión. En esta meditación creamos en una gran energía decidida a trascender la infelicidad, que nos envuelve, y nos deseamos dejar de sufrir y saber cómo hacerlo. Luego vamos expandiendo la compasión a otras personas que sufren, entre las que conviene incluir las personas que nos preocupan o que nos amenazan e inquietan. Acabamos la meditación visionando que todos los se-

res estamos envueltos en una gran conciencia de compasión. En las tradiciones espirituales siempre se ha mencionado el poder protector de la compasión y es considerada como una de las grandes meditaciones, junto con el amor, para sanar el miedo.

Además, si las preocupaciones están relacionadas con la interacción con otras personas, una práctica que puede ser muy efectiva es armonizarse con los demás. Mediante esta meditación nos hacemos conscientes de que las otras personas son como nosotros, también tienen temores e inseguridades, deseos y preocupaciones, y buscan bienestar y seguridad. Tratamos de ser conscientes de que todos somos personas con nuestros problemas y dificultades, tratando de ser felices. Todos sentimos esencialmente las mismas cosas aunque aparentemente demos una imagen diferente. Al sintonizarnos con los demás, dejamos de sentirnos peores o mejores, nos vemos menos amenazados y tenemos más espacio, serenidad y libertad para relacionarnos.

Una meditación un poco más difícil pero muy importante en el caso de la ansiedad es contemplar que la vida es cambio. Se trata de ver que todo está cambiando continuamente, que las cosas pasan y los problemas siempre son temporales. La vida es un constante fluir de acontecimientos que enseguida dan lugar a otros nuevos. Meditar en que todo es pasajero y llegar a estar en paz con ello es esencial para vivir con un equilibrio interior. Pero no basta con saberlo racionalmente, el efecto es muy distinto cuando nos sentamos en silencio a contemplarlo y meditar sobre ello. Respirar, contemplar, aceptar e integrar que la vida es cambio y transformación nos lleva a una mayor apertura a los acontecimientos y a quedarnos menos atrapados en los problemas.

### **Atención consciente**

Una forma más profunda y efectiva de meditación es contemplar el mismo estado que estamos experimentando. En esta práctica llevamos la atención a nuestro cuerpo y mente, y nos dejamos sentir lo que sucede sin quererlo cambiar y sin buscar nada mejor. Respiración a respiración tomamos nota de la experiencia de ansiedad y preocupación, y de todas las sensaciones y pensamientos. Con total entrega los vivimos con la mayor imparcialidad y apertura que podamos. Así aunque aparezca rechazo a lo que sentimos, respiración a respiración lo contemplamos con aceptación y confianza, sin culpas ni juicios, con compasión y lucidez. Esta meditación es más avanzada y requiere un cierto entrenamiento previo, pero es sumamente efectiva pues descubrimos que sea cual sea nuestro estado acaba en desvaneciéndose para dar paso a una gran paz y serenidad.

### **Indagación profunda**

Finalmente, no podemos olvidar que todos los estados mentales negativos están relacionados con una imagen distorsionada de nosotros mismos. Por tanto, es sumamente liberador meditar en nuestra identidad individual y ver que sólo es una construcción mental. En esta práctica vamos a la raíz de la cuestión para analizar quién es la persona que tiene la ansiedad. Habitualmente encontramos una imagen negativa, por ejemplo puede que descubramos que nos creemos débiles, incapaces o incompletos. A continuación, tratamos de discernir si es verdad que somos así o si no es tan solo una construcción mental. Lógicamente, lo que vamos a encontrar cuando indagamos con profundidad es que solo pensamos que somos así, pero que no es la realidad. Es decir, aunque haya veces en que podamos ser incapaces no somos eso, somos seres humanos con muchos recursos y capacidades, y sobretodo con una gran capacidad de aprender y desarrollar cualidades para afrontar cualquier situación que se presente. Ver esto es profundamente curativo y lo que realmente nos sacará de la ansiedad.

