

El estrés y...



**el arte de amargarnos
la vida**



Autores:

Miguel Costa, Zulema Aguado e Itziar Cestona

CENTRO DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

C/ Navas de Tolosa, Planta 2ª (Junto A Plaza De Callao), 28013 Madrid

Tel.: 91 588 90 63 • Fax: 91 588 90 67 • e-mail: cphsaludables@munimadrid.es

Agradecimientos:

A Jose Luis Ayllón, Teresa Berciano, Olga Borrego, Raquel Carril, Juan Luis Esteban, Antonia Guajardo, Carmen Herrero, Javier Moreno, Pilar Orcero y Eugenio Sánchez-Vegazo, del Centro de Promoción de Hábitos Saludables, por su aliento, estímulo, sugerencias y apoyo

Coordinación:

IMAGEN CORPORATIVA E IMPRESIÓN (Unidad de Comunicación):

Dionisio Aranda Rocha y M^a Luisa Santidrián Corrales.

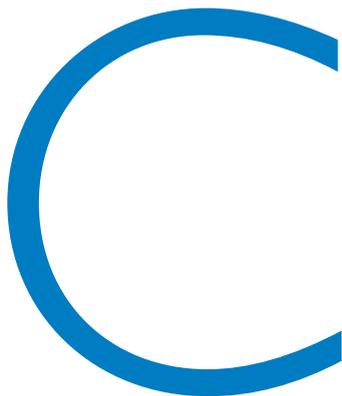
© Instituto de Salud Pública. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	5
1. EL ESTRÉS NOS PERMITE SOBREVIVIR	7
1.1. Un sistema sofisticado de alarma, de defensa y de afrontamiento	8
1.2. Un sistema que no puede estar siempre activado	9
1.3. El sistema de estrés, para que esté listo, necesita reponer energías	9
2. EL ESTRÉS TAMBIÉN PUEDE AMARGARNOS LA VIDA	11
2.1. Los seres humanos somos mamíferos muy sofisticados	11
2.2. Podemos ver incluso amenazas en las propias reacciones de estrés	12
2.3. Innumerables ocasiones para encender el sistema simpático y “amargarnos la vida”	12
2.4. Vidas con más y con menos fuentes de estrés	13
2.5. Una misma fuente de estrés y diferentes reacciones	13
2.6. El “encendido” y “apagado” del sistema simpático	14
3. ALGUNAS CLAVES PARA AMARGARNOS MENOS LA VIDA	15
3.1. Revalorizar las fuentes de estrés y nuestras reacciones de estrés	15
3.1.1. Dirigir nuestra vida o ser esclavos de las opiniones de los demás	16
3.1.2. Cuando los fallos y errores nos atormentan y nos amargan la vida	17
3.1.3. Revisar las reglas tácitas	19
3.1.4. Enredarse en los “¿Y si...?” y desenredarse con la aceptación	20
3.2. El enfado y el ambiente que creamos	22
3.3. La gran trampa de la ansiedad: la evitación	25
3.3.1. Cuando evitamos situaciones que nos importan	25
3.3.2. Cuando evitamos por sistema la ansiedad o el malestar emocional	27
3.4. ¿Lloramos porque estamos tristes o estamos tristes porque lloramos?	28
3.4.1. La gran trampa de la depresión: esperar a estar bien	28
3.4.2. Buscarse un amante	30
3.5. Rompiendo cadenas: atreverse a experimentar	32
3.6. La gran ayuda: el ambiente social que “fabricamos”	33
3.7. Cuidarse	34
3.8. Relajarse	34
3.9. Estar activos físicamente	35
3.10. Reír	36
3.11. Evitar el exceso de ocupación	36
3.12. Tú decides	37
EPÍLOGO	38



PRESENTACIÓN



Con relativa frecuencia los seres humanos nos enredamos innecesariamente en asuntos que nos estresan, nos atormentan y nos amargan la vida. Este cuaderno que aquí presentamos va de ésto y pretende compartir con usted alguna información sobre el estrés y algunos cuentos y metáforas que nos muestran otra perspectiva de las cosas y problemas y que pueden ayudarnos a desenredarnos y vivir mejor.

El cuaderno es, pues, una invitación y estímulo para la **reflexión**, pero no sólo. Puede ser también un cuaderno de trabajo con el que poder experimentar y sacar conclusiones que orienten la acción de cómo afrontar mejor algunas de nuestras preocupaciones y problemas. Desde esta perspectiva, el cuaderno puede resultar **práctico, ameno y didáctico**. Al menos, este es nuestro propósito.

I.

El estrés nos permite sobrevivir



“Sobrevivir en la sabana nunca había sido fácil, de sobra lo sabían la cebra y el león. ¡Qué lejos quedaba, en ese momento, en el que la cebra estaba herida, el recuerdo idílico del día anterior!: ella pastaba tranquila en la pradera, mientras el león dormitaba plácidamente bajo la sombra del baobab, un bucólico estado de equilibrio.

Pero hoy, el león se agazapaba entre las altas hierbas observándola, al acecho, y la cebra sabía que estaba hambriento; sabía que ella era presa fácil precisamente porque estaba herida; sabía, con el conocimiento certero que otorga el instinto, que no era tiempo de lamerse las heridas o lamentarse de su mala suerte, que era tiempo de huir...

Por su parte, el león sentía en lo más profundo de su ser la llamada de la vida; tenía hambre, necesitaba comer; su cuerpo reclamaba, imperioso, el alimento; debía abandonar su descanso y prepararse para la dura tarea de sobrevivir, para él era tiempo de cazar...

La sabana tenía sus insondables dictados, los ritmos inexorables que permiten que haya vida y, así, ambos habían sido apartados de ese idílico estado de equilibrio”.

Los cuerpos de la cebra y del león no se encontraban en la misma situación fisiológica en cada momento de la historia: en ellos, como en el resto de los mamíferos, incluida la especie humana, se operan una serie de reacciones fisiológicas –reacciones de estrés– que cumplen una función adaptativa: les permite sobrevivir.

Tanto si eres el león, como si eres la cebra, necesitarás toda la energía de que dispones para correr; para salir veloz, cuanto más rápido mejor. En ambos casos (aunque por razones distintas) estás ante una emergencia y deben aplazarse todas las funciones que no sean imprescindibles para garantizar tu supervivencia. Por eso se “desconectan” ciertas

funciones, superfluas en este momento, como la reproducción, el crecimiento, la digestión... Y se “conectan” otras, como el aumento del ritmo cardíaco y respiratorio para llevar más oxígeno y glucosa a tus músculos, el aumento del tono muscular; la movilización del metabolismo celular para obtener más glucosa en sangre... Gracias a que todo esto ocurre tú tienes más probabilidad de sobrevivir. Y todo esto te lo asegura tu sistema de estrés.

.....
La metáfora de la cebra y el león es original de Robert M. Sapolsky (2000). Stress Hormones: Good and Bad. Neurobiology of Disease 7, 540-542. Resumida y adaptada muy libremente por nosotros y por Teresa Berciano.

1.1. UN SISTEMA SOFISTICADO DE ALARMA, DE DEFENSA Y DE AFRONTAMIENTO

La metáfora de la cebra y el león nos permite introducirnos de manera sencilla en los asombrosos y sofisticados mecanismos neurobiológicos del sistema simpático que regula las reacciones de estrés. Este sistema es responsable de la activación, de la aceleración, del gasto energético y de su distribución. Se pone en funcionamiento ante cualquier amenaza, peligro o cambio de vida y prepara a nuestro cuerpo para afrontarlos. Y así, como en el cuento de la cebra y el león, ante una amenaza, se tensan nuestros músculos para salir corriendo o atacar; la pupila se dilata y nuestros sentidos están más alertas para captar cualquier información sensorial que nos ayude a situar mejor el origen del peligro y de posibles escapes o soluciones. Los individuos que son incapaces de encender la respuesta de estrés están en grave riesgo cuando necesitan pedir a su cuerpo energía adicional para escapar de un peligro o hacer frente a tareas importantes de la vida cotidiana. Los seres humanos de hoy en día vivimos porque nuestros antepasados homínidos tenían un maravilloso sistema simpático que les permitió sobrevivir a los peligros y amenazas de los depredadores.

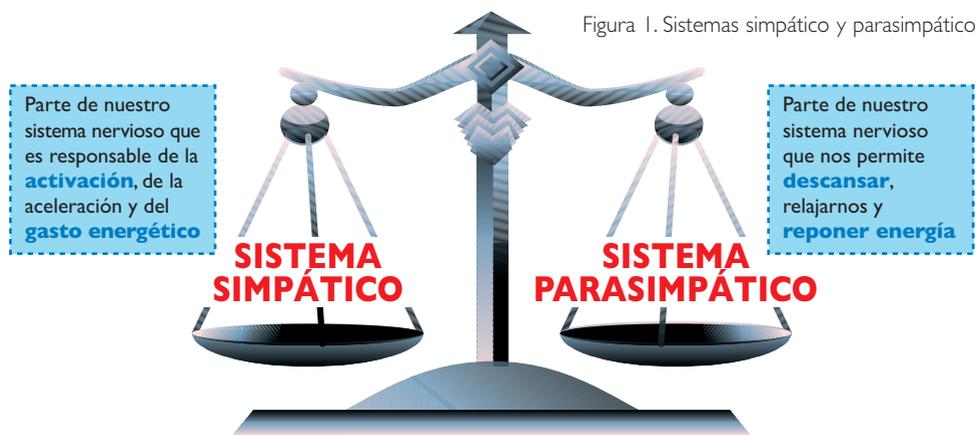
Ese sistema simpático heredado nos permite activarnos y reaccionar de manera saludable y positiva para afrontar cualquier peligro o tarea que requiera energía y esfuerzo. Hay gente que realiza sus mejores trabajos cuando está bajo cierta “presión”. La reacción de estrés nos permite levantarnos e ir a trabajar; correr para alcanzar un autobús, estudiar y mantenernos despiertos para alcanzar determinados objetivos y tomar cartas en el asunto para hacer frente a los innumerables problemas que salen a nuestro paso. Gracias a la ayuda del estrés, percibimos que las cosas nos afectan y nos emocionan.

