

¿Los hábitos son telarañas al principio, y al final son cadenas? • Proverbio chino

Los investigadores Friedman y Rosenman llevaron a cabo un estudio⁹⁶ con 3.500 varones a lo largo de diez años. Dividieron a los sujetos en dos grupos: los del grupo A eran de carácter rígido e impaciente; los del grupo B eran más tranquilos y pacientes. Tras esa clasificación preliminar, se tomó nota de los hábitos de salud general de los sujetos: si fumaban o no, cuánto ejercicio hacían, cuáles eran sus niveles de colesterol en sangre, su tipo de alimentación, etcétera. Diez años después, más de 250 de aquellos hombres básicamente sanos habían sufrido un ataque al corazón. Al analizar los diversos valores mostrados en todas las categorías analizadas en el seguimiento de diez años, se descubrió que el único factor predictor de riesgo de ataque cardíaco había sido la disposición mental. Los hombres que pertenecían al grupo A, de mentalidad más rígida e impaciente, habían tenido una incidencia de ataques cardíacos tres veces mayor que los del B, independientemente de si fumaban, hacían menos ejercicio o llevaban peor alimentación.

No quiero decir con esto que los hábitos de salud física no importan; de hecho, por eso se tomaron como factor en el estudio, porque se sabe que importan. Pero en todos aquellos varones sanos, sin problemas de salud, lo determinante a la hora de sufrir algo tan grave como un ataque cardíaco fue su actitud mental ante la vida. ¡Más determinante aún que fumar o alimentarse mal! Cuando pensamos en hábitos, solemos pensar solo en las cosas que hacemos rutinariamente; pero hábitos también son nuestras maneras de pensar, nuestros esquemas mentales, nuestros errores de pensamiento y análisis, nuestras actitudes ante lo que nos sucede, las manifestaciones de nuestro carácter.

Enfermedades como las cardíacas tienen relación con nuestros hábitos de pensamiento, y con nuestra manera de gestionar mentalmente el estrés y las emociones; por eso merece la pena trabajar en mejorar nuestras actitudes. La salud, mental y física, tiene mucho que ver con cómo interpretamos la realidad y cómo respondemos a esa interpretación. Y tanto para aprender a interpretar como a responder contamos con la ayuda de la oración y la Palabra de Dios.

No permitas que malos hábitos de pensamiento y actitud vayan tejiendo en ti telarañas que se conviertan en cadenas de enfermedad atadas a un carácter rígido. Tu mejor medicina, tanto para prevenir como para curar, es un pensamiento equilibrado, centrado en todo lo bueno y verdadero, lo honorable y justo, lo puro y bello.

¿Concéntrese en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable? • (Fil. 4:8, NTV).

96 Marian Rojas Estapé, Cómo hacer que te pasen cosas buenas (Barcelona: Espasa, 2018), pp. 163, 164.