### **Práctica**

Como ya sabemos, la meditación es altamente efectiva en muchos casos, pero tiene un problema irresoluble. Requiere una práctica constante durante cierto tiempo. Queremos resultados rápidos y así nos pasamos paradójicamente muchos años sufriendo lentamente por muchas cosas. Por otra parte, dominar la meditación nos puede ayudar a resolver no solamente los problemas que tenemos ahora sino todos los que vayan apareciendo a lo largo de la vida y que todavía no sospechamos. La vida puede ser una experiencia realmente rica, sería una lástima irreparable haber conocido sólo su parte más dura.

## 2. Depresión

No siempre es fácil manejar las situaciones que nos plantea la vida. Muchas veces no sabemos cómo reaccionar y respondemos automáticamente. Nuestros comportamientos siempre tienen la intención de conseguir sufrir menos, pero con frecuencia la solución que damos se convierte en la causa de un problema mayor. Por ejemplo, tanto ansiedad como la depresión son respuestas que pretenden resolver situaciones difíciles; sin embargo, acaban causándonos mayor daño.

En concreto, la depresión es una especie de tristeza exagerada. Algunos investigadores del mundo animal opinan que la tristeza de los animales tiene la función saludable de apagarse para dar tiempo a que internamente se produzca una regeneración. De modo que, en muchos casos, estar triste puede empezar siendo una reacción positiva. El problema es cuando uno se queda atrapado en la tristeza y empieza a caer en un estado de abatimiento, pérdida de capacidad de disfrutar y desinterés.

Caer en la depresión ya no nos beneficia. Perdemos interés por el placer, estamos fatigados, nos sentimos inútiles y culpables, nos cuesta pensar y tomar decisiones, y tenemos pensamientos recurrentes negativos y auto-destructivos. Entramos en un estado que domina toda nuestra vida y que nos impide satisfacer nuestros deseos más íntimos.

### Activación corporal

Desde la psicología de la meditación, todo estado emocional es producido por una serie de factores que interactúan. Hay unas tendencias mentales, unos estímulos, el pensamiento recurrente, la familiaridad con el estado y el entorno familiar y social. De modo que podemos abordar el estado depresivo, como cualquier emoción.

Lo más importante en cualquier estado emocional destructivo es identificar hacia dónde está dirigida la atención, esto es, el estímulo que la dispara y los pensamientos que la sostienen. En el caso de la depresión la mente está focalizada en todo lo malo del pasado, presente y futuro, incluido errores, problemas, equivocaciones y sufrimientos. Junto a esta focalización hay unos pensamientos negativos que se repiten y mantienen la mente enfocada en lo malo.

La atención focalizada y los pensamientos es lo que esencialmente tenemos que trabajar. Sin embargo, en el caso de la depresión (como en el caso de la ansiedad, del que hablé antes) tenemos un problema que solventar antes de empezar a usar la meditación. La persona depresiva está abatida y físicamente desvitalizada, con frecuencia tiene insomnio y falta de concentración, de modo que no tiene fuerza para trabajar con su mente. El cuerpo tiene mucha presencia de un modo muy negativo, por tanto previamente y al mismo tiempo que uno empieza a meditar necesita atender y activar su cuerpo.

En el caso de la ansiedad el cuerpo está tan excesivamente activado que la persona no puede manejar su mente, de modo que el paso previo a la meditación es hacer relajación. Aquí sucede lo contrario. En el caso del depresivo el cuerpo está excesivamente abatido, tanto que pierde la sensibilidad, y con el cuerpo así la persona no puede manejar su mente. Por esta razón, antes de meditar es preciso activar el cuerpo, despertarlo y hacerlo más vivo. Así, conviene hacer actividades, retomar lo que uno hacía antes, mover el cuerpo, bailar, nadar, etc. Cosas que el depresivo no tiene ningunas ganas de hacer pero que tendrá que tomarse como un jarabe de amargo sabor, si quiere salir de su estado.

### Atención selectiva

Uno de los principales problemas del depresivo es lo que atiende. Todos podemos empezar a pensar en las cosas que hemos hecho mal, en los posibles fracasos futuros, en los defectos que tenemos, en las personas que no nos quieren, etc. Esto nos pasa a todos, pero también pensamos en lo que hacemos bien, en los éxitos, las esperanzas futuras, en la gente que nos quiere y demás. El problema del depresivo es que ha olvidado atender lo segundo y su mente está focalizada en todas las cosas malas de la vida.