1.2. UN SISTEMA QUE NO PUEDE ESTAR SIEMPRE ACTIVADO

Imaginemos por un momento que tanto la cebra como el león estuvieran permanentemente activados y no dejaran de correr por la sabana. Terminarían exhaustos e incluso llegarían a morir. Lo que en principio era un mecanismo para la supervivencia dejaría de serlo si no tuviera un interruptor para apagarlo. El sistema simpático no puede estar permanentemente activado. Si no apagamos la respuesta de estrés terminaríamos agotados y nuestro sistema biológico terminaría por quebrantarse y desarrollar dolencias y enfermedades. Es lo mismo que si conducimos un coche y lo mantenemos acelerado, sin parar y durante días. Terminaría por calentarse y estropearse.

1.3. EL SISTEMA DE ESTRÉS, PARA QUE ESTÉ LISTO, NECESITA REPONER ENERGÍAS

La cebra y el león, en efecto, necesitan reponer energías y recuperar el equilibrio. Su sistema biológico necesita accionar otras funciones que no eran tan necesarias en tiempos de amenazas y peligros. Necesitan aflojar y relajar los músculos, contraer la pupila y dormir; comer y procesar los alimentos apaciblemente, enlentecer el latido cardíaco y hasta amar, gozar y reproducirse. Entra en funcionamiento lo que llamamos el sistema parasimpático. En la figura 1 se identifican los dos subsistemas básicos del sistema nervioso que intervienen en la respuesta de estrés y en su recuperación. Son subsistemas que requieren estar en equilibrio para garantizar el desarrollo y supervivencia de los mamíferos, incluida la especie humana.



Ambos sistemas garantizan que el organismo gaste la energía suficiente como para hacer frente a los problemas y la reponga y acumule para que el organismo esté listo y preparado para nuevas situaciones.

Y si... se lo cuenta a mengano y zutano, son muy amigos. Seguro que se estarán riendo de mi...



Ayer hice el más espantoso ridículo ¿Qué opinión se habrán formado de mi?

Pero ¡cómo habrá gente así!... merece una lección. Ya le he visto más veces, ... El próximo día se enterará...



Me estoy acordando de la sonrisa del que me quitó el aparcamiento y me estoy poniendo furioso...

Figura 2. Ante hechos cotidianos, tenemos capacidad de "inventar" nuevas amenazas

2.

El estrés también puede amargarnos la vida

2.1. LOS SERES HUMANOS SOMOS MAMÍFEROS MUY SOFISTICADOS

El ser humano ha ido adquiriendo en su desarrollo y evolución enormes ventajas adaptativas en relación con otras especies animales. Hemos desarrollado un lenguaje complejo que nos permite hablar, pensar y construir realidades que sólo existen en nuestra imaginación. En esta increíble ventaja reside también una gran debilidad que nos hace especialmente vulnerables frente al estrés: **podemos “autocrear” amenazas por doquier.**

En la figura 2 se muestra gráficamente la complejidad del comportamiento humano y cómo, en efecto, el sistema simpático no sólo se enciende ante amenazas y peligros reales e inminentes sino, sobre todo, ante la valoración que hacemos de fenómenos ya pasados o que están por ocurrir y que pueden no ocurrir nunca. Los lectores de este pequeño libro, con sólo hacer un pequeño repaso de su breve o dilatada biografía, podrán percatarse de las innumerables situaciones reales o imaginadas que suscitan o han suscitado su nerviosismo y preocupación, hasta el punto de no haber podido conciliar el sueño alguna vez por enredarnos en nuestras cavilaciones.

Las reacciones de estrés son experimentadas con diferente tinte emocional. Las emociones son señales reveladoras de que las fuentes de estrés **nos afectan** y de que somos **capaces de sentir**. Los seres humanos somos también especialmente sutiles a la hora de dar nombre a lo que sentimos en nuestras reacciones de estrés. Y así sentimos, entre otras emociones, **la ansiedad** cuando la reacción es ante un daño, peligro o amenaza para la seguridad, **rabia** o enfado cuando la reacción es ante un obstáculo imprevisto o ante algo o alguien que nos impide lograr objetivos que deseamos y que tienen mucho sentido para nosotros, **agobio** cuando la reacción es una señal de estar sobrepasados por la situación, **pasión** cuando la reacción es como consecuencia de una atracción intensa hacia algo o hacia alguien, **culpabilidad** cuando la reacción es ante un daño o perjuicio que hemos causado, **tristeza** cuando la reacción es ante pérdidas o fracasos repetidos.

2.2. PODEMOS VER INCLUSO AMENAZAS EN LAS PROPIAS REACCIONES DE ESTRÉS

Ante una situación de estrés (exceso de trabajo, un susto, un cambio de actividad en que haya que salir corriendo, etc.) es absolutamente normal que se encienda el sistema simpático y aumente el latido cardíaco, se tensen los músculos o se altere nuestra respiración. Pues bien, hay algunas personas que al percibir estas señales interpretan que algo malo les va a ocurrir y lo viven y sienten como una amenaza: se ponen nerviosas.



Figura 3. Reacciones habituales y saludables del cuerpo pueden interpretarse como amenazas.

2.3. INNUMERABLES OCASIONES PARA ENCENDER EL SISTEMA SIMPÁTICO Y “AMARGARNOS LA VIDA”

Así pues, los seres humanos tenemos una **enorme facilidad para encender el sistema simpático e incluso tenerlo crónicamente activado**. Así, por ejemplo, lo activamos cuando no dejamos de cavilar porque las cosas no transcurren como deseamos, cuando no dejas de pensar en lo torpe que estuve ayer en la reunión de vecinos, cuando tarda mi hijo en regresar a casa y me pongo en lo peor que pudiera haberle ocurrido, cuando anticipo que me voy a quedar sin trabajo o que voy a ser objeto de recriminación y de rechazo, cuando recuerdo un incidente de tráfico que tuve ayer y me irrito por el comportamiento del automovilista que se sonreía al quitarme el aparcamiento o por haber sido objeto de un trato injusto y humillante, o me siento culpable porque injustamente acusé a un amigo de algo que no hizo, y por tantas otras situaciones que no encierran peligro físico para mi supervivencia pero que reacciono ante ellas como si estuviera en juego mi vida. Podemos, ante hechos cotidianos y sin importancia, “amargarnos la vida” y sufrir innecesariamente.

2.4. VIDAS CON MÁS Y CON MENOS FUENTES DE ESTRÉS

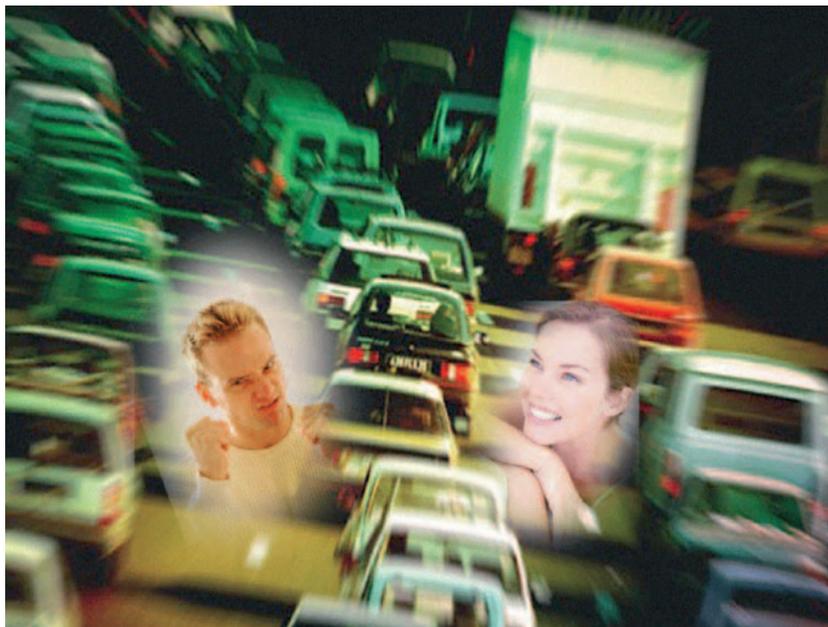
También es verdad que las diferentes condiciones de vida conllevan diferentes exigencias y demandas que afrontar y, por esta razón, promueven situaciones de desigualdad frente al estrés. Hay personas que tienen más contrariedades y amenazas que otras y, por tanto, tienen mayor probabilidad de tener encendido el sistema simpático y menos probabilidad de reponer las energías que gastan. Qué duda cabe que una persona que está en paro, que tiene especiales dificultades para llegar a fin de mes, que además tiene familiares enfermos e hijos que cuidar, que vive en un barrio con especiales riesgos y que tiene pocas oportunidades de ocio, de disfrute y de reponer energías, tiene una gran probabilidad de tener su sistema simpático crónicamente activado y hasta de enfermar y de padecer desajustes emocionales. Cuanto menos control tenemos de los problemas que nos afectan mayor probabilidad de padecer más estrés.



2.5. UNA MISMA FUENTE DE ESTRÉS Y DIFERENTES REACCIONES

También es verdad, sin embargo, que, ante una misma fuente de estrés y ante las mismas condiciones de vida, hay personas que reaccionan de manera diferente a otras. Los seres humanos tenemos biografías diferentes y hemos aprendido a reaccionar y a pensar de manera diferente. Y así tenemos que, ante una misma fuente de estrés, hay quienes se alteran muchísimo y hay quienes, en cambio, apenas se inmutan. Es como la situación de un atasco de tráfico (figura 4, pág. siguiente), una fuente de estrés relativamente frecuente en las grandes ciudades y común a muchas personas.

