

Intro PSICOLOGIA

# NUESTRA MENTE Y LA Salud

Aquello en lo que creemos nos ayuda a mejorar el estado físico, si es positivo, e incrementa nuestro malestar, si es negativo. Imaginar un futuro mejor resulta beneficioso.

Por *Miriam Subirana*. Ilustración de *José Luis Ágreda*



**C**uando estamos absortos imaginando una fantasía sexual, nuestro cuerpo puede responder como si estuviera teniendo esa experiencia; la mera suposición anticipada de un encuentro hostil puede hacer subir la presión sanguínea; conjeturar una situación que nos provoca temor acelera nuestro ritmo cardíaco... Estos ejemplos muestran que la relación entre lo que proyectamos en nuestra mente y la respuesta fisiológica y corporal es evidente. Del mismo modo, cuando suponemos que algo ocurre, nuestro cuerpo responde como si estuviera sucediendo en la realidad. Si cambiamos lo que imaginamos por algo más positivo, podemos influir directamente en la situación.

Numerosos estudios muestran que las imágenes construidas conscientemente pueden llevar a efectos tales como un aumento de la glucosa en sangre, la formación de ampollas, mayor secreción de ácido gástrico, y cambios en la temperatura de la piel y en el tamaño

de las pupilas. Está claro que el cuerpo y la mente constituyen un sistema unificado e interdependiente. El poder de la creencia y de la imagen que mantenemos asociada a ella nos ayuda a mejorar nuestra salud cuando son positivas. En cambio, cuando son negativas, se incrementa nuestro malestar.

**EL ESFUERZO CREATIVO.** A veces recurrimos a recuerdos negativos de situaciones que hemos vivido que nos hacen mantener una visión nociva de lo que puede ocurrir. En casos así debemos hacer un esfuerzo creativo para llegar a enfoques positivos. Podemos lograrlo descubriendo en nuestro pasado experiencias de superación y recurriendo a ellas, o bien imaginando un futuro mejor. Esto tendrá consecuencias saludables a todos los niveles: mental, corporal, emocional y relacional.

**ALIMENTAR LA CONFIANZA.** Los medicamentos actúan en ocasiones con un efecto placebo. Son productos que qui-

zá no tienen una elevada repercusión fisiológica, pero son curativos porque el enfermo está convencido de que esa será su consecuencia. El efecto placebo se da, por ejemplo, cuando el médico transmite una imagen de futuro positivo al paciente. Esto alimenta su confianza y su esperanza. Con ello, el paciente cree en el resultado que obtendrá y, así, lo atrae y lo genera. Es decir, el resultado fisiológico de los pensamientos afecta directamente a la salud.

David Cooperrider, creador e impulsor de la Investigación Appreciativa, en su artículo sobre *imagen positiva-acción positiva* afirma: "La respuesta placebo es un proceso fascinante y complejo en el cual las imágenes proyectadas, tal como se reflejan por una creencia positiva en la eficacia de un remedio, provocan una respuesta curativa que puede ser tan poderosa como la terapia convencional. Aunque el fenómeno del placebo ha sido controvertido durante casi veinte años, la mayoría de los médicos aceptan hoy día como genuino el hecho de que entre uno y dos tercios de todos los pacientes tendrán una mejora marcada fisiológica y emocional en sus síntomas simplemente creyendo que se les está dando un tratamiento efectivo" (Beecher, 1955; White, Tursky y Schwartz, 1985).

Norman Cousins, miembro de la Facultad de la Escuela de Medicina de UCLA (Universidad de California, Los Ángeles), en su obra *Las opciones humanas* (1981), sugiere que, más allá del sistema nervioso central, del hormonal y del inmunológico, hay otros dos que no se han tenido en cuenta convencionalmente, pero que deben reconocerse como esenciales para el buen funcionamiento del ser humano: el curativo, y el sistema de creencias. Cousins argumenta que los dos trabajan juntos: "El curativo es la forma en la que el cuerpo moviliza todos sus recursos para combatir la enfermedad. El de creencias es, a menudo, el activador del sistema curativo".

## *“Visualizarse sano. Invocar la energía saludable. Utilizar imágenes de esperanza. Así movilizamos nuestro sistema curativo”*

La investigación en muchas áreas confirma este punto de vista y muestra que las respuestas placebo no son místicas ni inconsecuentes, y que las respuestas mentales y psicofisiológicas pueden ser canalizadas a través de más de cincuenta mensajeros moleculares neuropéptidos que enlazan los sistemas nerviosos, endocrino, autónomo y central (White, Tursky y Shwartz, 1985).

