

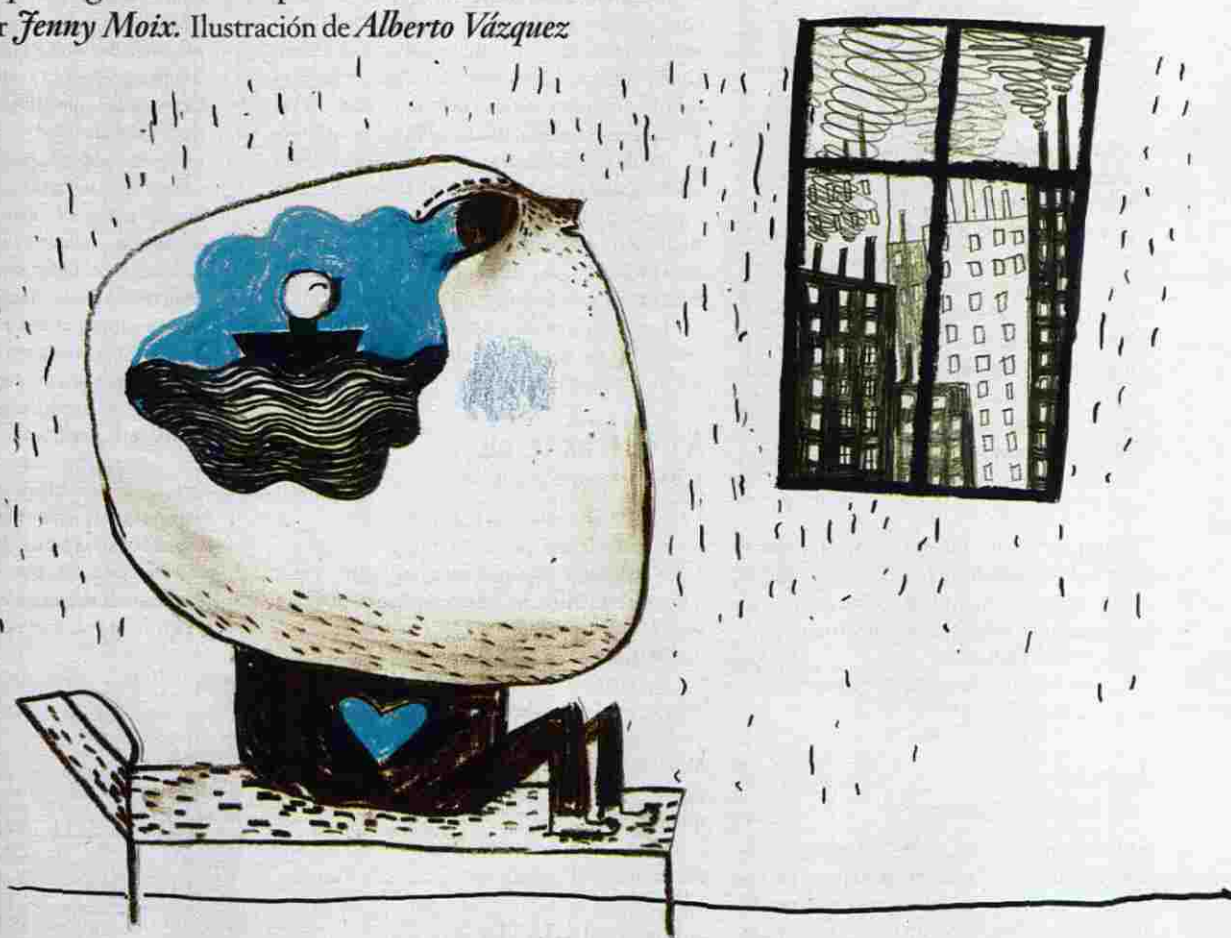


intro PSICOLOGÍA

PENSAMIENTOS QUE Curan

Aceptamos que las emociones provocan cambios fisiológicos, pero nos resulta más difícil otra realidad: que lo que llegamos a creer pueda afectar a nuestra salud.

Por *Jenny Moix*. Ilustración de *Alberto Vázquez*



“El efecto placebo está comprobado. Las creencias firmes pueden ser la causa”

El hecho de creer en la efectividad de un tratamiento, simplemente eso, puede provocar la curación de algunas enfermedades. Este fenómeno se denomina efecto placebo. Imaginemos que en un laboratorio elaboran un nuevo analgésico y quieren comprobar su efectividad. Podríamos pensar que una forma de hacerlo sería administrándolo a un grupo de personas con dolor y evaluar si el mismo disminuye tras la administración del analgésico. En el caso de que el dolor se redujera, se podría concluir que el fármaco es efectivo. Sin embargo, ¿cómo podrían

saber que realmente el fármaco es efectivo o si el dolor ha disminuido porque los pacientes creían en el medicamento? El efecto placebo se ha demostrado científicamente; por ello, cuando se investiga sobre la efectividad de un tratamiento, es necesario comprobarla con dos grupos de personas, a un grupo se le administra el fármaco real, y al segundo, un medicamento placebo (como una pastilla de azúcar), sin que los pacientes sepan en qué grupo se encuentran, o sea, si están recibiendo el medicamento real o el placebo. Sólo en el caso en que la proporción de personas curadas en el grupo que



