

Los pensamientos nos enferman

escrito por Rafael Ramos Sánchez | enero 26, 2021



Los pensamientos nos enferman

Rafael Ramos Sánchez

docente de la ENMJN



Después de casi 300 días de alerta sanitaria, la tensión que envuelve las horas y los minutos no disminuye, la preocupación natural y a veces desbordante, excesiva, somete al organismo a un desgaste constante, el dinamismo ordinario del cuerpo y sus misterios, encuentran un nuevo enemigo que acecha: el SARS CoV-2... “¿Estornudas?”: ¡Covid!; “me duele la panza”: ¡Covid!, “siento un mareo”: ¡Covid!; “no escuchas algo”: ¡Covid!; “te duele una rodilla”: ¡Covid!; ¿toses?: ¡Covid!; “me duele la cintura y la espalda”: ¡Covid!; “creo que algo de la comida me cayó mal”: ¡Covid!...

En días pasados, y como resultado de una alergia propia de la estación invernal, yo advertía cómo *los pensamientos* y, sobre todo, las interpretaciones que hacemos de lo que nos ocurre, *atizan la maquinaria interna de las ideas* y su correlato inmediato, *las emociones y las sensaciones*, entonces *la tensión aumenta al punto de enfermarnos*.





Aaron Beck y Albert Ellis

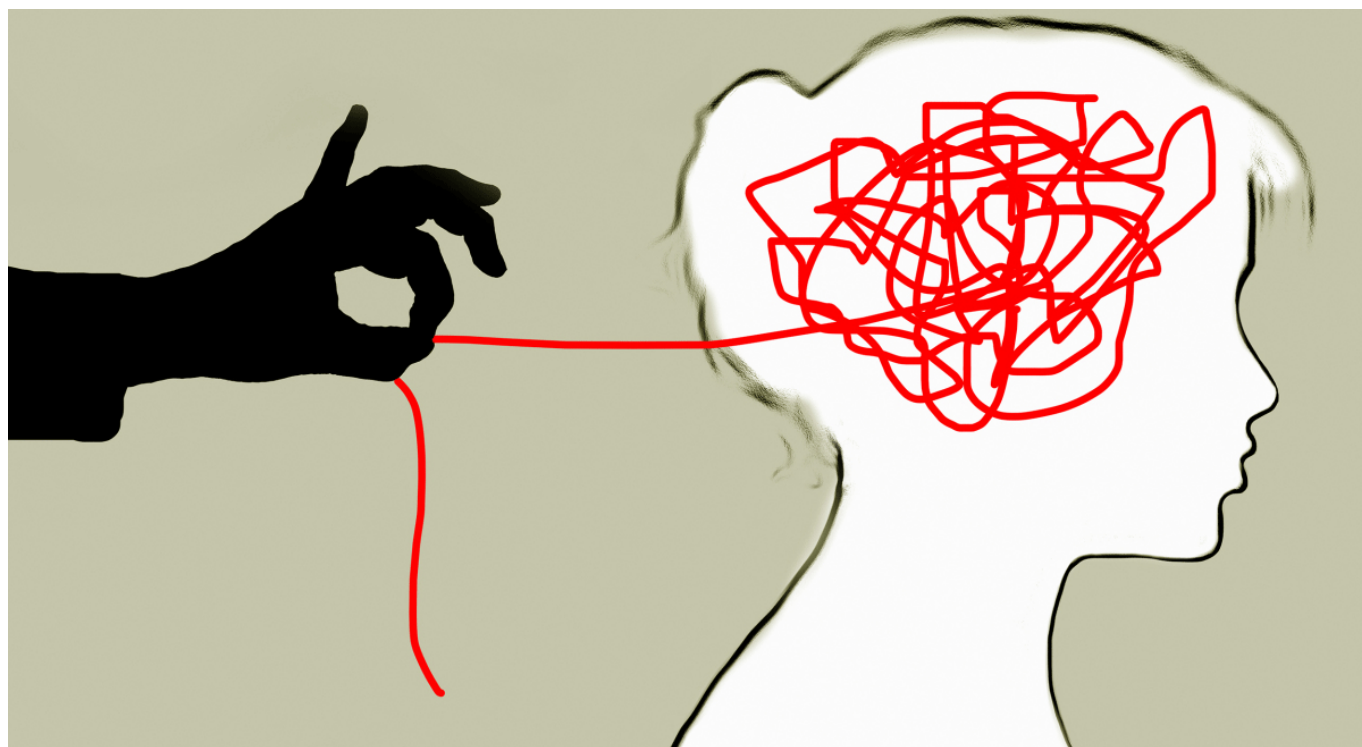
Aaron Beck y Albert Ellis han contribuido al entendimiento de lo que ocurre en nuestra mente cuando tenemos ideas, hablan de una forma de pensamiento, cuya característica es repetitiva y cíclica, la constancia y permanencia de dichas ideas producen alteración del estado de ánimo y del comportamiento. La congestión y la secreción, ya no se explicaban por una alergia; era la certeza del virulento Covid, como respuesta automática a una congestión nasal y reiterados estornudos (Afanoso Hurgue, en la “Definición operacional en Caso Sospechoso de Enfermedad Respiratoria Viral”), buscando confirmar mi apreciación.