**UNA EXPERIENCIA PERSONAL.** He comprobado en carne propia los beneficios de mantener creencias e imágenes positivas sobre mi situación corporal. Sin ir más lejos, en 2011 tuve un accidente de moto en el centro de la ciudad de Barcelona. El impacto afectó a nueve vértebras, con fracturas, aplastamientos y fisuras de diversa consideración. Utilicé de inmediato la visión positiva: ¡Estoy viva! ¡Respiro! Un sentimiento de agradecimiento se apoderó de mí mientras aún yacía en la calle.

El pronóstico fue que debía pasar tres meses en posición horizontal, sin poder doblarme. Me vi obligada a ponerme un corsé de hierro para poder mantenerme en posición vertical, pero procurando no estar más de 30 minutos al día de pie. Después de tres meses en cama tuve una larga recuperación, que duró otros tantos debido a la pérdida de tono muscular provocada por la inmovilización.

El traumatólogo estudió la primera resonancia magnética después del accidente y me dijo que alguna de mis vértebras continuaría aplastada de por vida. Decidí desafiar su pronóstico y utilizar el

efecto placebo: cada día en meditación visualizaba el crecimiento de mis vértebras y que podía moverme con total flexibilidad. Además seguí un régimen alimenticio que contribuyó a prevenir la descalcificación.

Dos meses y medio más tarde escribía: “Hoy he visto los resultados de las radiografías, y las vértebras que supuestamente tendrían aplastadas de por vida han rehecho su altura y las he recuperado al cien por cien. Las vértebras están vivas y han crecido”.

En todo el proceso apliqué lo siguiente:

**Apreciar el hecho** de estar viva. La actitud de agradecimiento y aprecio genera bienestar, y ello contribuye a una mejora vital.

**Visualizar mi futuro** con las vértebras restablecidas en su altura y flexibilidad normal. Me visualizaba danzando en el Cirque du Soleil. Veía todo lo positivo que la situación me ofrecía, a saber: meditar, estar con amigos sin prisa, leer, gozar del silencio...

**Explicaba los beneficios** de aquella situación inesperada e indagaba sobre ellos. Así reforzaba lo bueno y lo positivo, manteniendo mi tono vital mental y corporal. Mis preguntas se centraron en: ¿qué puedo aprender de esta situación?, ¿qué puedo descubrir de mí misma?

**En esencia, apliqué** la indagación apreciativa, que se centra en los aspectos que fortalecen la energía, la vitalidad y el bienestar de un sistema, sea este un



cuerpo, un grupo, una familia, una organización. En mi caso me centré en todo aquello que daba sentido a mi vida y vitalidad a mi cuerpo.

Ante un malestar, depresión, enfermedad, es bueno plantearse preguntas que nos conecten con nuestro centro vital en vez de preguntas que nutran el malestar. Por ejemplo, ¿qué oportunidades me brinda esta situación? En vez de ¿qué me estoy perdiendo por culpa de esta situación? Visualizarse sano. Invocar la energía saludable. Utilizar imágenes inspiradoras de esperanza y confianza, en vez de imágenes que nos desesperen. Así movilizamos nuestro sistema curativo. Y estar convencido del poder sanador del cuerpo y de la mente. Recuerde: el sistema de creencia activa la curación. Piense que puede mejorar y que su cuerpo tiene la capacidad para lograrlo. ●

### **La elaboración de imágenes tiene un uso terapéutico**

Se trata de crear perfiles futuros positivos para activar cambios físicos en esta misma dirección. Los cambios positivos en la realidad anticipada, mediante la sugestión y la creencia, desempeñan un papel central en todas las respuestas placebo. Si un paciente tiene imágenes negativas de lo que le puede ocurrir, esto le debilita, le baja el ánimo y puede llegar a desesperarse. En cambio, si son visiones favorables de su tratamiento, lo fortalecen y lo empujan a conseguir el tono que le ayudará a sanarse. Imaginarse un resultado futuro efectivo es una poderosa técnica para contrarrestar las imágenes negativas iniciales que pueda tener un paciente. El poder de la sugestión planta una semilla que redirige la mente –y a través de ella, el cuerpo– hacia una meta positiva.