

## Seminario de Capacitación en Ansiedad

### Módulo 6

PENSAR

SOÑAR *no cuesta nada*



#### La imaginación

*“La creación y la supervivencia requieren de esta facultad exclusiva del ser humano. Pero si desboca puede ser peligrosa”.*

Tener mucha imaginación ¿Es algo bueno o malo para nuestra mente? A veces vemos que las personas con mucha imaginación son positivas y creadoras y otras, en cambio, sufren y se enferman.

El cerebro es un órgano maravilloso que nos permite conservar las experiencias vividas y facilitar su reiteración, pero si su actividad solo se limitara a eso, el hombre sería incapaz de

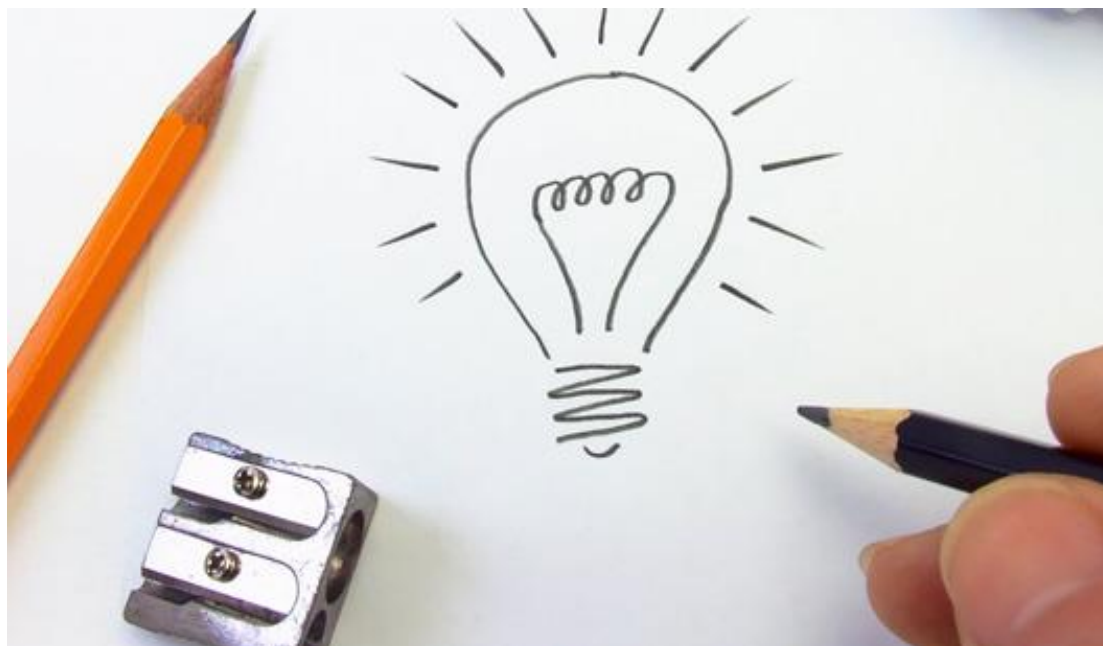


adaptarse a cualquier cambio en el medio ambiente ya que solo dispondría de recuerdos. Por lo tanto, junto a la memoria, el cerebro posee otra función no menos importante: la imaginación.

Es ésta una poderosa actividad creadora que le permite modificar su presente y proyectarse hacia el futuro. Sin imaginación no hay creación, lo que transforma a la imaginación, no sólo en la actividad cerebral más fecunda, sino también en la más noble, ya que es la que permite anticiparse al conocimiento. Gracias a ella se pueden vislumbrar posibilidades diferentes a la del presente e intentar diseñar un futuro distinto. Esta capacidad de pensar el futuro y hacer proyectos es lo que distingue al ser humano de sus primos del reino animal, quienes ni siquiera sospechan de su existencia.

Solo se puede pensar en el futuro con la imaginación. La mayoría de los grandes logros alcanzados por el hombre fueron posibles porque antes fueron imaginados; éstos fueron concebidos por sus mentes antes de que ocurrieran. Es decir que, y esto vale para todos, antes de crear y concretar un proyecto, se lo debe imaginar como posible. Sin embargo, la imaginación puede resultar peligrosa si no viene acompañada de un juicio sano, que permita

diferenciar lo  
racional de lo  
irracional; de  
otro modo los  
pensamientos  
absurdos se



verían como posibles.

La imaginación puede, por lo tanto, enriquecer una vida sana y mejorarla a futuro, pero también puede deteriorarla o arruinarla. Sin el contrapoder de la razón, sólo aportaría falsas ilusiones o perspectivas de futuro erróneas o trágicas.

Si la razón se altera, tanto por cuestiones emocionales como por problemas químicos, puede desajustar el mecanismo de la imaginación, creando así anticipadas *películas* de miedo, de terror, de pesimismo o de futuros nefastos sin salida. En otras palabras, cuando los miedos, la depresión, los celos o la desconfianza son los combustibles finales que alimentan la imaginación, pueden llegar a producir niveles de sufrimiento insoportable.



En consecuencia, una imaginación sana puede perder su cualidad de mecanismo para mejorar el futuro, y transformarse en una suerte de padecer anticipado, donde lo que viene se percibe como difícil de soportar.

Tampoco hay que olvidar que todos somos influenciables, y que por diversos intereses, algunos agentes sociales pueden inducirnos al miedo al futuro con datos falsos, o estadísticas distorsionadas, rumores sin confirmar o profecías paralizantes.

Es lo que se llama estrés por imaginación sobre estimulada. El cerebro puede confundirse, a pesar de su notable perfección, y no diferenciar bien si se está percibiendo la realidad o si es espectador de una fantasía inducida por terceros. Eso sí: reacciona de la misma manera, segregando sustancias químicas y hormonales tóxicas que pueden terminar enfermando a muchos.

***Dr. Norberto Abdala***















