

10 pasos para superar el estrés

El estrés actúa a veces como un ropaje que nos acompaña en nuestro paso por este mundo. Percibir las actitudes, los hábitos y las supuestas ventajas que reporta es la mejor forma de librarse de él.

El estrés puede ser visto como un hábito o una actitud ante la vida, y como cualquier hábito se puede cambiar y transformar. La experiencia demuestra que para cambiar un hábito de comportamiento se necesitan unas tres semanas de práctica y dedicación.

El estrés se produce cuando la demanda del organismo (a nivel físico, mental o emocional) es mayor de lo que puede manejar. De esto puede deducirse que el estrés es esencialmente una respuesta natural, corporal y mental ante una situación exigente.

Para superar de verdad el estrés lo más importante es no alimentar los hábitos y actitudes que conducen hacia él. La siguiente lista de pasos va desde el ejercicio más básico al más refinado. Pueden enfocarse como una práctica diaria que gana profundidad con los años. El objetivo básico es dejar de identificarse con el estrés, es decir, conseguir que esa actitud deje de ser algo habitual para tornarse puntual o excepcional.

1. ¿POR QUÉ ELEGIMOS LA ACTITUD DEL ESTRÉS?

Para empezar, es importante reconocer por qué razón empieza uno a acostumbrarse a la actitud mental que genera el estrés. ¿De qué sirve vivir así? ¿Acaso se siente uno más vivo, más interesante? ¿Es placentera la sensación de acción continua? ¿La vida equilibrada parece aburrida? ¿Sirve, tal vez, el estrés para excusar algún aspecto de uno mismo al que no apetece enfrentarse?

Se trata de preguntas complejas, pero son importantes para poder explorar, descubrir y por tanto sanar el origen de la adicción al estrés.

2. ¿DESEAMOS REALMENTE TRANSFORMAR ESA ACTITUD?

Una vez se tiene clara qué razón o qué necesidad se cubre o se encubre con el estrés, hay que preguntarse sinceramente si uno está preparado para transformar ese hábito y hacer las modificaciones necesarias –a nivel nutricional, profesional, familiar, social...– para lograrlo.

Este paso es importante, porque es el que permite empezar el camino desde la pasión de querer transformar la actitud y no porque «hace falta» o no queda otro remedio.

3. CUESTIONAR CIERTOS VALORES

Tras responder con honestidad a las dos primeras preguntas, es hora de explorar otras maneras de pensar y reaccionar ante los retos de la vida.

¿No es cierto que las opiniones cambian alguna que otra vez durante la vida? Es decir, uno está convencido de que «esto es así», hasta que aparece alguien con un punto de vista diferente y el enfoque que parecía inamovible deja de serlo. Lo mismo puede suceder con la actitud ante la vida.

Poner de vez en cuando en cuestión los propios valores e incluso la propia identidad –personal, social, nacional...– puede servir para ver qué opiniones y emociones dependen de un punto de vista. Al reconocer que ciertos valo-



EL ALIADO INTERNO

• EL SISTEMA PARASIMPÁTICO

Esta parte del sistema nervioso se activa de manera autónoma con la exhalación, el estiramiento y el descanso. Antes de ir a dormir baja el ritmo cardiaco, relaja el tono de la musculatura esquelética e irriga más la musculatura lisa de los intestinos, lo que favorece la digestión.

• ¿CÓMO ACTIVARLO?

Cuando se instaura un patrón emocional o de conducta de estrés, conviene aprender a bajar el ritmo cardiaco y respiratorio. ¿Pero cómo activar voluntariamente el sistema nervioso parasimpático? Como con cualquier habilidad, la práctica junto con la pasión de querer aprender y crecer serán las mejores herramientas.

El gozo nace cuando nos damos permiso para hacer las cosas a nuestro ritmo natural.

SÍNTOMAS DE ESTRÉS

En épocas de estrés intenso es fácil sufrir síntomas como aumento de la sudoración, malas digestiones, contracturas musculares, taquicardias... En buena parte se deben a la sobreactivación del sistema nervioso simpático.

res que consideramos cruciales son algo elegido en algún momento y a continuación repetido mentalmente, se toma responsabilidad sobre los pensamientos y sobre lo que se considera importante o superfluo. Esta práctica, además, flexibiliza la mente para ver cualquier incidencia con una perspectiva más amplia, y abre la puerta a nuevas maneras de pensar, hablar y actuar.

