



## Pensamientos intrusivos

■ **Helmut Kauffmann Chivano**

Dr. en Teología- Magíster en Liderazgo Pedagógico.

En ocasiones, nuestra mente puede convertirse en un verdadero problema para nosotros mismos, pues los pensamientos que no podemos controlar pueden afectar negativamente nuestra salud mental. Esta clase de pensamientos negativos son llamados pensamientos intrusivos. Estos son el fruto de obsesiones repetitivas (a mi edad, me ocurre frecuentemente, no tomo ningún remedio) capaces de perturbar la mente cuando se piensa constantemente en ellos. **Se trata de pensamientos inútiles, disfuncionales y desagradables que aparecen de manera frecuente y tienen el poder de producir ansiedad, dificultar la concentración y robarnos la calma.**

Esto se debe a que tienen la capacidad de abstraer a las personas hasta el punto de que se alejan de la realidad que les rodea. Conocer ejemplos de pensamientos intrusivos es una de las mejores formas de identificarlos. Al respecto, hay que decir que la mayoría de las personas suelen toparse con esta clase de pensamientos en algún momento de sus vidas, sin que estos representen necesariamente un problema. Se caracterizan por su capacidad para entrometerse en la conciencia de manera involuntaria hasta el punto de dificultar la realización de actividades o de permitir otros pensamientos.

Ejemplos de estos pensamientos absurdos son los siguientes: Pensar sobre si no se cerró correctamente la puerta de la casa al salir. Pensamientos sobre abusar sexualmente de alguien. Ideas sobre empujar a al-

guien hacia un colectivo, tren, coche o metro. Fantasías sobre saltar desde un punto alto. Imaginarse que puede ser capturado por las profundidades del mar.

Consisten en ideas repetitivas que aparecen en la mente de forma involuntaria. La forma en que se presentan puede variar entre una imagen o un simple pensamiento. Los pensamientos intrusivos nunca son buscados de forma conscientes. Araíz de esto, las personas pueden no tener clara la razón por la que aparecen. No siempre representan un verdadero problema, pues muchas veces son inofensivos. Por ejemplo, si estás trabajando y de la nada aparece en tu mente la idea de que tienes que reponer la gasolina de tu coche, porque no le queda demasiada, se trataría de un pensamiento intrusivo inofensivo. Este no transmite emociones, así que desaparece en poco tiempo. No obstante, los que sí representan un problema son las ideas repetitivas desagradables. Estas sí son capaces de impactar a la persona y generar emociones negativas muy fuertes. Por ejemplo, si te encuentras en un piso bastante alto de un edificio y entra en tu cabeza la idea de saltar por la ventana. Esta clase de ideas desagradables, dada su naturaleza catastrófica, es capaz de generar ansiedad y malestar. De hecho, la ansiedad tiene la tarea de prevenir a las personas ante la aparición de posibles peligros, de manera que identifica estos pensamientos como una fuente de peligros, provocando que sus apariciones se repitan una y otra vez. De esta manera las personas pueden terminar sobre pensando las cosas una y otra vez, creando un círculo vicioso de pensamientos

repetitivos que cada vez incrementa la sensación de preocupación.

Ahora bien, es importante señalar que, si bien se relacionan con la ansiedad, no siempre deben ser tomados como un síntoma de esta patología. **En este sentido, una forma efectiva de controlar los malos pensamientos consiste en enfocarse en restarles importancia mediante el raciocinio.** Si se tiene la idea intrusiva de saltar de un edificio, se debe razonar que en realidad no existe ningún peligro, lo que puede hacer que la ansiedad desaparezca, haciendo que el pensamiento no sea importante. Por ello, en todo momento se debe tener presente que el hecho de pensar algo no implica que necesariamente tenga que pasar.

Pensamientos obsesivos intrusivos violentos: Son aquellos cuyo contenido se relaciona con el hacer daño a otras personas o a sí mismos. Por ejemplo, ideas de agredir de alguna forma a otra persona o de autolesionarse sin que existan causas para pensar de dicha manera. Pensamientos perturbadores sexuales: Se relacionan con fantasías y deseos eróticos. Las personas que los consideran moralmente reprochables son quienes más suelen tener inconvenientes con esta clase de pensamientos. Pensamientos intrusivos religiosos: Hacen referencia a dilemas relacionados con la moral religiosa que se practica. Pensamientos obsesivos de muerte: Consiste en eventos o imágenes catastróficas relacionadas con la muerte. Por ejemplo, la defunción de seres queridos o ideas sobre accidentes mortales que pueden afectar a la propia persona o a quienes le rodean.