



**Pódcast de la MSAA (episodio 13):
Encontrar alegría en el proceso:
Cómo manejar la salud mental en el recorrido
de la esclerosis múltiple
Segunda parte: el poder del pensamiento
positivo**

Anfitrión: Yahaira Rivera

Con un invitado especial: Amy B. Sullivan, PsyD, ABPP

Yahaira Rivera:

Hola. Bienvenidos y gracias por unirse a nuestra serie de pódcast: "Encontrar alegría en el proceso: cómo manejar la salud mental en el recorrido de la esclerosis múltiple". Mi nombre es Yahaira Rivera, y soy la Directora de Cumplimiento de Misiones y Desarrollo de Programas de la Asociación Estadounidense de Esclerosis Múltiple (Multiple Sclerosis Association of America, MSAA). Aquí estamos con la Dra. Amy Sullivan. Es psicóloga clínica certificada, profesora asociada de Medicina, Directora de Medicina del Comportamiento e Investigación en el Centro Mellen para la Esclerosis Múltiple de la Clínica Cleveland, y miembro del Consejo Asesor de Atención Médica de la MSAA. En este segundo episodio, "El poder del pensamiento positivo", charlamos con la Dra. Sullivan sobre cómo afrontar la vida con esclerosis múltiple y el uso del positivismo como estrategia de afrontamiento para mejorar la calidad de vida. Bienvenida de nuevo, Dra. Sullivan.

Dra. Amy Sullivan:

Muchas gracias por recibirme. Ha sido muy divertido para mí filmar este pódcast con ustedes. Y estoy muy emocionada con este episodio, va a ser muy divertido.

Yahaira Rivera:

Sí, para mí también. Gracias. Dra. Sullivan, empecemos hablando del pensamiento positivo. ¿Qué es el pensamiento positivo y cómo entrenamos nuestras mentes para pensar positivamente a pesar de los desafíos de la vida y lo desconocido de la esclerosis múltiple (Multiple Sclerosis, MS)?

Dra. Amy Sullivan:

Sí. Una de las cosas que sé que nos une a muchos de nosotros es el deporte. De hecho, fui atleta de primera división. Jugué al baloncesto en Saint Bonaventure, un baloncesto de muy alto nivel. Mis hijos son deportistas, mi esposo es deportista y creo que cuando pensamos en lo que usted está hablando, decimos que es la fortaleza mental. Estoy segura de que muchos de los miembros de nuestra audiencia eran atletas o personas que aman los deportes. Creo que la fortaleza mental es algo muy importante que debemos empezar a enseñarles a los niños desde una edad muy temprana porque la vida está llena de desafíos. Está llena de dificultades que llegarán a las vidas de ellos. Van a tener que cambiar, van a tener que aprender a moverse en un nuevo camino. Y, por lo tanto, en este momento creo que de lo que estamos hablando es de fortaleza mental.

La fortaleza mental es, en primer lugar, aprender a tener esa motivación; ¿cómo llegar a donde se quiere estar? Eso es fijarse objetivos, aprender a alcanzarlos, aprender a trabajar en equipo. Y la fortaleza mental es una forma de vida. Es aprender, es resiliencia, es valor, es aprender a superar cosas muy difíciles y salir por otro lado con una actitud más positiva. Pienso en mi propia vida o en las vidas de algunos de mis pacientes, y las situaciones más desafiantes, o en las que la gente siente que casi fracasaron, son las que más les dejaron una enseñanza. Y creo que podemos empezar por ahí con nuestros pacientes y que simplemente aprendan a poner en juego esa fortaleza mental.

Sí, las cosas pueden no estar yendo ahora por el camino que queremos que vayan pero, al final, vamos a aprender de esto y vamos a aprender a cambiar y vamos a aprender a adaptarnos. Esas habilidades que usamos para llegar a la meta son las habilidades de fortaleza mental y eso es lo que me gustaría que la gente sacara de esto hoy.

Yahaira Rivera:

Me encanta eso. Gracias por compartir la fortaleza mental.

Dra. Amy Sullivan:

La fortaleza mental, sí.

Yahaira Rivera:

Entonces, ¿cómo puede alguien buscar un resquicio de esperanza y darle un giro positivo al recorrido o a la experiencia de la MS? ¿Cómo es eso y qué importancia tiene alinearse con el tratamiento actual de la MS?

Dra. Amy Sullivan:

Sí, sí. Creo que lo primero y más importante es asegurarnos de que la gente tiene un lugar seguro para procesar sus sentimientos iniciales sobre la MS. Creo que es una enfermedad que asusta mucho. Es algo que les cambia la vida, por eso puede haber cierta tristeza y dolor asociados, pero siempre enseñé a mis pacientes la regla del "3 por 3 por 3", que consiste en que, durante los tres primeros meses tras el diagnóstico, es como si tuvieran la MS delante de sus narices: es todo lo que ven, todo lo que experimentan, todo lo que los rodea está relacionado con su MS. Y tres meses después, la MS sigue ahí. Está en su periferia, pero no es su pensamiento diario.

Y tres años después, la gente se adapta bastante bien. Y lo que la gente me dice muchas veces a los tres años es que la MS ha cambiado su vida a mejor.