SANA EQUIVOCACIÓN

Hace muchos años asistí a una conferencia de un dermatólogo que se titulaba 'Psicología y piel', en la que explicó casos en los que había visto cómo aspectos psicológicos de los pacientes se reflejaban en su piel. En uno de ellos, un hombre tenía un tipo de dermatitis extraña, y unos investigadores americanos habían descubierto, como causante de ella, una sustancia química que se encontraba en algunos alimentos, productos de higiene y fibras textiles. Así que él le facilitó un listado de todos estos productos que no debía utilizar. Más tarde, el paciente volvió muy contento a la consulta porque su dermatitis había desaparecido: "Doctor, no sabe lo difícil que ha resultado utilizar solamente los productos de la lista". ¡Había entendido las instrucciones totalmente al revés! Y se había curado.

ha recibido el fármaco auténtico sea estadísticamente mayor que en el grupo placebo se puede concluir que el tratamiento es efectivo.

Lo que resulta curioso es que, en la mayoría de estudios, en el grupo placebo siempre hay un porcentaje de personas que se curan. Tal como nos indica Albert Figueras, en el caso de trastornos digestivos, algunos estudios obtienen un 68% de curación con placebo y un 80% cuando se toma tratamiento activo, lo cual nos lleva a la conclusión de que sólo un 12% se cura gracias al medicamento.

La ciencia se ha encargado de investigar en profundidad tratamientos para curar enfermedades. Cuando al estudiar estos tratamientos se ha comprobado de forma casi accidental que las creencias podían enmascarar los efectos reales del tratamiento, se han diseñado formas de investigación donde se pudieran controlar los efectos de las creencias para de este modo comprobar los beneficios reales del tratamiento. Esto es, las creencias se han dejado a un lado para investigar lo que se consideraba importante: el tratamiento médico.

Afortunadamente, en la actualidad son muchos los investigadores que han caído en la cuenta de que las creencias pueden, en algunos casos, ser tan importantes como el propio tratamiento, lo cual ha llevado a aumentar la investigación sobre las mismas.

LA POTENCIA

DE NUESTROS PENSAMIENTOS

Una colección de pensamientos debe ser una farmacia donde se encuentra remedio a todos los males. (Voltaire)

Que nuestros pensamientos provocan cambios fisiológicos es una realidad, cuando leemos algo triste o recordamos algún momento doloroso brotan lágrimas de nuestros ojos. Algo tan etéreo como un pensamiento se convierte en algo tan tangible como el agua que corre por nuestras mejillas. Es algo habitual y por eso no nos detenemos a pensar en lo increíble que resulta. Un susto nos altera el ritmo cardíaco; la visión de algo erótico llega a cambiar morfológicamente ciertas partes

de nuestro cuerpo... Son ejemplos de cambios fisiológicos provocados por las emociones. Todos estamos programados para responder de esta forma, nuestra evolución como especie nos ha configurado así. Por tanto, no nos resulta difícil asumir que las emociones se traduzcan en cambios fisiológicos. Pero lo que sí nos resulta inconcebible es que lo que llegamos a creer lo convirtamos en una realidad fisiológica, que sean nuestras creencias y no nuestras emociones las que determinen el funcionamiento de nuestro cuerpo. Y lo más sorprendente es que estos cambios son específicos; es decir, que si creemos que un tratamiento es efectivo para la eliminación de las verrugas, nos desaparecen las verrugas y no, por ejemplo, la tos, si es que también estamos resfriados. Es como si nuestra mente fuera un arquero que sabe perfectamente cómo alcanzar la diana que se propone.

El efecto placebo se ha comprobado en numerosas ocasiones en personas con dolor o depresión. Así podríamos pensar que de hecho es un efecto *subjetivo*, dado que el dolor y la depresión son trastornos que solemos etiquetar de subjetivos. No obstante, este fenómeno también se produce en enfermedades como asma, párkinson, colitis, síndrome de colon irritable, alergias, dolencias cardiovasculares... ¿hasta dónde puede llegar el efecto de nuestras creencias?

