

HIGIENE MENTAL

Francisco Massó Cantarero

Psicólogo

- I -

La conservación de la salud mental nos concierne a cada uno, como una actividad que debe ocuparnos a diario: los hábitos de higiene mental.

La salubridad de los hábitos psíquicos se cierne hacia adentro, como puedan ser el manejo del pensamiento positivo y la imaginación creativa, produciendo equilibrio interno. Otros comportamientos tienen carácter psico-social, tales la catarsis emocional y la valoración positiva de rasgos propio y ajenos, que resulta confirmatoria de la valía de cada persona, necesaria para poder integrar autoestima y aun configurar la identidad personal.

Cuidar la higiene mental es una labor personal diaria, un hábito que hemos de adquirir y una responsabilidad para con nosotros mismos y cuantos nos rodean.

En ciertas sociedades primitivas, la enfermedad mental era, y es, ajena a la actividad y prácticas que pueda tener la persona que la sufre. Esta es víctima de alguna fuerza maléfica, está poseída por el diablo, cuyo influjo, vence las posibilidades de control del sujeto y logra romper su armonía, hasta ocasionarle incluso la muerte física. Ejemplos:

Robo del alma: En Perú y otras zonas sudamericanas hay grupos sociales que creen que algún dios, brujo fuerza misteriosa "le ha robado el alma" a aquella persona que, a consecuencia de un trauma, se muestra asustada confusa o con temor. Esta creencia induce angustia, un estado de inquietud y desazón global, generalizada, que, a su vez, provoca anorexia y ésta la muerte.

Amok: Es un síndrome que se produce en la cultura malaya. Se caracteriza por la manifestación de una violencia incontenible que lleva a destruir cosas e incluso matar. Sin embargo, una vez transcurrido el síndrome, la persona sufre amnesia parcial y no se le considera responsable de sus actos.

Latah: Este síndrome está localizado también en el archipiélago de Malasia y alterna manifestaciones catatímicas, que conllevan pérdida de la autonomía, con la realización de conductas procaces y /o la ejecución de órdenes extrañas al sujeto, que están en conflicto con su propia subjetividad y que, por tanto, él se resiste a obedecer, aun cuando no logra evitarlo, y al final, claudica...

La posesión demoníaca en nuestra cultura, el vudú, el síndrome de "Koro" entre los cantoneses, el "Piblokto" o histeria ártica, y otros muchos conceptos de la enfermedad mental coinciden en exonerar a la persona de su implicación en la manifestación patógena.

Algo parecido puede ocurrirnos, si con un enfoque organicista, reservamos al azar los

cambios bioquímicos y estructurales del sistema nervioso que configuran las alteraciones de conducta y trastornos de personalidad. Con este enfoque la persona es sólo un paciente y no puede dejar de serlo.

La salud mental, igual que la salud física, corporal, le conciernen por entero al propio sujeto, dentro de un enfoque holístico, bio – psico – social de la persona humana. La persona es agente de su bienestar, el primer factor operativo de salud psíquica; es el "yo" quien "decide" enfermarse mentalmente, procurándose tóxicos mentales, y también el "yo" quien "decide" cuidar su estabilidad psicológica o curarse, favoreciendo su higiene mental.

En el plano corporal, la dieta sana, un ejercicio moderado, el respeto del ritmo biológico y la ausencia de tóxicos contribuyen, decisivamente, a mantener el equilibrio del funcionamiento fisiológico del organismo.

En el plano mental ocurre exactamente igual: el cultivo de la ideación, procurándose el pensamiento positivo; la catarsis o expresión pertinente de sentimientos disfóricos; la satisfacción adecuada de impulsos y tendencias naturales, así como el mantenimiento de la estimación social, el cultivo de una afectividad sana y de sentimientos eufóricos, determinan también la homeostasis psicológica, necesaria para mantener el tono de la conducta y ser eficaz en la resolución de las crisis y problemas que nos plantea la realidad.