De modo que una vez que el cuerpo ha sido activado, el trabajo con la meditación es empezar a modificar el foco de atención, de modo que la persona consiga ver con interés lo bueno. No se trata de hacerle pensar en positivo sino de que vea lo positivo que ha existido y existe en su vida, y que le de importancia. El trabajo, pues, empezaría haciendo un esfuerzo por recordar todas las cosas buenas que

hubo y por reconocer lo bueno que hay. Luego se trata de aplicar la meditación a contemplar intensamente todo esto.

En principio, a la persona le cuesta mucho encontrar algo bueno y luego, cuando consigue hacerlo, el problema es que no le da importancia y sigue considerando que tiene más peso lo negativo. Entonces tiene que trabajar esto mediante la contemplación hasta tener una visión más equilibrada. Así, pues no se trata de que deje de ver lo peor de la vida sino que empiece a percibir que también hay cosas buenas importantes y que valen la pena.

### **Meditar en el amor.**

Una meditación que puede ser sumamente útil es trabajar con el amor. En esta práctica nos enfocamos en desear felicidad a los demás y a nosotros mismos. Cuando estamos deprimidos perdemos la esperanza y dejamos de creer en la felicidad, al mismo tiempo que nos encerramos en nosotros mismos y dejamos de sentir a los demás. La meditación del amor nos obliga a creer en que la felicidad es posible y nos abre a los demás, rompiendo con la falta de empatía del depresivo. Cuando hacemos la práctica empezamos envolviéndonos con una energía amorosa que nos damos a nosotros mismos y luego empezamos a dar amor a nuestros seres queridos, relaciones, conocidos y demás.

Aunque es innecesario decirlo, la pauta es aplicar la práctica también fuera de la meditación, pero en el caso de la persona deprimida esto es especialmente importante y significativo. De modo que la persona necesita esforzarse especialmente en expresar amor a los demás, es decir, desear continuamente que sean felices, y hacer lo posible para que sea así.

Junto a la meditación del amor, todas las meditaciones que sirven para generar emociones positivas pueden ser muy eficaces. Por ejemplo, la meditación de la gratitud, la compasión o el dar y tomar de la tradición tibetana, son prácticas muy recomendables.

### **Meditación profunda**

Para las personas con cierto recorrido espiritual, la indagación fundamental es explorar quién está deprimido, quién es el sujeto; la conocida meditación que desvela que el yo deprimido es una apariencia sin consistencia. Cuando se contempla la mente, en este estado deprimido, se desvela que sólo es un estado resultante de unas causas y condiciones, un estado que no tiene ninguna consistencia ni realidad intrínseca. La persona deprimida es una apariencia en el trasfondo silencioso de la mente, una apariencia temporal y sin entidad.

Para hacer esta meditación, parece necesario haber meditado previamente en ello y tener alguna comprensión lógica. Uno tiene que estar familiarizado con el funcionamiento mental y ser capaz de algún grado de des-identificación. Entonces, será capaz de aplicarlo en los momentos difíciles.

### **Naturaleza Primordial**

A pesar de cualquier estado en que uno pueda caer, nada afecta a nuestra naturaleza primordial que es atemporal e intangible. Lo que somos está más allá de los cambios circunstanciales de la vida. Descubrir esto es la mayor bendición que uno puede alcanzar. En el caso de la depresión, la práctica es analizar profundamente si hay algo en uno mismo más allá del estado depresivo. La persona necesita mirar atentamente en su interior y constatar que la depresión sólo ocupa una pequeña parte de uno, es sólo una pequeña nube oscura en un inmenso océano de conciencia. La realidad inefable permanece inalterable esperando a ser reconocida. Nuestra naturaleza primordial es siempre espacio y paz, y la depresión sólo es un decorado accidental que se llevará el tiempo. ♦♦♦

**Juan Manzanera**