Figura 4.
Una misma
fuente de
estrés y
reacciones
diferentes.



2.6. EL “ENCENDIDO” Y “APAGADO” DEL SISTEMA SIMPÁTICO

Las personas que están **afectadas por el estrés**, aparte de estar más expuestas a un mayor número de preocupaciones y problemas, suelen encender su sistema simpático de manera repetida e incluso cuando no resulta necesario. En cambio, las personas que no se sienten desbordadas por el estrés suelen encender su sistema simpático cuando resulta necesario y lo apagan cuando no lo es. Lo encienden cuando han de afrontar un problema o han de hacer frente a una tarea o actividad que les exige estar activados y lo apagan cuando necesitan descansar; dormir o recrearse plácidamente en los placeres de la vida y del ocio. Así, por ejemplo, cuando una persona va a la cama a dormir y no consigue conciliar el sueño porque está anticipando algún problema o tarea pendiente a los que ha de hacer frente al día siguiente, está encendiendo su sistema simpático de manera innecesaria cuando debería tenerlo apagado.

3.

Algunas claves para amargarnos menos la vida

Al igual que puede ocurrir con la experiencia de estar en un atasco de tráfico, hay personas que, en lugar de esperar a que el atasco pase y que la primera reacción de inquietud pase, pueden enredarse en reacciones que no sólo no sirven para resolver el atasco sino que se sobre-activan más aún: tocan el claxon desafortadamente, salen del coche, miran el reloj constantemente, se lamentan de la pérdida de tiempo o se enervan y gritan ante pequeñas contrariedades e incidentes que tienen con el resto de automovilistas. Y todo ello lo hacen porque están activados, están con el sistema simpático encendido, sin percatarse que cuanto más lo hacen más encienden el sistema simpático. Es una manera de meterse en el camino del sobre estrés. Por el contrario, hay quienes siguen en su coche, cierran sus ventanillas, aprovechan la oportunidad para oír música o los debates de la radio y toman esta situación como una oportunidad para descansar y relajarse. Es una manera muy diferente de reaccionar y de meterse en el camino de afrontar el atasco de una manera saludable. Esta manera de reaccionar puede estar al alcance de la mano de aquellas personas que, incluso, han de hacer frente a muchos y variados problemas pero que no sufren el desgaste del sobre-estrés, precisamente, porque han aprendido a reaccionar de esta otra manera.

En las próximas páginas, planteamos algunas indicaciones que pueden resultar de utilidad para afrontar mejor algunas experiencias emocionales y de sobre-estrés. Son indicaciones sacadas de la experiencia de personas que han tenido éxito al hacerlo.

3.1. REVALORIZAR LAS FUENTES DE ESTRÉS Y NUESTRAS REACCIONES DE ESTRÉS

Hay fuentes de estrés que son autoinducidas, bien porque las magnificamos de manera que convertimos en amenaza lo que no lo es, bien porque no nos detenemos a meditar sobre lo inproductivo de las mismas o bien porque las asumimos sin rechistar:

3.1.1. Dirigir nuestra vida o ser esclavos de las opiniones de los demás

Una cosa es tener en cuenta lo que los demás piensan, que puede resultarnos muy útil para conducirnos mejor por la vida, y otra muy diferente es preocuparnos en exceso por esas opiniones hasta el punto de atormentarnos y paralizarnos. La metáfora de la familia que viajaba con un burro puede ayudarnos a valorar en sus justos términos lo que los demás opinan acerca de nuestra conducta.



“Había una vez un matrimonio con un hijo de doce años y un burro. Decidieron viajar, trabajar y conocer mundo. Así, se fueron los tres con su burro y pasaron por 5 pueblos.

Pero al pasar por el primer pueblo, oyeron que la gente comentaba: ‘¡Mira ese chico mal educado! Él, arriba del burro y los pobres padres, ya mayores, llevándolo de las riendas!’ Entonces, la mujer le dijo a su esposo: ‘No permitamos que la gente hable mal del niño.’ El esposo lo bajó y se subió él.

Al llegar al segundo pueblo, la gente murmuraba: ‘¡Mira que sin vergüenza ese tipo! Deja que la criatura y la pobre mujer tiren del burro, mientras él va muy cómodo encima.’ Entonces, tomaron la decisión de subir a la mujer al burro mientras padre e hijo tiraban de las riendas.

Al pasar por el tercer pueblo, la gente comentaba: ‘¡Pobre hombre! Después de trabajar todo el día, debe llevar a la mujer sobre el burro. Y pobre hijo... ¡qué le espera con esa madre!’ Se pusieron de acuerdo y decidieron subir al burro los tres para comenzar nuevamente su peregrinaje. Al llegar al pueblo siguiente, escucharon que sus pobladores decían: ‘¡Son unas bestias, más bestias que el burro que los lleva, van a partirle la columna!’

Por último, decidieron bajarse los tres y caminar junto al burro. Pero al pasar por el pueblo siguiente no podían creer lo que las voces decían sonrientes: ‘¡Mira a esos tres idiotas: caminan cuando tienen un burro que podría llevarlos!’

Preguntas y enseñanzas para meditar:

- ¿De qué me sirve preocuparme en exceso por lo que los demás pueden pensar acerca de lo que yo haga?

- ¿Puedo evitar que haya personas que piensen, incluso mal, de lo que yo haga?
- ¿Merece la pena agobiarse por lo que pasa en las cabezas ajenas? Haga lo que haga siempre habrá alguien que considere que lo que hago se podrá hacer de otra forma, es inevitable.
- En cualquier caso, si alguien piensa u opina mal de mí es asunto de esa persona. ¿Qué consigo dándole vueltas y más vueltas? ¿Logro que la gente piense de otra manera o piense bien de mí?
- ¿Cuántas oportunidades de la vida me pierdo por no hacer lo que quiero porque me preocupa en exceso lo que los demás pueden pensar u opinar?

Criterios para la acción:

- **Recordar.**- Recordar esta metáfora y sus enseñanzas cada vez que, en una situación interpersonal, me enrede y me agobie por no haber actuado a gusto de todos. Si así ocurriera estaría **encendiendo el sistema simpático de manera indebida**.
- **Escuchar por sistema.**- Es importante escuchar por sistema porque, a veces, las opiniones de los demás, aunque no nos gusten, nos pueden ayudar.
- **Actuar si compensa.**- Si hay algo que compensa hacer y se decide hacerlo, hágase a sabiendas de que es probable que no será a gusto de todos y habrá personas que pueden llevarse una opinión errónea de dicha acción.
- **Tomar nota, discriminar lo que se puede cambiar o no y pasar a la acción.**- Tomar nota de las opiniones de los demás puede ser una manera de mejorar y de aprender. Hay personas que pueden murmurar o comentar de manera despreciativa acerca de mi olor corporal, de mi rudeza a la hora de hablar o de mi inoportunidad cuando planteo un determinado tema. Tomar nota sin agobiarme de estas observaciones estaría bien para mí si yo deseo hacer más grata mi presencia cuidando mi higiene corporal, midiendo mejor mis palabras o buscando el momento oportuno a la hora de plantear determinados temas. Sería yo, en última instancia, quien tomara la decisión de seguir estas observaciones porque me compensan.

3.1.2. Cuando los fallos y errores nos atormentan y nos amargan la vida

Hay un dicho que dice *“el ser humano es el animal que tropieza 3,4, 5... y 100 veces en la misma piedra, y es normal!”*. En efecto, resulta algo habitual que los seres humanos cometamos errores y fallos en nuestra vida cotidiana y ello resulta tan habitual como el que salga el sol todos los días. No por salir el sol todos los días nos preocupamos en exceso; sin embargo, algunas personas sí suelen hacerlo

cuando cometen algún error por pequeño que sea. Hay personas, en cambio, que caen en la cuenta de que la reacción excesiva de estrés no les hace mejores, por el contrario, puede ser una condición para que se equivoquen más a menudo. Estas personas llegan a reaccionar de otra manera más saludable. La metáfora de la mujer del metro que iba con retraso ha ayudado a muchas personas a caer en la cuenta de lo improductivo de la reacción excesiva de estrés. Veamos:

Una señora acudía a una cita con bastante retraso. Por el camino, iba muy nerviosa pensando que "debería" haber salido antes: "¡madre mía, qué horror!, ¡qué tarde!, ¡pero qué imbécil soy!, ¡debería haberlo previsto!,..."
Llega al andén del metro, se abren las puertas de un vagón, accede a su interior y, en esto, un señor que iba sentado se levanta y muy amablemente le dice: "por favor, siéntese usted"... La señora sin pensárselo mucho le responde: "no gracias, llevo prisa".



Preguntas y enseñanzas para meditar:

- Por muy deprisa que fuera la señora, tanto si fuera deprimida, contenta, de pie o sentada, iba a llegar cuando llegara el metro, no antes. Podríamos, incluso, animar a la señora a que se agobiara más aún a ver si así lograba llegar antes. De la misma manera, si por alguna circunstancia las cosas no suceden como uno desea que sucedan, en modo alguno vamos a resolver este problema agobiándonos, quejándonos o diciéndonos que no vamos a resolver nada: "Los sucesos inevitables, un error, un fallo, algo que ya pasó— por más que nos agobiemos o atormentemos o por más vueltas que le demos, no dejan de ser inevitables". "Si el problema tiene solución, ¿por qué te preocupas? Y si no la tiene, entonces, ¿por qué te preocupas?"
- Nuestra vida cotidiana está llena de fallos o de situaciones que transcurren de una manera diferente o contraria a como deseamos, o personas que se comportan de una manera contraria a nuestros deseos y, por más que nos lamentemos de ello, no vamos a lograr cambiar el curso de las cosas. En todo caso, la única manera de cambiar las cosas o una situación es pasando a la acción.