4. LENTO Y CONSCIENTE

Si se hacen todas las cosas a un ritmo un 10% más lento (comer, caminar, hablar, pensar...) se crea espacio no solo entre una acción y otra, sino también entre los pensamientos.

A menudo se hace una cosa pensando solo en terminarla y poder empezar la siguiente. Esta manera de vivir no permite aprovechar la oportunidad de disfrutar a fondo de cada acción.

Lo importante es que al hacerlo todo de manera más lenta se deja de enviar una señal de peligro o de estrés al organismo (haciéndole creer que urge hacerlo todo ahora, al instante) y se transmite el mensaje, más sereno, de que la situación es segura, fiable, sólida, tranquila. De ese modo el cuerpo se siente protegido, se relaja y se suaviza en vez de contraerse.

A través de esta práctica se desactiva el sistema nervioso simpático y se activa el parasimpático. También se disfruta más de cada paso. De hecho, uno de los mejores remedios frente al estrés es el gozo, el disfrute, que se desarrolla a través una actitud juguetona ante la vida. El gozo nace espontáneamente cuando nos damos el visto bueno para hacer las cosas a nuestro ritmo natural. Pero es frecuente forzarlo para sentirse más productivo.

5. ESCUCHAR EL DIÁLOGO INTERNO

Lo que la mente se dice tiene mucha importancia. Cada pensamiento o palabra, expresada o no, tiene un efecto real sobre el cuerpo, incluso a nivel mecánico (la postura corporal, por ejemplo) y químico. Por eso es útil vigilar lo que uno se dice a sí mismo a lo largo del día.

Simplemente escuchar lo que cuenta la mente puede servir para cambiar de actitud. A menudo el diálogo interno suena a algo parecido a: «qué tonto/a soy», «tengo que hacer X, Y o Z y me falta tiempo», «tendría que haber dicho o hecho esto», «nadie me entiende/aprecia/quiere», «estoy solo/a», «no puedo confiar en nadie», «la vida es dura», «no disfruto de nada», «lo que quiero no lo tengo», «lo que tengo no me gusta», «no soporto a esa persona... O incluso frases aparentemente inocentes como: «el calor/el frío me mata» o «me muero de...».

Las declaraciones de ese tipo provocan una sensación de agobio y de contracción no solo a nivel emocional, sino también muscular y respiratorio. Pero no hay por qué creerse todo cuanto dice la mente ni repetirlo cada día. En el mercado, por ejemplo, se observa y se huele la fruta antes de pagar por ella. Algo parecido se puede hacer con los pensamientos. Es posible elegir ver los pensamientos únicamente como una invitación; se puede decidir hacerles caso o se les puede decir, de manera educada pero firme: «ahora no; gracias», y soltarlos para que dejen paso a otros de índole más constructiva.



GTRES / GETTY IMAGES / CORBIS



6. MOVERSE CON MÁS CONCIENCIA

La actitud mental se manifiesta en el cuerpo. Las emociones dolorosas vinculadas a la tensión y el estrés se estancan en forma de rigidez y dureza. Al estar ansioso ante alguna situación o persona, el organismo puede interpretarlo como un peligro; aumenta entonces el tono muscular de la cintura escapular a fin de estar listo para una posible reacción de lucha o huida. Si ese estado de alerta es continuo, la musculatura se resiente.

En la medicina china se considera que cualquier estancamiento significa dolor. Por esto es imprescindible mover la energía físicamente. Caminar, bailar o practicar yoga son buenas opciones. Se puede elegir algo que no sea competitivo, que se practique en un ambiente amistoso, y que se dirija también al plano psicoemocional.

Algo poco recomendado es hacer ejercicios con máquinas y ver la televisión o leer alguna revista mientras se ejercita—sería como hacer el amor y ver las noticias al mismo tiempo—. Si ya se le está dedicando tiempo al cuerpo, es más fructífero hacerlo con plena conciencia y con cariño; los ejercicios serán incluso más eficaces y es probable que el disfrute sea mayor.

EXISTEN DOS TIPOS DE ESTRÉS

Con el estrés todo es cuestión de dosis: si es moderado permite dar lo mejor; si se cronifica se torna dañino.

• EL ESTRÉS PRODUCTIVO

Se da ante una situación que provoca un estado mental de tensión elevada o un peligro, real o imaginario. Las pupilas se dilatan para ver mejor, el ritmo cardíaco y la presión arterial suben, lo que significa que habrá menos irrigación en otros órganos que no resultan tan vitales en ese momento. El beneficio es contar con mayor grado de concentración y agudeza mental para tomar decisiones rápidas e importantes.

