



Tiempo de lectura: 5 min.

[Pierina Pighi Bel](#)

Vie, 15/03/2019 - 07:07

Después de practicar la psiquiatría por 25 años y de atender pacientes en más de 20.000 citas, el doctor Augusto Cury está preocupado por sus hallazgos.

Este brasileño asegura haber descubierto el "síndrome del pensamiento acelerado" (SPA), una condición que, según él, afecta a tanta gente que puede considerarse "el mal del siglo".

Cury es autor de más de 40 libros sobre la ansiedad y otros temas de salud mental y creó la teoría de la Inteligencia Multifocal, una inteligencia que integra habilidades emocionales, sociales y cognitivas, y que comprende los aspectos conscientes e

inconscientes de la construcción de pensamientos, según la página web del médico.

¿Qué es el síndrome de pensamiento acelerado?

Es un tipo de ansiedad. El exceso de información, de actividad, preocupaciones y presiones sociales pueden acelerar la mente a una velocidad aterradora.

En la era digital, esto está pasando con una intensidad nunca antes vista.

En otras palabras, hemos cambiado de manera irresponsable y muy seria el proceso de construir pensamientos.

¿A qué se refiere con "acelerar la mente a una velocidad aterradora"?

El exceso de información y la intoxicación digital hacen que el gatillo de la memoria dispare muchísimo, y que abra un número espeluznante de ventanas (del archivo de recuerdos), sin anclarse en ninguna, por lo que el individuo pierde el foco y la concentración.

El resultado es una velocidad espantosa y estéril de pensamientos. Muchos pensamientos inútiles. Una de las consecuencias de esto es que, por ejemplo, un lector lee una página de un libro o periódico y no recuerda nada.

El aceleramiento intenso de la construcción de pensamientos predispone a trastornos emocionales y baja la tolerancia al estrés.

También genera repetición de errores, infantilización de las emociones, fatiga excesiva, aburrimiento atroz y dificultad enorme para aguantar la soledad creativa.

¿Cómo sabe que el SPA es en realidad un tipo "nuevo" de ansiedad y no alguno de los trastornos que ya se conocen?

Hay muchos tipos de ansiedad: el trastorno de ansiedad generalizada, el síndrome de pánico, el trastorno obsesivo-compulsivo, el síndrome de "burnout", la ansiedad postraumática...

Estos tipos de ansiedad surgen a partir de conflictos, se desarrollan durante la formación de la personalidad, ante las pérdidas, crisis, abusos y frustraciones no elaboradas.

Pero la ansiedad del SPA viene del estilo de vida estresante y agitado, y en muchos casos no hay causas históricas.

Millones de niños, adolescentes y adultos, a causa del exceso de información y de actividades, de redes sociales e intoxicación digital, editan la construcción de pensamientos y emociones de forma exagerada, sin necesidad de que tengan traumas.

¿Cuáles considera que son los síntomas del SPA?

Falta de sueño, dificultad para quedarse dormido, despertarse cansado, nudos en la garganta, trastornos intestinales, y a veces incluso aumento de la presión arterial.

Si hay dolores de cabeza y musculares, son alarma de que el cerebro está agotado por el exceso de pensamientos y preocupaciones.

Los síntomas psíquicos incluyen sufrir anticipadamente por algo, irritabilidad, dificultad para manejar la frustración y dificultad para vivir con personas más lentas.

Además de la falta de concentración, otro síntoma importante y muy característico es el déficit de memoria. Hoy en día, es muy común que los niños, adolescentes, padres, no puedan recordar nombres de personas, citas y actividades diarias.

Estamos acelerando la mente humana a una velocidad aterradora, de acuerdo al psiquiatra brasileño.

Pero ¿algunos de los síntomas no son los mismos que otros tipos de ansiedad?

Muchos síntomas son comunes a todos los tipos de ansiedad, pero lo que hace diferente al SPA, como he dicho, es la ausencia de traumas.