Criterios para la acción:

- **Recordar.**- Recordar esta metáfora y sus enseñanzas cada vez que reaccio-

ne de una manera desmedida ante un fallo o cuando las cosas no vayan como deseamos que vayan. Si así ocurriera estaría **encendiendo el sistema simpático de manera indebida.**

- **Discriminar lo que podemos hacer de lo que no podemos hacer.**-La propia reacción de estrés puede ser una señal de especial utilidad para discriminar lo que está en nuestra mano hacer de lo que no lo está. En este sentido, los fallos y errores pueden ser una oportunidad para mejorar las cosas o introducir cambios en el curso de las acciones futuras: *“¿Qué puedo hacer?, ¿pedir disculpas?, ¿reparar el daño?, ¿analizar para mejorar?, ¿poner más cuidado?, ¿prepararme mejor?, ¿pedir ayuda?”*

3.1.3. Revisar las reglas tácitas

Las reglas tácitas son creencias a las que algunas personas ajustan su vida sin plantearse ninguna duda sobre su validez. Las asumen sin rechistar y de manera absoluta y cuando, por alguna razón, las violan, se sienten contrariadas, culpables, enfadadas, irritadas, frustradas o deprimidas, como si se hubiera cometido una falta horrenda. Son reglas que contribuyen a tener encendido de manera crónica nuestro sistema de alarma y resultan, por tanto, **desadaptativas**. Estas reglas se manifiestan como auto-imposiciones de carácter absoluto, es lo que llamamos la **‘tiranía de los deberes’**: *“No debo cometer fallos”, “no debo dejarme la cama sin hacer”, “no se me debe notar que estoy nerviosa”, “tengo que hacerlo bien”, “no debo llegar tarde a mis citas”, etc.* Estas auto-imposiciones suelen aplicarse también a las personas o sucesos de nuestro entorno lo que ocasiona reacciones emocionales desmesuradas: *“No debería comportarse así”, “mi hijo debería ser razonable”*

Preguntas y enseñanzas para meditar:

- Cuando ponemos en cuestión estas reglas tácitas estamos luchando contra el planteamiento absoluto y rígido de **“tener que hacer algo”** o **“tener que evitar los errores”** de manera absoluta. Ello no quiere decir que no procure hacer las cosas como a mí me gustaría hacerlas: llegar puntual a una cita, procurar hacer cada vez mejor las cosas y reducir mis fallos, etc. *“¿Dónde está escrito que los seres humanos no debemos cometer fallos? A mí me gustaría no cometerlos pero es algo que resulta imposible”*. Cuando somos muy intolerantes con nuestra propia condición humana podemos resultar más torpes con nuestros fallos inevitables, aprendemos menos de ellos y además podemos resultar muy intransigentes con los demás. También es una manera de encender nuestro sistema simpático de manera innecesaria.
- Es importante ser escépticos ante las reglas tácitas y cuestionarlas abierta-

mente: “¿Por qué no debo cometer fallos? ¿Por qué no tengo que dejarme la cama sin hacer? ¿Por qué no debo llegar tarde a mis citas?, ¿Por qué tengo que hacer....?”,

Criterios para la acción:

- **Recordar.**- Recordar las reglas tácitas y sus enseñanzas cada vez que reaccione de una manera desmedida cuando las cosas no vayan como **deben ir** o cuando alguien no se comporta como debería.
- **Aceptar.**- Aceptar que los acontecimientos ocurren como ocurren y que las personas actúan como lo hacen. Así, por ejemplo, si una persona considera que dejarse la cama sin hacer es un hecho imperdonable y un día, por alguna circunstancia, ha ocurrido este “hecho fatal”, tiene la opción de “darse latigazos” y encender su sistema simpático y sus nervios o, sencillamente, **aceptarlo** como un hecho normal de la vida y de la condición humana. Si una persona, por un descuido, llega tarde a una cita importante que tenía conmigo, tengo también dos opciones, una la de encolerizarme porque no ha actuado como **debería** —y cabe preguntarse también ¿de qué me sirve?-. Otra opción sería la de **aceptarlo** como un hecho inevitable y que puede ocurrir y pasar a la acción con serenidad: pedir que la próxima vez ponga más cuidado.
- **Sustituir los “debo” por “voy a hacer...” o “me gustaría hacer”.**- Hacer este cambio puede tener más significación de la que aparentemente vemos porque se facilita mejor la aceptación.

3.1.4. Enredarse en los “¿y si...?” y desenredarse con la aceptación

Hay personas que se amargan la vida con suma facilidad cuando, una y otra vez, se plantean “¿Y si hubiera hecho esto o aquello, esto no hubiera ocurrido?”, porque los acontecimientos actuales no resultan de su agrado y se lamentan de no haber actuado de otra manera o, mirando al futuro, se preguntan “¿Y si actúo de esta manera y luego me arrepiento?”. Se enredan con los “¿Y si...?” llegando a paralizarse y a atormentarse. El **cuento del sabio ermitaño** resulta muy aleccionador al respecto.

“Había una vez un ermitaño sabio al que la gente del lugar acudía a contarle sus problemas y a pedirle consejo. Un hombre del pueblo tenía una yegua; un día se le escapó y fue llorando al ermitaño a contarle lo que le había pasado:

—¡mira qué desgracia me ha ocurrido, mi yegua se ha escapado!

—¿y eso es bueno o malo? —respondió el sabio.

El hombre de la yegua no entendía nada y pensó: “este sabio es un poco raro; pues claro que es malo, qué pregunta más absurda”. Al cabo de las pocas semanas la yegua apareció. Y lo hizo acompañada de un robusto semental salvaje de pura sangre y además se encontraba preñada. El dueño de la yegua se puso muy contento, ahora tenía tres caballos en vez de uno, así que fue corriendo a contarle sus alegrías al ermitaño:

—¿te acuerdas de mi yegua? ¡pues ha regresado! Y además está preñada y ha vuelto en compañía de un caballo formidable.

—¿y eso es bueno o malo?— volvió a responder el sabio.

Ahora sí que el hombre de la yegua no entendía nada de nada, estaba empezando a pensar que el ermitaño no era tan sabio como la gente pensaba. Estaba claro que era una noticia estupenda y así se lo hizo saber mientras el sabio le miraba en silencio.

Al cabo del tiempo el potro nació. El hijo del dueño de los caballos se hizo inseparable del potrillo y le gustaba mucho montar en su lomo. Hasta que un día el chico se cayó del caballo y se rompió una pierna. Entonces el dueño de los caballos decidió volver a visitar al ermitaño para contarle de nuevo sus desventuras.

—¡no sabes qué tragedia ha ocurrido! ¿te acuerdas de la yegua que se escapó y regresó preñada? Pues a mi hijo le gustaba mucho montar en el potrillo y ahora se ha caído y se ha roto la pierna. Estoy empezando a pensar que tal vez hubiera sido mejor que la yegua no regresara nunca.

El ermitaño le miró sonriendo con un brillo algo burlón en los ojos y volvió a repetir su respuesta:

—¿Y crees que eso es bueno o malo?

El hombre se fue algo enfadado no sabiendo qué pensar, creía que esa respuesta era absurda y que el ermitaño tal vez fuera un poco tonto, porque era verdad que el que volviera la yegua, que al principio le pareció una buena noticia, había sido la causa de que su hijo se rompiera la pierna, por lo que tal vez no fue tan bueno su regreso, pero; ¿¿qué podía tener de bueno que su hijo se hubiera caído?!

Al poco tiempo se declaró una guerra contra el país vecino y vinieron por todos los pueblos reclutando hombres y chicos. Sin embargo, el hijo del dueño del caballo pudo librarse del reclutamiento y de ir a la guerra gracias a que estaba herido y tenía la pierna rota por lo que no sería de ayuda en el frente de batalla. Cuando se disponía a ir de nuevo a consultar al sabio, se paró a meditar y pudo apreciar qué razón tenía el sabio al preguntar si lo que sucedía era bueno o malo”

Preguntas y enseñanzas para meditar:

- Las cosas que pasan no son ni buenas ni malas. Un suceso desafortunado, como que escapara la yegua, puede llevar a que ocurra un hecho afortunado que no hubiera podido suceder si no hubiera ocurrido el primero, como el poseer tres caballos. Del mismo modo, un hecho afortunado, como el que regrese la yegua y tenga tres caballos, puede facilitar las circunstancias para que ocurra algo desafortunado, como que se rompa la pierna el hijo, que, a su vez, puede dar lugar a algo bueno como librarse de la guerra. Naturalmente, cuando estamos experimentando el suceso no alcanzamos a ver que lo que hoy es motivo de lamento, mañana puede ser motivo de felicidad y viceversa.
- Resulta del todo imprevisible prever las secuencias de acontecimientos que podemos generar con lo que hacemos, y resulta del todo inútil lamentarse por no haber actuado de otra manera en el pasado porque nunca sabremos qué fenómenos hubieran ocurrido y si estos habrían sido “buenos” o malos”. Por otra parte, resulta inútil quejarnos de que hubiera sido mejor que las cosas hubieran ocurrido de otra manera porque nunca lo sabremos.

Criterios para la acción:

- **Recordar.**- Recordar esta metáfora nos puede ser muy útil cuando veamos que nos estamos enredando en los “¿Y si..?”
- **Aceptar.**- Teniendo en cuenta que nunca podremos saber si lo que nos pasa es bueno o malo para el futuro, lo único que cabe es aceptar los acontecimientos como vienen y seguir caminando por la vida. Eso sí, dirigiendo nuestros pasos a donde decidimos hacerlo. No perder el tiempo en lamentos porque, en el caso de estar ante un problema o un suceso penoso, puedo pensar que este suceso puede ser una oportunidad. Y la mejor oportunidad es la de recordarnos que hemos de afianzarnos más en la vida. Esta es la tarea que nos corresponde.