- II -

El recuerdo:

Elegimos los recuerdos que vamos a recrear, para pensar sobre ellos, analizarlos y extraer consecuencias. Al elegir, optamos entre el desfondamiento al que nos va a conducir el recuerdo trágico, de cuando fracasamos o hicimos el ridículo, y la elaboración constructiva, que se sucede de recordar un logro o una acción positiva. Cuando nos inclinamos por recuerdos disfóricos, que contienen dolor, la vivencia es lesiva para la autoestima, volvemos a menguar nuestra credibilidad y la confianza en nosotros mismos declina. En cambio, recordar anécdotas graciosas, momentos de éxito y crecimiento personal, situaciones expansivas o de aprendizaje contribuye a elaborar y /o reforzar la base cognitiva sana de nuestra autoestima personal, fundamento radical del yo, sobre el cual éste puede apoyarse y convenir su propia vida.

Un sencillo ejercicio realizado al límite de la jornada que termina, puede acostumar a nuestra mente a elegir recuerdos integradores. Así pues, podemos responder estas tres preguntas:

¿Qué he hecho yo, bien, hoy?.

¿Qué cualidad personal he utilizado en cada una de esas actuaciones?.

¿Con quién he mantenido una conversación que me haya enriquecido?.

El recuerdo inmediato de nuestros hechos presentables de cada jornada va a mejorar el concepto que tenemos de nosotros mismos; además, nos va a acostumar a ser positivamente selectivos, modificando el vicio cultural de nuestra atención, que en la actualidad, está sesgada para destacar lo negativo; además, va a generar un optimismo

realista acerca de nuestro papel en el mundo y, por último, nos va a recapacitar para comenzar mañana con otros bríos.

La fantasía:

También podemos usar el poder creador de la mente de forma higiénica, con afán constructivo, para diseñar el futuro y estructurar planes de actividades a desarrollar. Estos planes galvanizan energías y generan motivación, deseos y aspiraciones.

Fantaseando con sentido de realidad, los pies en la tierra y desplegadas las alas de la imaginación podemos construir nuestro futuro, evitar sorpresas indeseables y provocar acontecimientos que apetecemos y son posibles, dentro de nuestro marco de referencias.

Es saludable construir el futuro con eutonía, en sinergia con la Naturaleza que somos, aprovechando las posibilidades que nos brinda el medio social y cultural al que pertenecemos, pero siendo responsivos a sus demandas y necesidades.

Todas las técnicas del pensamiento positivo abundan en este aspecto y sistematizan los procedimientos de higiene mental en este área.

En la práctica terapéutica, el ensueño dirigido es un revulsivo excelente de los almacenes de la creatividad, en cuyos depósitos hay innumerables ocurrencias, iniciativas, aspiraciones y expectativas. Además, en los ensueños de ascenso, la persona levanta anhelo, ilusión y esperanza de éxito, que, además de ser sentimientos eutónicos, son magníficos aliados para desarrollar un proyecto.

La valoración:

La mayor parte de los 90 ó 95.000 pensamientos que efectuamos a diario, son juicios de valor que realizamos bien acerca de nosotros mismos, bien acerca de otras personas.

Los juicios de valor son higiénicos cuando refuerzan conductas válidas y confirman cualidades y atributos que la persona puede usar en provecho propio y de los demás. Son especialmente saludables aquellos enjuiciamientos que nos permiten conceptualizar capacidades, habilidades y competencias que, aun siendo propias, pudieran ser inconscientes.

Las valoraciones negativas y los reproches sólo sirven para exasperar a quien los da y a los recibe, enrarecer el clima de relación y, a poco que nos descuidemos, reforzar la conducta que pretendemos corregir.

Intercambiar valoraciones positivas con las personas que nos rodean y efectuarlas acerca de los comportamientos propios redundan en pro de nuestro equilibrio inmediato y contribuye a nuestra serenidad frente a los retos y avatares del porvenir.

- III -

La emoción:

Del "logos" al "pathos".