Así que, quizás, volviendo al tema de la fortaleza mental, quizás necesitaban esto para reorientar su vida o sus prioridades. Y la gente suele decir: "La MS ha cambiado mi vida a mejor; he conocido a gente que nunca habría conocido, he aprendido cosas nuevas sobre mí mismo, he aprendido que puedo superar situaciones muy difíciles". Y tienen un sentimiento de gratitud por el recorrido. Eso, también, ese viaje de gratitud es parte de lo que hacemos en mi práctica. Por lo tanto, nos centramos mucho en la gratitud y en encontrar la felicidad en sus vidas. Creo que es importante para todos nosotros, incluso para las personas que no tienen MS, mirar nuestras vidas todos los días y decir: "Estoy agradecido por X, Y o Z". Y, en mi consulta, hago que la gente nombre algo nuevo cada día por lo que está agradecida. Incluso en los días más difíciles, hay algo por lo que estar agradecido.

Y creo que lo último que diría es que la felicidad es una elección. Es muy fácil decir: "Dios mío, el mundo que me rodea se está desmoronando" o, ya saben, "tengo esta enfermedad neurológica degenerativa crónica". Es muy fácil ser negativo y es muy fácil quedarse atascado ahí. Pero la felicidad es una elección y la felicidad requiere un trabajo activo cada día para lograrlo. Así que, una de las cosas que me gusta hacer en mi consulta es que la gente elija un adjetivo que los describa.

¿Cuál es el adjetivo, un adjetivo positivo, que describa lo que quiere ser y lo que quiere mostrarle al mundo, de modo que, si sube a un ascensor y alguien se para a su lado, usted hará que ese adjetivo sobresalga? Para mí, que es por lo que realmente me alinea con este tema, es “alegre”. Y lo elegí por dos razones.

La primera es que una de mis mejores amigas, llamada Joy, que llevaba alegría allá donde iba, falleció, tristemente, a una edad muy temprana. Y desde entonces he elegido vivir para Joy. También elijo vivir con alegría. Y para mí ser alegre es el adjetivo que quiero que, si voy por el pasillo y alguien me ve, diga: “Ella es muy alegre”. Creo que es muy importante que la gente piense en su adjetivo y hable de ello. De hecho, llevo pulseras con mantras, y probablemente no puedan verlas aquí, pero todos los días pienso: “¿Qué es lo que quiero dar al mundo hoy?” Esta pulsera dice “alegre”, y la otra dice “bendecida”. Y eso es con lo que quería venir hoy. Espero que así sea como la gente me perciba, también. Pero creo que todos tenemos la capacidad de dar ese adjetivo al mundo. Puede ser “fuerte”, puede ser “feliz”, puede ser “alegre”; cualquiera que sea el adjetivo con el que elija vivir, debe darlo a otros.

Yahaira Rivera:

Eso es hermoso. Gracias por compartirlo con nosotros. Me encanta eso. Elegir un adjetivo y elegir la alegría. Dr. Sullivan, ¿hay alguna otra estrategia que le gustaría recomendar o recursos que podrían ayudar a nuestros oyentes a poner en práctica este enfoque de pensamiento positivo?

Dra. Amy Sullivan:

Sí, sí. Lo que me gustaría hacer es dar un par de herramientas, sabiendo que probablemente alguna se adaptará a cada persona, porque todos somos individuos únicos. Empezaré de nuevo con la gratitud. Para mí es un diario de gratitud. Puede ser en su teléfono, en su calendario: cada día escriban aquello por lo que están agradecidos. Hago que mis pacientes hagan esto, y creo que funciona para ellos ver cuántas cosas realmente tienen en su vida por las que están agradecidos, lo que es positivo en sus vidas.

Otra cosa es un compañero de rendición de cuentas de gratitud. Así que, cuando están en un recorrido de pérdida de peso y tienen ese compañero que los hace responsables, o cuando quieren estar más en forma y contratan a un entrenador personal que los hace responsables y ustedes les comunican los avances, la situación no es diferente de nuestra salud mental. Ya hemos hablado del hecho de que la salud mental es tan importante como la salud física. Y así, encontrar ese compañero a quien rendirle cuentas y decir “este es mi compañero de rendición de cuentas de gratitud”.

Creo que algo muy importante que comparto, sin embargo, es que todavía tenemos que ser capaces de procesar nuestras emociones. Esto no quita el hecho de que la gente pueda tener un día malo, un minuto malo, una hora mala en la que no se sientan muy felices. No pasa nada, no se trata de ser feliz todo el tiempo. Creo que es importante procesar eso, pero luego es importante seguir adelante. Es importante decir: “sí, me siento así”, y tener un compañero de gratitud; puede ser alguien con quien procesar eso, y entonces el compañero de gratitud y usted mismo tienen la opción de pivotar y avanzar hacia la gratitud. De nuevo, la felicidad es una elección. También es muy fácil permanecer negativo y deprimido, pero la felicidad es una elección activa. Entonces, tener ese compañero de gratitud. Ya hablamos de encontrar el adjetivo, ya hablamos antes de los mantras. Pero creo que es importante que presentemos todo esto a la gente para que tengan la oportunidad de elegir lo que mejor funciona para ellos.

Yahaira Rivera:

Gracias, Dra. Sullivan. Me encantó lo que dijo de que la felicidad es una elección y una elección activa. Creo que es una elección que todo el mundo merece hacer cada día.

Con esto concluye nuestro episodio. El programa de hoy fue presentado y producido una vez más por Gradwell House Recording. Gracias, equipo, y gracias, Dra. Sullivan, por otra maravillosa discusión. Esperamos continuar esta conversación. Nuestro próximo y último episodio de esta serie tocará el tema de las interacciones y conexiones sociales como parte de "Cómo manejar la salud mental y encontrar la alegría en el recorrido de la esclerosis múltiple". Gracias por escucharnos.