

Síndrome de Rumiación: qué es y cómo gestionarlo



Veamos qué es el síndrome de rumiación y qué hacer para superarlo.

Las palabras que utilizamos en psicología para denominar los fenómenos que acontecen dentro de la mente humana no crecen de un limonero. Muchos constructos de esta disciplina se nombran a partir de términos que empleamos en el lenguaje cotidiano, ya que a partir de ellos es posible elaborar una metáfora o analogía capaz de explicar un concepto psicológico. Uno muy curioso es el de la rumiación. Para la Real Academia Española (RAE), el verbo rumiar hace referencia a la acción que llevan a cabo algunos animales al masticar un alimento que estaba previamente ingerido y guardado en alguna cavidad. Es decir, implica masticar algo por segunda vez.

Curiosamente, en su versión “psi”, la rumiación alude a

“volver a masticar” los propios pensamientos y problemas de manera repetitiva. En este artículo veremos en detalle **qué implica el síndrome de rumiación** y cómo puede afectar a nuestras vidas.

¿Qué es el síndrome de rumiación?

La rumiación es el proceso mediante el cual una persona evalúa de manera repetitiva, cíclica y usualmente negativa una serie de eventos de su vida. Esto la conduce a llevar a cabo un entramado de interpretaciones acerca de las posibles causas y consecuencias de los hechos. **Es común que las personas rumiemos sin siquiera percatarnos de que llevamos un largo rato haciéndolo.** Quizás recuerda un poco a la sensación de despertarse a mitad de un viaje en bus, mirar hacia la ventanilla y preguntarse: “¿Dónde estoy y cómo he llegado hasta aquí?”

El contenido sobre lo que se sobrepensa dependerá de la persona, de su historia de aprendizaje y de la forma en la que el lenguaje se entreteje entre los pensamientos.

Los conceptos con los que contamos acerca de la realidad en la que vivimos se concatenan unos con otros de una forma peculiar, pero este proceso es sumamente complejo. De hecho, es casi imposible registrarlo en el momento, y por ello es tan difícil hacer el recorrido a la inversa. Sin embargo, **también es muy probable que, cuando una persona rumia, los pensamientos en algún momento estén protagonizados por juicios y evaluaciones acerca de sí misma;** sobre sus propias capacidades, su propia valía o su posición respecto a los desafíos ante los que se enfrenta en la vida. Esto, en múltiples ocasiones, acaba produciendo estados emocionales cada vez más intensos, todavía más pensamientos, y en líneas generales, mayor malestar.

En este sentido, **cuando la rumiación aparece constantemente e interfiere en la calidad de vida de la persona, ello suele ser**

llamado “síndrome de rumiación”, aunque este no es un concepto que aparezca descrito oficialmente en los manuales diagnósticos usados en el ámbito de la salud mental.

Otro punto a considerar acerca de la rumiación es que, tal como venimos desarrollando, ésta tiene cierto grado de automatismo. Normalmente no registramos el momento en el que comenzamos a rumiar. No obstante, esto no quiere decir que sea estrictamente imposible ser conscientes de cuándo empezamos a rumiar, ni que seamos incapaces de interrumpir un episodio de rumiación. A diferencia de los pensamientos automáticos –de los cuales, si intentamos “apagarlos”, solo obtendremos mayor sufrimiento–, cuando detectamos que estamos rumiando podemos reorientar la atención hacia otra actividad más valiosa o significativa sin que nuestro malestar se acreciente.

Esto no quiere decir que sea tarea sencilla lograrlo. De hecho, aunque todos hemos rumiado alguna vez en nuestras vidas frente a determinadas situaciones en las que no sabemos cómo actuar, en muchos casos la tendencia a rumiar con frecuencia puede volverse problemática. En función a ésto, veamos en detalle cuáles son las consecuencias que podría acarrear la rumia como práctica sostenida en el tiempo.

Cómo puede la rumiación afectar negativamente a nuestras vidas

Si bien hacer un análisis profundo de determinadas circunstancias puede llevarnos a resolver problemas con eficacia y de manera congruente con aquello valioso para nosotros, como bien decíamos, la rumia muchas veces puede volverse una estrategia poco efectiva para accionar. De hecho, podríamos sostener incluso que la rumiación se asienta sobre su opuesto: la inacción. Y es que dejarse eclipsar por nuestros pensamientos no solo puede producirnos malestar, sino también que trae consigo el siguiente gran problema: cuando estamos rumiando, normalmente nos abstraemos de la realidad,

nos encontramos en un plano ajeno al que está aconteciendo aquí y ahora.

¿Y cuál es el problema de permanecer distantes respecto al momento presente? Pues bien, en líneas generales, el problema principal es que **no nos encontramos disponibles para dar respuestas concretas a los conflictos internos u externos que nos preocupan o que requieren de nuestra atención**. La rumiación tiene un fuerte carácter pasivo por parte de las personas.

Caemos en la ilusión de que por “volver a masticar” un mismo tema una y otra vez acabaremos solucionándolo; o que arribaremos a una certeza o sentimiento reconfortante que realmente nunca llega. En otras palabras, al invertir nuestro tiempo en un análisis deliberado de ciertos aspectos de nuestra vida o de nosotros mismos, corremos el riesgo de poner nuestro foco de atención en una red de pensamientos que no suele conducirnos a la acción ni a la resolución de un conflicto, sino que acaba únicamente generándonos mayor sufrimiento.

De tornarse éste nuestro modo predilecto para enfrentarnos a los desafíos cotidianos, podríamos referirnos a esta tendencia como el denominado “síndrome de rumiación”, aunque desde otras posiciones teóricas también podría considerarse una conducta que sostiene la evitación experiencial. Se ha encontrado que la rumiación **es un predictor clave no sólo de los cuadros vinculados a la ansiedad sino que también incide significativamente en la depresión**. Teniendo estos aportes en cuenta, notaremos cuán perjudicial podría ser la rumiación para nuestras vidas, pero ¿qué podemos hacer al respecto?

Algunas estrategias para dejar de

rumiar

En función a lo desarrollado, aquí van algunas estrategias en caso de que notes que caes en la rumiación habitualmente:

- **Reparar en que estás rumiando.** En el momento en el que te atrapes cayendo en esta tendencia, trae con amabilidad tu atención al momento presente, sin juzgarte por rumiar. Es imposible prohibirle a la mente pensar en algo (no hará más que acentuar los pensamientos) pero sí puedes focalizarte en tu propia respiración para regresar al aquí y ahora y reorientar el foco hacia una acción más útil para resolver el problema.
- **Establecer un tiempo límite para pensar en el problema.** Pensar repetidas veces acerca de una circunstancia no es algo necesariamente malo (de hecho, muchas veces es necesario repensar algo para actuar de forma congruente con aquello que nos importa), pero a veces puede volverse una forma inútil de afrontar los problemas. Ponte un tiempo límite, y si tras ese tiempo no has arribado a nuevas conclusiones, quizás es momento de actuar o de poner el foco en otra cosa.
- **Distraerse.** Reiteramos, no se trata de “no pensar”, sino de reparar en que rumiar no siempre es útil para resolver. Distraerse puede servir para tomar perspectiva acerca de un conflicto para luego tomar una decisión. También puede ser útil cuando nos damos cuenta que, simplemente, rumiar deja de tener un propósito.

Por último, creemos necesario destacar que si la rumiación es frecuente en la vida de una persona y ésta lo percibe como un problema, podría ser de suma utilidad la consulta con un profesional de la salud mental capaz de atender las particularidades de su caso.

Fuente: psicologiaymente.com.