3.2. EL ENFADO Y EL AMBIENTE QUE CREAMOS

- **El enfado es una reacción normal e, incluso, adaptativa.**- Es una manera de indicar a alguien que algo nos molesta y es dar también el primer paso para que eso que nos molesta se remueva.
- **En enfado puede ser un riesgo cardíaco.**- Nuestro corazón puede estar en riesgo cuando nos enfadamos y lo hacemos de manera crónica o muy repetida. El enfado sostenido sobrecarga nuestro corazón (ver figura 5).
- **Ambiente social amenazante.**- El enfado sostenido es una “**emoción muy contagiosa**” que contribuye también a crear un **ambiente hostil** y sobrecarga de nuevo nuestro corazón. Qué duda cabe que nuestro sistema simpático tiene más probabilidad de estar crónicamente activado cuando el ambiente social en el que vivimos lo convertimos en amenazante.

Figura 5.
“En un estudio de la Universidad de Harvard se pidió a pacientes que habían sufrido un ataque cardíaco que describieran su estado emocional en las horas anteriores al mismo: ¡estaban furiosos!”



- **Una manera de enfadarnos.**- Una manera muy fácil de enfadarnos es **atribuir intenciones a la conducta de los demás** o percibir obstáculos en la conducta de los demás para lograr lo que deseamos. La **metáfora del martillo** nos avisa de este riesgo y de los efectos sociales que conlleva.

“Un hombre quiere colgar un cuadro. El clavo ya lo tiene pero le falta un martillo. El vecino tiene uno. Así pues, nuestro hombre decide pedir al vecino que le preste el martillo. Pero le asalta una duda: “¿Y si no quiere prestármelo? Ayer casi ni me saludó, seguro que está enfadado conmigo... pero ¿yo qué le he hecho? Desde luego, si alguien me pidiese prestada alguna herramienta, yo se la dejaría enseguida. ¿Cómo puede uno negarse a hacer un favor tan sencillo? Tipos como éste le amargan a uno la vida. Y encima se imaginará que dependo de él. Sólo porque tiene un martillo. ¡Es el colmo!” Así, nuestro hombre sale precipitado a casa del vecino, toca el timbre, se abre la puerta y, antes de que el vecino tenga tiempo de decir “buenos días”, nuestro hombre le grita furioso: “¿¡Sabe lo que le digo?, que no necesito para nada su martillo!”. El vecino le responde con gesto entre sorprendido e irritado: “¿Y a mí qué me cuenta! ¡déjeme en paz!”; y de un portazo, cierra la puerta. Después, hace un comentario a su mujer: ‘A este vecino, ni agua, ¡vaya imbécil!’”.



- **Detenernos y esperar a que escampe.**- Conducir sin cuidado por los caminos sociales de la vida puede tener riesgos porque, inadvertidamente, podemos generar temporales y conflictos. La **metáfora de conducir con tormenta** puede ayudarnos a comprender estos riesgos y, sobre todo, ayudarnos a manejarlos.

Imagínese que va conduciendo por una carretera, estrecha, de curvas pronunciadas y bordeada por profundos acantilados, una carretera difícil y peligrosa y, de repente, se desata una fuerte tormenta. El cielo se oscurece y la lluvia es tan intensa que el limpiaparabrisas no da abasto para poder quitar el agua y ver con claridad lo que tiene delante. ¿Que haría usted, pisar el acelerador o apartarse del camino, pisar el freno y esperar a que escampe?. Probablemente se apartaría del camino y pisaría el freno porque estima el objetivo de sobrevivir”.



Preguntas y enseñanzas para meditar:

- En la vida puede haber tempestades o tormentas metafóricas cuando alguien hace o dice algo que supone un obstáculo para mis objetivos y puede tener el efecto de que se encienda nuestro sistema simpático y reaccionemos con franca hostilidad. Esta emoción puede llegar a ser tan intensa que, en efecto, nuble nuestro campo de visión: nuestros objetivos. En este contexto conducimos nuestro propio coche metafórico –uno mismo- y disponemos de acelerador y freno. *¿Qué es lo que hacemos?* Hay algunas personas que aceleran. Y ello puede ocurrir porque no han practicado el hábito de pararse a pensar en sus objetivos o meditar sobre los inconvenientes de la hostilidad. Todos podemos recordar alguna situación en la que hemos reaccionado “en caliente” y después nos hemos arrepentido por los efectos indeseables que ello ha ocasionado.
- Estar crónicamente enfadados, en efecto, es un riesgo tanto para el corazón como para perturbar mi hábitat social más cercano. Según esto, cabría preguntarse: *“Si es por algo que no me gusta, ¿encima voy yo a tener la úlcera o el infarto?”*, *“Cuando se odia el único que sufre es uno mismo, muchas de esas personas a las que se odia no lo saben y a otras muchas no les importa”*, *“En el supuesto de que alguien esté actuando injustamente conmigo, ¿resuelve mi enfado el problema que me puede estar causando?”*
- Interpretar las intenciones de los demás conlleva el riesgo de equivocarnos con frecuencia y además nos predispone emocionalmente en contra de manera que estamos más indefensos para afrontar la situación con serenidad.

Criterios para la acción:

- **Recordar.**- Recordar estas metáforas nos ayuda a regular mejor el enfado y la hostilidad.
- **No jugar a “adivinar intenciones”.**- Es preferible preguntar y clarificar la situación.
- **Sonreír y expresar lo que nos gusta de la gente que nos rodea.**- Es importante que las contrariedades no interfieran con nuestro objetivo de hacernos un ambiente grato. Sonreír es un bálsamo muy efectivo y es una manera de crearse un entorno muy amigable y facilitador para resolver los problemas. *¿Nos interesa cuidar nuestro entorno social?*
- **Canalizar el enfado de manera saludable.**- No tenemos obligación de expresar nuestro enfado, a veces puede resultar conveniente ignorar la situación que lo ocasiona. En cualquier caso, una guía breve puede ser de utilidad: a) Preguntarse si compensa o no expresar el enfado; b) Si se decide expresar el enfado, **cuidar cómo hacerlo**. Una manera muy efectiva es asumiendo la responsabilidad de nuestro enfado: *“Me ha molestado mucho lo que acabas de decir porque...”*

3.3. LA GRAN TRAMPA DE LA ANSIEDAD: LA EVITACIÓN

Cuando hay situaciones ante las que, por alguna circunstancia, reaccionamos con miedo o ansiedad solemos evitarlas.

La evitación puede protegernos.- Evitar caminar al filo de la M-30, encaramarse en lo alto de un tejado o insultar a nuestro jefe es una manera de protegerse y evitar peligros y riesgos para nuestra seguridad o para evitar ser despedidos. La evitación puede ser un comportamiento adaptativo que utilizamos los seres humanos para sobrevivir y vivir mejor.

3.3.1. Cuando evitamos situaciones que nos importan

La evitación puede enredarnos la vida.- También es verdad, sin embargo, que la evitación puede enredarnos la vida y puede resultar desadaptativa para vivir mejor. Es el caso de aquellas situaciones que, por experiencias que hemos vivido, nos causan temor y ansiedad y las evitamos. Así, por ejemplo, podemos evitar tener un perro o una mascota porque nos da miedo por alguna experiencia que tuvimos o porque alguien nos contó que es peligroso; podemos evitar salir a la calle y conectar con amigos porque tuvimos una experiencia desagradable con alguien y pensamos que va a volver a ocurrir. De esta manera, el miedo nos impide disfrutar de nuevas experiencias de la vida, podemos incluso aislarnos, cavilar y

enredarnos más y más en nuestros miedos y temores. La **metáfora del león que tenía sed** nos puede ayudar a valorar la importancia de la experiencia para superar nuestros temores.

En una ocasión, un león se aproximó hasta un lago de aguas espejadas y cristalinas para calmar su sed. Al acercarse a las mismas vio su rostro reflejado en ellas y pensó: "¡Vaya, este lago debe ser de este león. Tengo que tener mucho cuidado con él!". Atemorizado se retiró de las aguas, pero tenía tanta sed que regresó a las mismas. Allí estaba otra vez "el león". ¿Qué hacer? La sed lo devoraba y no había otro lago cercano. Retrocedió, volvió a intentarlo y, al ver al "león", abrió las fauces amenazadoras pero, al comprobar que el otro "león" hacía lo mismo, sintió terror. Salió corriendo, pero ¡era tanta la sed! Varias veces lo intentó de nuevo y siempre huía espantado. Pero como la sed era cada vez más intensa, tomó finalmente la decisión de beber el agua del lago sucediera lo que sucediera. Así lo hizo. Y, al meter la cabeza en las aguas, ¡el león desapareció!"



Preguntas y enseñanzas para meditar:

- *¿Qué hubiera pasado si el león no se hubiera atrevido a meter la cabeza en las aguas del lago? ¿qué es lo que facilitó que el miedo desapareciera? ¿por qué el león tomó la decisión de experimentar y meter su cabeza en las aguas?*
- Si el león no hubiera tomado esta decisión seguiría con su miedo e, incluso, se hubiera acrecentado y le hubiera creado un grave problema: hubiera muerto de sed. Lo que hizo que el miedo desapareciera fue exponerse a aquello que temía y lo hizo porque beber era importante para él. Cuando nos exponemos descubrimos a menudo “que no era para tanto”.
- De la misma manera, hay personas que deciden afrontar su miedo y se exponen a lo que temen precisamente porque les importa. De esta manera terminan por superarlo. Son personas que también **aceptan tener otros miedos** pero que superarlos no es importante para ellos porque no les condiciona para vivir mejor. Así, por ejemplo, hay personas que se plantean superar su inhibición o temor a relacionarse con otras personas porque saben

que esto es importante para su bienestar; en cambio no se plantean superar el miedo que les producen las serpientes o trepar a un andamio porque todo esto no afecta a su vida cotidiana. Muy diferente sería si alguna de estas personas hubiera de trabajar en un parque zoológico o en la construcción.