Nuestra cultura ha llegado a definirnos como hombres (y mujeres) racionales. Nos deslumbró el poder del raciocinio y del saber cognitivo que abrió las puertas al manejo

técnico de la realidad, que ha permitido el desarrollo actual, con todas sus consecuencias.

La devoción a la razón ha implicado la jibarización del pathos, del sentimiento. Las emociones se han considerado conductas primitivas y su expresión una lamentable regresión. Por ende, bajo el eufemismo de "control emocional", tradicionalmente, se considera conducta adecuada e inteligente la represión contumaz de todo sentimiento.

Hoy somos conscientes de ser analfabetos emocionales. Sabemos que la catarsis emocional es saludable, que aprender a escuchar nuestras emociones y darles el cauce adecuado puede ser muy positivo en pro de nuestro equilibrio interno y adaptación social.

Sin embargo, e incluso adrede mediante la administración de fármacos, continuamos inhibiendo la conducta emocional, nos esforzamos por aparecer impasibles, utilizando persistentemente trucos para inhibir la expresión de las emociones, nos proveemos de estrategias de control para disimularlas y abortar cualquier conato de comportamiento no racional.

En pro de la higiene mental, hemos de rescatar la emoción de las ataduras del malestar de la cultura, considerándola como una conducta adaptadora, un resorte de nuestro sistema, que se ha mantenido a lo largo del proceso evolutivo, porque es útil para regular la convivencia entre los seres humanos y necesario para entender la Naturaleza que somos.

Podemos aprender a aceptar nuestras emociones, comprender su significado y aprovecharnos de su utilidad, porque son conducta inteligente. Para remontar el analfabetismo emocional, podemos comenzar por saber nombrarlas, identificarlas y diferenciarlas; luego, habremos de permitirnos su expresión, de forma idónea, hasta integrarlas como otra habilidad psico - orgánica.

Las emociones desagradables, como puedan ser el miedo, la rabia, el asco y la tristeza, aun cuando todas implican sufrimiento, cada una de ellas tiene su utilidad: el miedo es la reacción natural ante el peligro, la rabia es la emoción de la defensa frente a los ataques y amenazas, el asco es la reacción natural de repulsa y rechazo y la tristeza la necesitamos para efectuar el duelo y las despedidas; todas son orientadoras, un exutorio natural de la angustia o un aliviadero del estrés.

Por su parte, las emociones agradables tales como la alegría, el amor, el sentimiento de poder y la atracción generan endorfinas, favorecen la secreción de serotonina, que sustenta el bienestar, y son igualmente precisas para la salud.

Los impulsos:

La satisfacción de necesidades físicas corporales, que están vinculadas a la supervivencia individual y de la especie, tiene correlación en términos de salud psicológica, toda vez que la satisfacción material de la necesidad provoca la secreción de endorfinas, generando un estado de bienestar y plenitud, comfortable y reparador de energías.

Cuando frustramos la satisfacción de necesidades e impulsos naturales no sólo alteramos el funcionamiento correcto del sistema bio-psico-espiritual que somos, sino que, además, le obligamos a reinventar el modo de funcionamiento ancestral, acreditado por cientos de millones de años de evolución. Por ejemplo, cuando rompemos el ritmo biológico del sueño – vigilia, nos castigamos con dietas insalubres, pervertimos la ingesta de líquidos o nos condenamos a una abstinencia sexual absurda, frustramos procesos básicos del sistema bio – psico- social que somos. Ello genera estrés, la necesidad de revisar la sabiduría organísmica acumulada durante millones de años de evolución. Son conocidos suficientemente los daños que se derivan de alterar la cobertura correcta de las necesidades de alimentación, reprimir el impulso sexual o manipular los ritmos biológicos del sueño-vigilia.

Correspondencia con el autor: Gabinete de Psicología
C/ Alejandro González, 5
28028 Madrid
Tel.: 917257993
E-mail: massogpat@correo.cop.es