¿Qué explica que una mínima señal corpórea, inocua, encuentre sentido y registro exclusivamente en el Covid? ¿Puede un pensamiento incidir en mis emociones y las sensaciones?... El funcionamiento de nuestro cerebro basa su eficacia en un recurso presente a lo largo de la vida, economía cognitiva, en la que de manera natural se busca el menor gasto posible de los recursos senso-perceptivos, mnémicos, atencionales y volitivos, es decir, que hacen eficientes las tareas al menor costo posible.



La forma en que interpretamos las vivencias, las experiencias, las situaciones, pasa por el filtro de ‘lo conocido’, se busca entonces algún recurso alojado en la

memoria como un recuerdo nítido capaz de explicar lo que se vive, la intención: la reducción de energía en la búsqueda de una posible explicación, de una solución o de su comprensión.



A manera de ejemplo, comparto una anécdota en la que hace algunos años una paciente fue derivada al servicio de salud mental, ella tenía dificultades para el inicio, mantenimiento y conclusión del sueño, contaba que sentía “que se le trepaba el muerto”, sensación desagradable por decir lo menos, en la que uno tiene la vivencia consciente, dentro del sueño, de estar imposibilitado para despertar. Esta paciente cuenta que, según le explicaron detalladamente, su problema es el resultado de una dificultad en el ciclo del descanso y que también es conocido como “parálisis de sueño”. Con todo y la explicación, al finalizar, ella le preguntó a su médico tratante si debía hacerse una limpieza, además de acudir al apoyo de salud mental.

Como puede verse, la forma de entender la situación se da a partir del arraigo a creencias, al resultado de los ambientes con los que estamos familiarizados, sin duda, una apuesta de nuestra mente para resolver las tensiones cotidianas en las que a veces estamos envueltos.



Otro recurso de nuestra mente para defenderse se muestra a partir de las *explicaciones automatizadas*, que son similares a las creencias arraigadas de “todo o nada”, en tanto que las respuestas se alojan en esquemas mentales: explicaciones relativamente estables que orientan la visión que tenemos del mundo; por ejemplo, si tuvimos un mal momento durante el día, decimos que ha sido un día desgraciado, de modo que no somos capaces de advertir que una circunstancia adversa localizada temporal y espacialmente, es simplemente un instante más.



Pensemos en un supuesto. Imaginemos que no entregamos algún trabajo pendiente, o que perdemos una pertenencia... situaciones como estas son instantes en el transcurso de una jornada; sin embargo, esas ideas se sostienen en el tiempo. Pensemos también en alguien que conozcamos, o en nosotros mismos, cuando ocasionalmente decimos: “el horno no está para bollos”, y desde muy temprano nuestro día ya se ha

configurado con este pensamiento anticipatorio y pesimista, hecho que logra nublar el resto de nuestro día. O “todo es bueno, o si no, no vale”. Si hay algo malo en el transcurso de unas horas, todo ha sido gris y denso. Esto aplica también para ese tipo de sospechas: estornudas y concluyes que es Covid.

Así las cosas, existe un recurso más del cual disponemos, este es “la generalización excesiva”, hoy en día tan socorrida. De tal forma que, por ejemplo, “si estás a favor del presidente, eres chairo”, “si lo criticas, eres fifí o hijo de un aspirante a neoliberal”, “si un hombre es violento, todos los hombres son violentos”, “si una mujer promueve la igualdad de las



condiciones, para acortar y eliminar asimetrías, es *feminazi*”, Una vez más: “todo o nada” o la “generalización excesiva”, todo esto ilustra el error de procesamiento de la información o de las *distorsiones cognitivas*.