- La pregunta, pues, es *¿qué situación o situaciones que temo y que evito habitualmente resultan para mí importantes de superar?*

Criterios para la acción:

- **Recordar.**- La metáfora del león nos enseña el mejor camino para superar temores y no estar enredado en ellos.
- **Elaborar un plan de exposición gradual y persistente.**- Así, por ejemplo, si mi temor es al contacto social e interpersonal puedo identificar un amplio listado de situaciones y las voy a ordenar de manera que, en primer lugar, ponga aquellas que me resultan más fáciles, después las que entrañan un poco más de dificultad o temor y así sucesivamente hasta llegar a las más difíciles. Una vez hecho esto, haré lo que el león, me iré exponiendo a estas situaciones de manera sistemática con arreglo a una serie de normas importantes: 1) cuando me exponga lo he de hacer repetidamente, **cuantas más veces mejor**, hasta que me acostumbre y vaya mejorando mi confianza; y 2) cuando me exponga conviene que sea **durante mucho tiempo** de manera que cuando deje la situación no experimente alivio alguno por salir de esta situación. Podré observar que mi ansiedad al principio puede ser alta pero en la medida que voy aguantando ésta irá reduciéndose hasta desaparecer. No obstante, habrá altos y bajos y ello es normal. Lo importante es persistir.
- **Buscar aliados y ayuda.**- Los amigos pueden servir de apoyo para este plan y si tienes dudas o necesitas consultar a algún profesional puedes hacerlo en Madrid Salud.

3.3.2. Cuando evitamos por sistema la ansiedad o el malestar emocional

La ansiedad, el agobio y el malestar son emociones adaptativas.- Son útiles porque nos avisan o nos señalan que hemos de introducir cambios en nuestra vida o en el contexto donde vivimos: ir menos deprisa, ocuparnos menos o “cambiar de aires”. Y, al introducir estos cambios, estas emociones pueden dar lugar a otras. Donde antes había ansiedad luego puede haber relajación o donde antes había agobio luego puede haber serenidad. Con esto queremos decir que las emociones son como un río que va adoptando las formas de los caminos por los que andamos en la vida.

La evitación emocional puede perturbarlos.- Evitar la ansiedad, el agobio o el malestar a toda costa puede tener serios inconvenientes. Por una parte, podemos privarnos de esta señalización de la que hablábamos. Por otra parte, cuando intentamos controlar la ansiedad, podemos exacerbarla. Es lo mismo que cuando nos dicen -o nos decimos- que hemos de relajarnos o que nos tranquilicemos. Nos ponemos más nerviosos si cabe. Un ejemplo muy común entre los fumadores que están intentando dejar de fumar es el de cómo afrontar el fuerte deseo de fumar o síndrome de abstinencia, una situación de estrés, al que se ven expuestos. Hay quienes intentan controlarlo y se dicen incluso “*me he de tranquilizar*”, “*he de distraerme*”. Esta manera de afrontarlo contribuye a que el deseo de fumar se exacerbe. En cambio, otras personas, sencillamente lo **aceptan**, no hacen nada por controlarlo, continúan haciendo lo que estaban haciendo e, incluso, cambian de actividad y observan que el deseo va desapareciendo por sí solo. Controlar las reacciones del simpático es como intentar poner las bridas a un caballo salvaje que huye de nuestro control, se encabrita más.

El abuso de psicofármacos.- Evitar a toda costa el malestar, la ansiedad, la tristeza y hasta el aburrimiento, objetivo muy habitual en la sociedad en que vivimos, puede llevarnos a abusar de sustancias y otros remedios a nuestro alcance. Vivir implica aceptar en cierto sentido el agobio, la ansiedad, el aburrimiento y la tristeza.

3.4. ¿LLORAMOS PORQUE ESTAMOS TRISTES O ESTAMOS TRISTES PORQUE LLORAMOS?

3.4.1. La gran trampa de la depresión: esperar a estar bien

Sentir pena, tristeza o estar decaídos puede ser normal.- En ocasiones, aparte de las situaciones de estrés sostenido, hay sucesos de la vida (una enfermedad, pérdidas de seres queridos, de trabajo o de cosas a las que nos apegamos) que nos golpean, nos conmocionan y nos producen dolor y sufrimiento. Es normal y puede ser adaptativo porque es una señal para obtener apoyo y consuelo.

La pena y la tristeza pueden enredarnos y prolongarse en el tiempo.- La pena y la tristeza también pueden enredarnos si persisten, apartarnos de la vida y apartar a los demás de nuestra vida. Ello ocurre cuando nos quejamos en exceso, permanecemos pasivos y esperamos a estar bien para normalizar nuestra vida. **El caso de Conchita** nos puede ayudar a comprender bien este fenómeno.



A Conchita, que lleva una temporada mal, triste y abrumada por sus problemas, le llama una amiga proponiéndole ir al cine, como tantas veces. Esta es la respuesta de Conchita: “mira es que me encuentro fatal, no puedo salir porque no estoy con ánimo, hasta que no me encuentre bien no cuentes conmigo. Me tendría que arreglar y eso me resulta imposible con el ánimo que tengo. No disfrutaré de la película y tendré que contar como estoy. No, decididamente, no puedo”.

Preguntas y enseñanzas para meditar:

- ¿Acaso Conchita no puede salir o no puede arreglarse porque no está de ánimo? ¿Realmente, el bajo estado de ánimo es la causa de que no salga o de que no se arregle o, más bien, es que **no le apetece** salir y ha decidido no salir y no arreglarse y además está con bajo estado de ánimo? ¿Podemos hacer cosas aunque no nos apetezca si decidimos hacerlas?
- En efecto, el bajo estado de ánimo no es la causa de que no salga. La única causa que pudiera impedirle salir sería estar maniatada y encerrada en casa o postrada en una cama sin poder moverse. Hay personas que tienen un estado de ánimo bajo y, sin embargo, deciden salir aunque no les apetezca. Y basta que hayan tomado esta decisión para que su estado de ánimo comience a mejorar. Esta es la gran trampa: **esperar a estar bien para hacer cosas y no comenzar a hacer cosas para estar bien.**
- Esta trampa puede llevar a aislarnos, a enredarnos, a centrarnos en nosotros mismos y permitir que la tristeza se amplifique e invada todas las áreas de nuestra vida. La queja reiterada puede alimentar el bajo estado de ánimo (*también estamos tristes porque lloramos*). No se trata de cambiar primero nuestra forma de pensar o nuestro estado de ánimo, sino de seguir conectados a la vida a pesar, precisamente, de estar mal. Es crear las condiciones para estar bien, aunque no tenga ganas de hacerlo.

Criterios para la acción:

- **Recordar.**- La pasividad de Conchita puede ayudarnos a recordar que nosotros podemos ser parte del problema o parte de la solución. Podemos decidir salir y hacer cosas a pesar de sentirnos mal o, por el contrario, podemos decidir no hacerlas y quedarnos en casa rumiando nuestra tristeza.

- **Pasar a la acción.**- No resulta fácil pasar a la acción cuando nos invade la tristeza y el desánimo. Tomar la decisión de hacer cosas cuesta mucho pero no resulta imposible tomarla. Hay personas que lo hacen y descubren que es la vía para estar mejor. Lograr superar la inercia es lo más difícil, por ello es conveniente comenzar a hacer cosas que nos resulten fáciles de realizar y que en algún momento nos resultaron agradables.
- **Actuar “como si” nos sintiéramos bien.**- Bien es verdad que estar bien nos facilita el estar activos y hacer cosas. Pero, como hemos dicho, no es una condición absolutamente necesaria. Sencillamente, lo que se requiere es decidirlo con firmeza porque sabe que es la solución para estar bien y usted ha decidido estar bien y enchufarse a la vida a pesar de su pena. Por eso le pedimos que practique el juego de “actuar como si estuviera bien”. Fíjese bien, no le pedimos que se sienta bien, algo casi imposible, le pedimos que actúe “como si”. Imagínese que es un actor o actriz de comedia y que acaba de tener una pérdida importante. Sencillamente actúe como si fuera este actor o actriz: simule, salga e implíquese en actividades en las que antes disfrutaba. Trate de ponerlo en práctica y, lo mismo que nadie del teatro que se está riendo a carcajadas pensaría que la persona que está provocándolo acaba de tener una desgracia, simule tan bien que nadie se percate de su pena o tristeza.

3.4.2. Buscarse un amante

El Dr. Cornillo T comentaba:

“Muchas personas tienen un amante y otras quisieran tenerlo. También están las que no lo tienen y las que lo tenían y lo perdieron. Generalmente, las dos últimas son las que vienen a mi consultorio para decirme que están tristes o que tienen distintos síntomas como insomnio, falta de voluntad, pesimismo, crisis de llanto o los más diversos dolores. Me cuentan que sus vidas transcurren de manera monótona y sin expectativas, que trabajan nada más que para subsistir y que no saben en qué ocupar su tiempo libre. En fin, palabras más, palabras menos, están verdaderamente desesperanzadas.

Antes de contarme esto ya habían visitado otros consultorios en los que recibieron un diagnóstico seguro: “Depresión”, y la infaltable receta del antidepresivo de moda. Si yo he llegado a conocer a éstas personas es porque no mejoraron y vinieron a verme buscando soluciones a su rosario de dolencias. Después de escucharlas atentamente, les digo que no necesitan un antidepresivo; que lo que realmente necesitan, es un amante. Es increíble ver la expresión de sus ojos cuando reciben mi veredicto. Están las que piensan: “¿Cómo es posible que un profesional se despache alegremente con una sugerencia tan poco científica!” Y también están las que se despiden escandalizadas y no vuelven nunca más.