Todos hemos oído alguna vez anécdotas de personas con enfermedades incurables que han experimentado una curación *milagrosa*, ya sea por su fe en algún santo, porque han practicado un ritual religioso, porque han consultado a un curandero... Estos casos no se pueden explicar científicamente. Las explicaciones que suelen darse son de tinte espiritual, mágico o esotérico. Comprobado empíricamente como está el efecto de nuestras creencias sobre nuestro cuerpo, está claro que una explicación plausible es que estas curaciones se han producido gracias a que las personas afectadas creían firmemente en su ritual. Así podemos intuir que el efecto >

“Muchos investigadores han caído en que las creencias pueden ser tan importantes como el tratamiento”



PSICOLOGÍA

PARA SABER MÁS

1. LIBROS

'Pequeñas grandes cosas. Tus placebos personales', de Albert Figueras. Barcelona: Plataforma Editorial, 2007.

'Principios de autocuración. La biología de la esperanza', de Norman Cousins. Barcelona: Ediciones Urano, 1991.

2. PELÍCULAS

'Alice', de Woody Allen.

'Hannah y sus hermanas', de Woody Allen.

'Como agua para chocolate', de Alfonso Arau.



> de nuestras creencias puede llegar muy lejos.

La eficacia de la hipnosis con algunas personas se basa precisamente en la fuerza que tienen nuestras creencias para provocar cambios fisiológicos. De hecho, una condición necesaria para que la hipnosis funcione es que la persona, en el momento de ser hipnotizada, *desconecte* su mentalidad crítica y crea firmemente en las palabras del hipnotizador. De esta forma se pueden lograr grandes efectos.

Un ejemplo son los numerosos artículos científicos, algunos de ellos publicados en la prestigiosa revista médica *The Lancet*, que muestran la efectividad de la hipnosis para anestesiar a personas que deben ser intervenidas quirúrgicamente.

¡Nuestra mente puede llegar a ser capaz de bloquear completamente el dolor!

PENSAR Y SENTIR

El mayor de todos los males es creer que los males no tienen remedio (León Daudí)

Así como confiar en un tratamiento nos puede llevar a la curación, pensar que estamos enfermos nos puede provocar una enfermedad. El más claro ejemplo lo constituyen las personas hipocondríacas, en las que el miedo a creer que están afectadas de alguna enfermedad les lleva a centrar su atención en una determinada función biológica, lo cual, en algunos casos, puede conllevar la formación de síntomas orgánicos reales.

Un ejemplo muy llamativo de la creación de síntomas reales a partir de síntomas imaginarios lo encontramos en los embarazos psicológicos.

Estos embarazos se dan sobre todo en mujeres que creen estar embarazadas, y estas creencias les llevan a experimentar los síntomas del embarazo: la menstruación

se retira durante unos nueve meses, aumenta el volumen abdominal, las glándulas mamarias secretan leche, experimentan náuseas y vómitos...

Si nuestras creencias determinan en cierto grado nuestra salud, debemos tener cuidado en lo que creemos. Hay personas que afirman constantemente: "Tengo una salud de hierro", y otras que sostienen: "Lo cojo todo, mi cuerpo es débil". ¿Hasta qué punto sus creencias se basan en la realidad, o la realidad se basa en sus creencias? ¿O quizá se trata de un círculo vicioso? Si nuestra salud durante un periodo no ha sido muy buena, llegamos a la firme creencia de que no somos una persona saludable y esta creencia puede determinar que podamos llegar a *crear* nuevas enfermedades.

Igualmente, tenemos que ir con cautela en la influencia que nuestras creencias pueden tener sobre los demás. Imaginemos que le decimos a nuestro hijo: "Si comes chocolate, te va a doler la barriga", y, efectivamente, después de comerlo siente dolor de estómago. ¿Hasta qué punto puede ser debido al chocolate o a la creencia que le hemos inducido? Las creencias erróneas de los padres pueden trasladarse a los hijos y afectarles su salud. De hecho, la hipocondría es usual que se presente en familias enteras, parece como si los miedos y las creencias sobre las enfermedades se contagiaran de un miembro a otro de la familia.

Fijémonos que parece como si, en muchos casos, necesitamos que nos engañen para sanar. Esto es, necesitamos que nos digan que una pastilla de azúcar es en realidad un potente analgésico, que un ritual espiritual nos hará sanar, que el hipnotizador nos afirme que sus palabras nos provocarán alivio. ¿Por qué necesitamos que nos engañen? Dumbo era un elefante con unas orejas muy grandes con las cuales podía volar, pero no consiguió hacerlo hasta que Timoteo, su amigo el ratón, le dio una pluma mágica y le aseguró que con ella lo conseguiría. Dumbo, efectivamente, con la pluma consiguió volar. No era la pluma, sino sus orejas, las que se lo permitieron. No es la pastilla de azúcar, sino nuestras creencias, las que consiguen aliviarnos o curarnos. Nuestro reto debería consistir en lograr entender y reducir nuestros síntomas sin necesidad de pastillas de azúcar, sin plumas, sólo controlando nuestras creencias. Un desafío tan difícil como trascendental. ●

"Si nuestras creencias determinan en cierto grado nuestra salud, debemos tener cuidado con lo que creemos"