Volviendo a la inquietud de si los pensamientos inciden en las emociones y las sensaciones, la respuesta es que sí, y que, por lo tanto, los pensamientos nos enferman. La interrogante en torno a la cual todo encuentra eco en el Sars CoV-2 y la manera de entenderlo se desata a partir de montos de ansiedad que se anudan a distorsiones cognitivas, que exacerban el malestar.



Síntomas como el exceso de estornudos se ligan inevitablemente a un padecimiento viral, todo como resultado de una falla en la adaptación a una situación exigente como lo es la pandemia y que fortalece el *sesgo confirmatorio* o *la distorsión cognitiva*, ello a su vez *alimenta la ansiedad*, una mezcla de elementos que acentúa la sensación de amenaza y, con ello, su respuesta natural fisiológica.

Esquematizar este fenómeno de forma gráfica podría hacerse con la siguiente secuencia: estornudo es equivalente en la mente a Covid; saberse con padecimiento viral, promoverá la sensación de malestar y, sobre todo, el aumento de la tensión y es que, si revisamos el conteo diario de contagios y de deceso, el temor arremete inevitablemente.



Estornudo = Covid

Tener Covid = Preocupación

Preocupación = Aumento del miedo

Montos constantes de miedo = Ansiedad

ETC.

A modo de sugerencia, notemos la importancia de identificar si la idea que ocupa nuestra atención es una idea que se puede corroborar, o bien, si la podemos desechar de manera objetiva, pragmática o empírica; de no ser así, seguramente estamos ante una ocurrencia que, sin control, se traducirá en la sensación de pérdida de bienestar psicológico, y estaremos efectivamente pensando y enfermándonos por ello.



VocesCitas - Libros y Lecturas

escrito por Revista Voces | enero 26, 2021



Redacción de VOCES

“Siempre imaginé que el Paraíso sería algún tipo de biblioteca”.

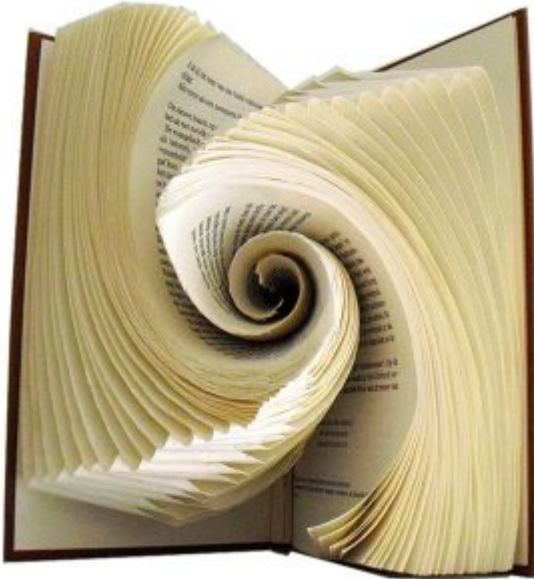
Jorge Luis Borges (1899-1986)



Jorge Luis Borges

“El que lee mucho y anda mucho, ve mucho y sabe mucho”.

Miguel de Cervantes (1547-1616)



“Para viajar lejos, no hay mejor nave que un libro”.

Emily Dickinson (1830-1886)

“En el fondo, un poema no es algo que se ve, sino la luz que nos permite ver. Y lo que vemos es la vida”.

Robert Penn Warren (1905-1989)

“Un libro abierto es un cerebro que habla; cerrado un amigo que espera; olvidado, un alma que perdona; destruido, un corazón que llora”.

Proverbio hindú

“Los libros son, entre mis consejeros, los que más me agradan, porque ni el temor ni la esperanza les impiden decirme lo que debo hacer”.



Alfonso V el Magnánimo (1394-1458)

“En muchas ocasiones la lectura de un libro ha hecho la fortuna de un hombre, decidiendo el curso de su vida”.

Emerson (1803-1882)

Allí donde se queman los libros, se acaba por quemar a los hombres.

Heinrich Heine (1797-1856)

“Sólo obtienes algo de los libros si eres capaz de poner algo tuyo en lo que estas leyendo”.

Sándor Márai (1900-1989)

“La lectura es a la mente lo que el ejercicio al cuerpo”.

Joseph Addison (1672-1719)

“El estudio ha sido para mí el principal remedio contra las preocupaciones de la vida; no habiendo tenido nunca un disgusto que no me haya pasado después de una hora de lectura”.

Montesquieu (1689-1755)



“Leer lo es todo. La lectura me hace sentir que he logrado algo, he aprendido algo, que soy mejor persona”.

Nora Ephron (1941-2012)