A las que deciden quedarse y no salen espantadas por el consejo, les doy la siguiente definición: “Amante es lo que nos apasiona. Lo que ocupa nuestro pensamiento antes de quedarnos dormidos, y es también quien a veces, no nos deja dormir. Nuestro amante es

lo que nos vuelve distraídos frente al entorno. Lo que nos deja saber que la vida tiene motivación y sentido.

A veces, a nuestro amante lo encontramos en nuestra pareja, en otros casos solemos hallarlo en la investigación científica, en la literatura, en la música, en la política, en el deporte, en el trabajo cuando es vocacional, en la necesidad de trascender espiritualmente, en la amistad, en la buena mesa, en el estudio, o en el obsesivo placer de un hobby... En fin, es "alguien" o "algo" que nos pone de "novio con la vida" y nos aparta del triste destino de durar.

¿Y qué es durar? Durar es tener miedo de vivir. Es dedicarse a espiar cómo viven los demás, es tomarse la tensión constantemente, deambular por consultorios médicos, tomar pastillas multicolores, alejarse de las gratificaciones, observar con decepción cada nueva arruga que nos devuelve el espejo, cuidarnos del frío, del calor, de la humedad, del sol y de la lluvia. Durar es postergar la posibilidad de disfrutar hoy, esgrimiendo el incierto y frágil razonamiento de que quizás podamos hacerlo mañana. Termino este relato con una sugerencia, en realidad, es una súplica: "Por favor, no se empeñen en durar, búsquense un amante, sean ustedes también un amante y un protagonista de la vida". Piensen que lo trágico no es morir, al fin y al cabo la muerte tiene buena memoria y nunca se olvidó de nadie. Lo trágico, es no animarse a vivir; mientras tanto y sin dudar, búsquense un amante..."

Preguntas y enseñanzas para meditar:

- Buscarse "un amante" en la vida es una manera para que nuestra vida adquiera mayor sentido. Estar rodeados de amantes es una manera de enchufarse a la vida y, cuando lo logramos, la tristeza y la pena resultarán pasajeras. También es una manera de hacer amigos y los amigos son un paraguas excelente frente al estrés.
- Buscarse un amante metafórico no es fácil, no requiere permanecer en casa y deliberar una y otra vez hasta encontrar el amante perfecto. ¡No existe! Requiere, y es mucho, experimentar y pasar a la acción.
- Pero *¿por qué no comenzar por el amante que tenemos más cerca?: nosotros mismos. A un buen amante se le agasaja, se le estima, se habla bien de él y se le da muestras de cariño. ¿Puedo hacer ésto conmigo?*



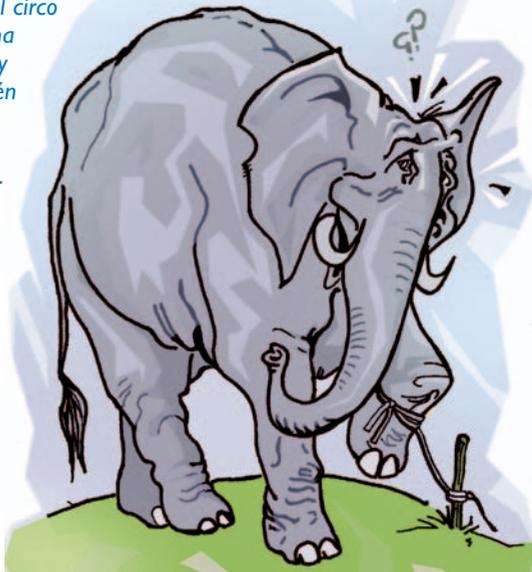
Criterios para la acción:

- **Recordar.**- Esta metáfora nos ayuda a activar nuestra búsqueda de amantes.
- **Plan de acción.**- Indague sobre las innumerables actividades y actos sociales que se planifican diariamente, promueva sus aficiones (teatro, pintura, deporte, tertulias,..), pregunte a los amigos y conocidos, consulte en INTERNET, observe y, sobre todo, experimente. Es posible que no encuentre lo que desea pero nunca lo sabrá si no lo experimenta. Es posible también que encuentre algo que le sorprenda y que le enganche.

3.5. ROMPIENDO CADENAS: ATREVERSE A EXPERIMENTAR

¿Puedo hacerlo?.- Afrontar las cosas que tememos, tomar iniciativas y salir y conocer nuevas experiencias puede no resultar fácil para algunas personas, sobre todo para aquellas que les ata una cadena invisible: la creencia "imborrable" de que no serán capaces de hacerlo. Jorge Bucay lo refleja muy bien en el **cuento del elefante encadenado**. Veamos.

“Cuando yo era chico me encantaban los circos y lo que más me gustaba de los circos eran los elefantes. Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de peso, tamaño y fuerza descomunal... pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo. La estaca era solo un minúsculo pedazo de madera, apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Me parecía obvio que ese animal, capaz de arrancar un árbol de cuajo, podría, con facilidad, tirar de la estaca y huir. ¿Qué lo mantenía entonces atado? ¿Por qué no huía? Pregunté por el misterio de elefante y me explicaron: “el elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño.” Me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y, a pesar de todo su esfuerzo, no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado y que, al día siguiente, volvió a probar y también al otro y al que le seguía... Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no escapa porque cree -pobre- que no puede. Y lo peor: Jamás... jamás... intentó poner a prueba su fuerza otra vez”.



Preguntas y enseñanzas para meditar:

- Vivimos creyendo que un montón de cosas "no podemos" simplemente porque alguna vez, o muchas veces, antes, no pudimos. Hicimos, entonces, lo del elefante, grabamos en nuestro recuerdo: "no puedo... no puedo y nunca podré." Pero, *¿hasta qué punto son imborrables estas huellas?*

Criterios para la acción:

- La única manera de saberlo es pasando a la acción y experimentar de nuevo. Comprobaremos que pueden borrarse con nuevas experiencias. Es también la forma más determinante de conectarse con la vida.

3.6. LA GRAN AYUDA: EL AMBIENTE SOCIAL QUE "FABRICAMOS"

Tratar bien a la gente es una manera de fortalecernos.- Se ha demostrado que el apoyo social es un gran amortiguador del estrés y que aquellas personas que disponen de gente a su alrededor con quien poder contar para afrontar necesidades, tienden a tener menos problemas de ansiedad y depresión. La pregunta que se plantea es: *¿Qué puedo hacer y para crearme un ambiente social grato y que me fortalezca?* La metáfora "**¿cómo te trata la gente?**" nos puede ayudar a responder a esta pregunta.

Después de haber atravesado un camino largo y difícil, un viajero llegó a la entrada del pueblo en el que pasaría los próximos años de su vida. Inquieto sobre la forma de ser de la gente en ese lugar, vio a un viejo que descansaba recostado bajo la sombra de un frondoso árbol y preguntó al viejo, sin saludarlo: —¿Cómo es la gente en este lugar? Es que vengo a vivir aquí y donde yo vivía las personas eran complicadas y agresivas. La arrogancia y la insensibilidad eran el pan de cada día." El anciano, sin mirarlo, respondió: —"Aquí la gente es igual." El viejo siguió reposando. El caminante, entonces, prosiguió su camino. Horas después, otro viajero que también llegaba al pueblo, se acercó al anciano y le dijo: —"Buenas tardes, señor, disculpe la molestia, yo vengo a vivir a este pueblo y me gustaría saber cómo es la gente, porque donde yo vivía las personas eran atentas, generosas y sencillas." El anciano levantó la cabeza, sonrió y le contestó: —"Aquí la gente es igual". Un hombre que había escuchado ambas conversaciones le preguntó al viejo: "¿Cómo es posible dar dos respuestas iguales a preguntas tan diferentes?" A lo cual el viejo contestó: —"En vez de preguntarte cómo te tratan los que te rodean, mejor pregúntate cómo los tratas tú a ellos. A la larga la gente se termina comportando contigo como tú te comportes con ellos."

Preguntas y enseñanzas para meditar:

- Con relativa frecuencia algunas personas atribuyen a los demás, y al mundo hostil en el que vivimos, el peso de nuestros problemas. Ello puede ser verdad y de hecho lo es para un gran número de personas. Sin embargo, ello no elude nuestra responsabilidad, sobre todo en aquellos problemas o difi-



cultades que ocurren en nuestro entorno más próximo. Esta metáfora nos ayuda a plantearnos qué parte de la solución de este entorno y de los problemas que tenemos está en nuestras manos. Tomar la iniciativa en dar el primer paso puede ser parte de la solución.

Criterios para la acción:

- **Recordar.**- Esta metáfora nos ayuda a recordar la responsabilidad que tenemos de nuestro entorno.
- **Tomar la iniciativa y pasar a la acción.**- Al final de esta guía (pag, 39), se muestra el “DECÁLOGO DEL BUEN TRATO” que señala acciones concretas que pueden estar en nuestra mano realizar.
- **Aprender habilidades sociales y de solución de problemas.**- Una manera de mejorar el entorno y dominar y manejar un gran número de fuentes de estrés social es adquiriendo y practicando habilidades sociales y de solución de problemas.

3.7. CUIDARSE

Nuestro cuerpo es el compañero inseparable que llevaremos siempre con NOSOTROS a todos los sitios que vayamos hasta el final de nuestros días. Nuestro cuerpo, como el coche que llevamos, soportará mejor los malos caminos y los “acelerones” del estrés si lo cuidamos bien. Y para cuidarlo bien es necesario tener una **alimentación variada y equilibrada, dormir suficientemente y evitar abusar de sustancias y bebidas tóxicas**. También puede practicar la relajación e implicarse en actividades relajantes.

