



1ER CONGRESO NACIONAL DE AYURVEDA

ABORDAJE DE LA ANSIEDAD DESDE LA PSICOLOGÍA AYURVÉDICA.

AUTORA: LIC. CLARISA CRESPO ORONA*

La ansiedad es una emoción básica en el ser humano y se caracteriza por un estado de inquietud, nerviosismo que se activa frente a pensamientos negativos anticipatorios. Éstos van a generar expresiones en el cuerpo, mente y/o comportamiento de acuerdo a la constitución individual (Prakriti) de cada persona.

La ansiedad es consecuencia de un desequilibrio en el doshaVata. Esto trae como consecuencia preocupación, insomnio, problemas gástricos e intestinales, taquicardia, sensación de falta de aire, sequedad en la garganta y otros que son consecuencia del exceso de aire o hiperventilación.

Considerando la afirmación del Ayurveda que dice: “Lo semejante aumenta lo semejante, lo opuesto lo disminuye” propongo una serie de técnicas para aliviar y prevenir las manifestaciones de la ansiedad.

Los pensamientos negativos son automáticos, irracionales y distorsionados (éstos se manifiestan en la parte más superficial de la mente (manas) donde me identifico con los pensamientos que se repiten (samskaras) a los que respondo de un modo condicionado (vasanas)

Para salir de estas reacciones se identifican los pensamientos, se utiliza el discernimiento (buddhi) y se elaboran resoluciones personales tranquilizadores y positivas (sañkalpās).

Los síntomas físicos propios de la hiperventilación disminuyen con respiraciones (Pranayamas) que den calor y que saquen más aire del que ingresa, como así también posturas físicas (Āsanas) , automasaje con aceite (Abhyanga) y relajaciones apropiadas (Savasana).

Las evitaciones dadas en el comportamiento se contrarrestan con visualizaciones y metas para poder lograr realizar aquello que se teme y preparar favorablemente para la acción.

Una vez que la mente está más reflexiva y los síntomas físicos han disminuido se enseñan diferentes técnicas de meditación para que la persona pueda desidentificarse del cuerpo y de la mente y conectar con ese espacio interno intuitivo y consciente.

Palabras claves: Ansiedad – Psicología – Ayurveda – Abordaje – Técnicas