Además, los síntomas como la dificultad para convivir con personas lentas, la fatiga excesiva al despertar, el sufrimiento por anticipado, el déficit de memoria, están muy exacerbados en una mente hiperpensante o que tiene SPA.

¿Por qué cree que el SPA es el mal del siglo?

Por la intensidad y dramatismo de este síndrome, que afecta a personas de todas las culturas y edades.

Entre el 70% y 80% de los seres humanos, incluidos los niños, tienen manifestación de este síndrome. Es, sin duda, el mal del siglo, más que la depresión.

El SPA en la era digital ya ha causado un trastorno y una deficiencia intensos en la calidad de vida socioemocional en todos los pueblos y culturas modernas.

Según Cury, los dispositivos móviles pueden causar el síndrome de pensamiento acelerado en los niños.

¿Ha hecho estudios como para afirmar que tanta gente padece el síndrome?

He tenido más de 20.000 consultas psiquiátricas y psicoterapéuticas, innumerables entrenamientos para profesionales de las más diversas clases y, además, he escrito más de 3.000 páginas sobre el proceso de construcción de pensamientos.

A pesar de no tener estadísticas, toda esa experiencia como profesional y educador me convence de que el número (de personas con SPA) es grande.

Hace muchos años un profesor de la Universidad Estatal Paulista constató que más del 50% de universitarios lo padece.

Hoy en día con la intoxicación digital, estoy seguro de que más de dos tercios de las personas tienen SPA.

El SPA hace que aprender en la escuela ya no entusiasme a los niños, según Cury.

¿Por qué la teoría no ha sido publicada en alguna revista científica?

En cuanto al SPA, es tan urgente alertar a la sociedad, que preferí publicarlo en libros.

Mis libros alcanzan millones de seres humanos en más de 70 países.

¡Estoy convencido empíricamente de la existencia de SPA! Pero como es un síndrome conductual, es difícil de comprobar con imágenes cerebrales o exámenes de laboratorio.

¿Cuáles pueden ser las consecuencias para quien lo padece?

Los conflictos aumentan enormemente, porque las personas ansiosas tienen un umbral bajo para la frustración, son intolerantes a los contratiempos, están irritables, tensas y ansiosas.

Los estudiantes no desarrollan un razonamiento profundo y esquemático. Son mucho más reactivos, actúan según el fenómeno estímulo-respuesta, acción-reacción, y no pueden internalizar, trabajar sus conflictos de una manera más inteligente. Tampoco tienen el coraje de pensar o debatir ideas.

Un profesional ansioso tiene baja productividad. Piensa mucho, pero sus pensamientos son más estériles, sus respuestas son menos inteligentes. Les falta profundidad y asertividad.

Una mente tensa e irritable predispone a una serie de trastornos emocionales, como la depresión.

La SPA genera insatisfacción crónica. Estamos en la era de los mendigos emocionales, niños, jóvenes y adultos que necesitan muchos estímulos para sentir migas de placer.

¿Cómo se puede prevenir este síndrome?

Hay que aprender a contemplar lo bello, que es rendirse y quedar extasiado mientras uno observa (cosas bellas, como) la naturaleza de las flores...

Habla sobre tus fracasos para que tus hijos o estudiantes entiendan que nadie sube al podio sin haber fracasado antes.

Otra herramienta es cambiar la era de la educación mundial, pasar de la era de la información a la era de administrar la mente humana. Tenemos que desafiar pensamientos desconcertantes, criticar ideas y reciclar emociones asfixiantes.

Otra técnica muy importante es cambiar la era del comportamiento, pasar de la era de señalar los fracasos a la era del elogio, para aplaudir los éxitos de tus hijos y tus empleados.

Quienquiera que sea un detector experto de errores, está apto para reparar máquinas, pero no para formar mentes brillantes y emocionalmente saludables.

(@PierinaPighi)

BBC News Mundo

13 marzo 2019

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-47408019>

ver PDF

Copied to clipboard