3.8. RELAJARSE

Una manera de desactivar la reacción intensa de estrés es relajándose. Para ello, un truco muy sencillo consiste en **hacer lo contrario** a la reacción de estrés. Si la primera y más instintiva reacción de estrés es **poner los músculos en tensión**, vestigio heredado de nuestros antepasados homínidos cuando tenían que escapar de sus depredadores, lo que hemos de hacer es, sencillamente, **aflojar los músculos**. Tener la sensación de tensión

muscular es una señal para aflojar los músculos. Puede no resultar fácil ya que la tensión muscular, al ser tan instintiva, nos puede pasar desapercibida. Una manera de hacerlo fácil es entrenarnos en discriminar los diferentes estados del músculo: estar en tensión o estar blando y flojo. Para ello, basta ir repasando los músculos de nuestro cuerpo (manos, brazos, cuello, espalda, cara, abdomen, muslos, piernas, pies) y someterlos a las siguientes acciones: 1) tensar, apretar el músculo, 2) observar la sensación de tensión, 3) aflojar el músculo y 4) observar y disfrutar de la cómoda sensación de relax. Repetir esta secuencia hasta comprobar que el músculo está completamente flojo y relajado. De esta manera, cuando hagamos frente a cualquier situación de la vida cotidiana, pongamos sólo en tensión los músculos que hemos de utilizar y dejemos relajados el resto. Ahorraremos el dispendio de energía. (Ej. Si voy en el autobús y he de agarrarme a la barra para no perder el equilibrio, utilizaré la mano correspondiente, pero ¿qué utilidad tiene poner en tensión los músculos de la cara o cerrar fuertemente el puño de la otra mano?). Otra manera de relajarse es respirar profunda y lentamente, practicando la respiración abdominal y recrearse en imágenes magníficamente agradables y relajantes.

3.9. ESTAR ACTIVOS FÍSICAMENTE

Hace algunos años el Dr. William C. Roberts en el editorial de una famosa revista médica de cardiología decía conocer:

"Un agente que: disminuye las grasas, es antihipertensivo, mejora el funcionamiento del corazón, disminuye la frecuencia cardíaca, dilata las arterias, es diurético, es reductor del peso, estimula el funcionamiento intestinal, disminuye el azúcar, es tranquilizante y con cualidades de antidepresivo e hipnótico".

¡Este sería el medicamento ideal! ¿Cómo conseguirlo?, ¿cuánto cuesta?, ¿cuál es la prescripción médica sugerida?: **la actividad física.**

Preguntas y enseñanzas para meditar:

- Recientemente la palabra "ejercicio físico" ha sido sustituida por la de "actividad física", para hacer hincapié en los importantes beneficios que se obtienen, no ya con la actividad física programada (acudir al gimnasio, a nadar, jugar al tenis o cualquier tipo de deporte) cuyos beneficios son indudables, sino con el incremento de actividad física incorporada en el día a día, algo que resulta asequible a la mayor parte de la gente y que puede adaptarse a cualquier edad o condición física.

Criterios para la acción:

- **Recordar.**- Pensar en los beneficios de la actividad física puede movernos a la acción.

- **Plan de acción.**- Aproveche cualquier oportunidad para incrementar la actividad a diario. Podría, por ejemplo, ir andando - al menos una parte del trayecto-, cuando va al trabajo, a las compras o a buscar al niño al colegio o subir algún tramo de escaleras, siempre que sea posible. Diviértase y la actividad física que escoja, hágala preferentemente en compañía, haga algo que le guste, planifíquelo, le resultará más fácil hacerlo.

3.10. REÍR

Michael Miller, director de cardiología preventiva del Centro Médico de la Universidad de Maryland e investigador sobre los efectos de la risa sobre el corazón encontró que:

“Reírse puede ser importante para mantener un endotelio –pared de los vasos sanguíneos– sano y reducir el riesgo de insuficiencia cardíaca. No recomendamos que se ría y no se haga ejercicio, pero sí que intente reírse con asiduidad. Un total de 30 minutos de ejercicio tres veces al día y 15 minutos diarios de risa probablemente sean buenos para el sistema vascular”.

Reír es un antídoto frente al estrés. Cuando la gente se ríe a menudo, parece que asume con menos dramatismo los problemas y preocupaciones de la vida diaria. Reír puede ser también un protector vascular. Busca compañía e implícate en actividades que te hagan reír:



3.11. EVITAR EL EXCESO DE OCUPACIÓN

Relataba aquel hombre todavía joven:

“Quise darles a mis hijos lo que nunca tuve. Entonces comencé a trabajar catorce horas diarias. No había para mí ni sábados ni domingos, para mí coger vacaciones era un sacrilegio. Trabajaba día y noche. Quería darles a mis hijos lo que nunca tuve. Entonces alguien le interrumpió para preguntarle- ¿lo conseguiste? Claro que sí le contesto el hombre. Yo nunca tuve un padre agobiado, siempre de mal humor, preocupado, sin tiempo para jugar conmigo y entenderme. Ese es el padre que yo he dado a mis hijos, ahora ellos tienen lo que yo nunca tuve...”

Criterios para la acción:

- **Recordar.**- La sobre-ocupación nos impide ver a menudo las cosas que realmente importan en la vida. Tan importante para estar bien (física y emocionalmente) como comer y dormir

lo necesario, es realizar actividades que nos proporcionan satisfacciones. Se ha comprobado que las personas que realizan más actividades placenteras están más protegidas frente a la ansiedad y la depresión.

- **Planificar las actividades.**- Conviene diferenciar las tareas importantes de las triviales, las tareas que podemos hacer de las que pueden hacer otros, evitar la acumulación, no asumir actividades o responsabilidades que no nos correspondan, distribuir adecuadamente el tiempo dedicado al sueño, al ocio y recreo y al trabajo.
- **Practicar decir “no”, pedir ayuda o delegar.**- A menudo puede resultar útil no cargarse en exceso de tareas y aprender a delegar y distribuirlas.

3.12. TÚ DECIDES

Una tarea vital que tenemos es la de afianzarnos aún más en la vida si cabe. Incluso, si fuera el caso, por aquellos seres queridos que un día se fueron y nos dejaron una pena importante y por aquellos otros que nos acompañan aún, a nosotros nos corresponde zambullirnos en la vida. Ello implica replantearse aquello que nos la enreda y pasar a la acción. ¡Tú decides!, como nos enseña este bello cuento de la mariposa azul.

Había un viudo que vivía con sus dos hijas, curiosas e inteligentes. Las niñas siempre hacían muchas preguntas. A algunas de ellas el padre sabía contestarlas y a otras no.

Como pretendía ofrecerles la mejor educación, mandó a las niñas de vacaciones, con un sabio que vivía en lo alto de una colina.

El sabio siempre respondía a todas las preguntas, sin ni siquiera dudar. Impacientes con el sabio, las niñas decidieron inventar una pregunta que el sabio no sabría responder. Entonces una de ellas apareció con una linda mariposa azul, que usaría para engañar al sabio.

—¿Qué vas a hacer? —Preguntó la hermana.

—Voy a esconder la mariposa en mis manos y le preguntaré al sabio si está viva o muerta. Si él dijese que está muerta, abriré mis manos y la dejaré volar. Si dijera que está viva la



*apretaré y la aplastaré. Y así, cualquiera que sea la respuesta, será equivocada.—
Las dos niñas fueron al encuentro del sabio que estaba meditando.
—Tengo aquí una mariposa azul. Dígame sabio, ¿está viva o muerta?—
Muy calmadamente, el sabio sonrió y respondió :
—Depende de ti... la vida está en tus manos.—*

Nuestra vida está en nuestras manos como la mariposa azul, nos toca a nosotros decidir qué hacer con ella.

EPÍLOGO

Nos gustaría que, a través de las páginas compartidas, cada uno de ustedes hayan tenido la ocasión para reflexionar sobre si las soluciones que, a veces, adoptamos ante los problemas que la vida nos plantea, contribuyen a mejorar la situación —nos ayudan a llevar la vida que quisiéramos llevar— o si, paradójicamente, contribuyen a empeorarla, quedando atrapados, en muchas ocasiones, en una solución que en realidad se convierte en un problema.

Sin embargo, no quisiéramos que todo quedara en una mera reflexión. La mayor parte de las personas gastamos más tiempo y energía en hablar y pensar acerca de los problemas que en resolverlos. Sólo a través de la acción y sus consecuencias aprendemos a vivir; a disfrutar y aprender nuevos e insospechados caminos para deambular de una manera más satisfactoria por la vida.

Decálogo

DE BUEN TRATO

- 1** Las personas que reciben de tí buen trato te suelen responder con la misma moneda
- 2** Sonreír es una manera muy económica de recibir sonrisas y crearte un entorno grato. Cuando te cruces o hables con alguien sonrír
- 3** Si alguien quiere decirte algo, escucha y muéstrale también tu disposición a escuchar
- 4** Muestra interés por los demás: por lo que hacen, dicen u opinan
- 5** Si hay algo que te gusta de quien tienes delante, no te lo guardes, díselo
- 6** Habla bien de las personas que nos rodean. Hablar bien no cuesta nada y hablar mal, tarde o temprano, tiene altos precios
- 7** Ofrece tu ayuda siempre y cuando resulte oportuno y puedas hacerlo
- 8** Se cálido y sensible a las dificultades de los demás
- 9** Muestra respeto y no juzgues o invalides los puntos de vista de los demás
- 10** Cambia la expresión *así son las cosas* por *así lo veo yo*, para expresar tus opiniones o tus desacuerdos

El estrés y...



el arte de amargarnos
la vida

Más información en Línea**madrid**:

010Línea**madrid**

[muni**madrid**.es](http://munimadrid.es)



madrid **salud**

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA

Prevención y Promoción

www.madridsalud.es