• EL ESTRÉS PERJUDICIAL

Un estrés prolongado afianza la intensidad de los signos y síntomas; ocurre, por ejemplo, al pasar por una larga temporada cuidando a un ser querido en-

fermo o al tener una actitud ante la vida poco flexible, angustiada y preocupada crónicamente.

En situación de peligro o tensión la misión del sistema nervioso simpático es asegurar la supervivencia inmediata. Por ello pospone los problemas que puedan surgir a medio o largo plazo, y cuestiones como la conservación y el almacenamiento de energía, tareas que corresponden al sistema nervioso parasimpático.

Este tipo de estrés puede afectar gravemente a los sistemas digestivo, respiratorio y nervioso debido a un exceso de activación del sistema nervioso simpático. Podría decirse que lo agita y que no le permite trabajar de una manera natural.

La actitud estresada se origina muchas veces por querer controlar cada aspecto de la vida.

¿MENSAJES DAÑINOS?

Es útil saber que los pensamientos dañinos a menudo son pautas mentales aprendidas del entorno. Una de nuestras voces internas puede decir: «Metí la pata». Y otra responder: «Bueno, lo hice lo mejor que pude, y así se aprende». Siempre es posible elegir la voz o la acción que resulte más edificante.

7. ALIMENTACIÓN INTELIGENTE

Es imprescindible para la salud del organismo y de la psique comer de una manera equilibrada y lo más natural posible. Pero no es solo la calidad de la comida lo que cuenta: también es importante ingerir los alimentos de manera que la comida sea una fuente de disfrute y no de estrés. Ayuda recordar que el estómago «no tiene dientes» y que necesitamos masticar bien para facilitar la digestión. Es sano y satisfactorio comer de una manera tranquila, agradecida y alegre.

Está demostrado que eliminar estimulantes innecesarios (tabaco, alcohol, café) reduce el estrés.

8. PONER LÍMITES AL CONTROL

La actitud estresada se origina a menudo por querer controlar cada aspecto de la vida. Se desea controlar no solo qué y cómo se hacen las cosas, sino también los resultados. Se piensa que todo depende de la fuerza de voluntad y el trabajo duro. Pero, de hecho, uno puede también plantar la semilla, regarla y esperar lo mejor. Nadie tiene control de cómo se desarrollan los frutos del árbol ni sobre lo que pueda opinar la gente de ellos. Cuando alguien explora realmente los límites del control que tiene sobre los acontecimientos de su vida, descubre que solo posee control sobre lo que piensa y, hasta cierto punto, sobre lo que siente. Aunque pueda parecer poco, ambas cosas ya conllevan mucha responsabilidad.

9. AMOR EN SU SENTIDO EXISTENCIAL Y EXPANSIVO

El amor romántico es una bendición cuando está presente, pero no es la única forma de amar. Hay muchos tipos de amor, como el amor al ser humano en general, a la naturaleza, a alguna filosofía inspiradora, hacia las personas que nos rodean e incluso hacia las dificultades, vistas como oportunidades para crecer y despertar. También existe el amor hacia el propio cuerpo tal y como es —con sus limitaciones y sus contracciones— porque esta es su manera de manifestarse y no otra. Dado que todo está continuamente en un



AGE/RBA

proceso de transformación, el cuerpo también se puede permitir disfrutar de su manifestación presente, porque sabemos que más tarde cambiará de forma y patrones de conducta.

Se puede elegir amar cada aspecto de la vida, aunque esta no parezca cumplir nuestras expectativas. Muchos creemos que no tenemos suficiente tiempo, dinero, éxito o amor, como si siempre nos faltara algo para estar completos. Puede ser útil considerar si nos falta realmente tanto o si quizá deseamos demasiado.

Una persona también se puede aceptar no desde el amor sino por compromiso, porque «es lo que hay». En ese caso puede quedarse con la inquietud de no poder cambiar la situación conflictiva por una cuestión de impotencia. La aceptación puede ser un aspecto del amor, pero uno también se puede aceptar sin amar.

El amor conlleva y está acompañado de entrega y entusiasmo profundos que proveen de gratitud y alegría. La práctica del amor es la práctica más potente y más transformadora que existe; es como una espiral que nunca termina de crecer y expandirse. Da sentido a la vida y la llena de alegría, o mejor dicho, de dicha.

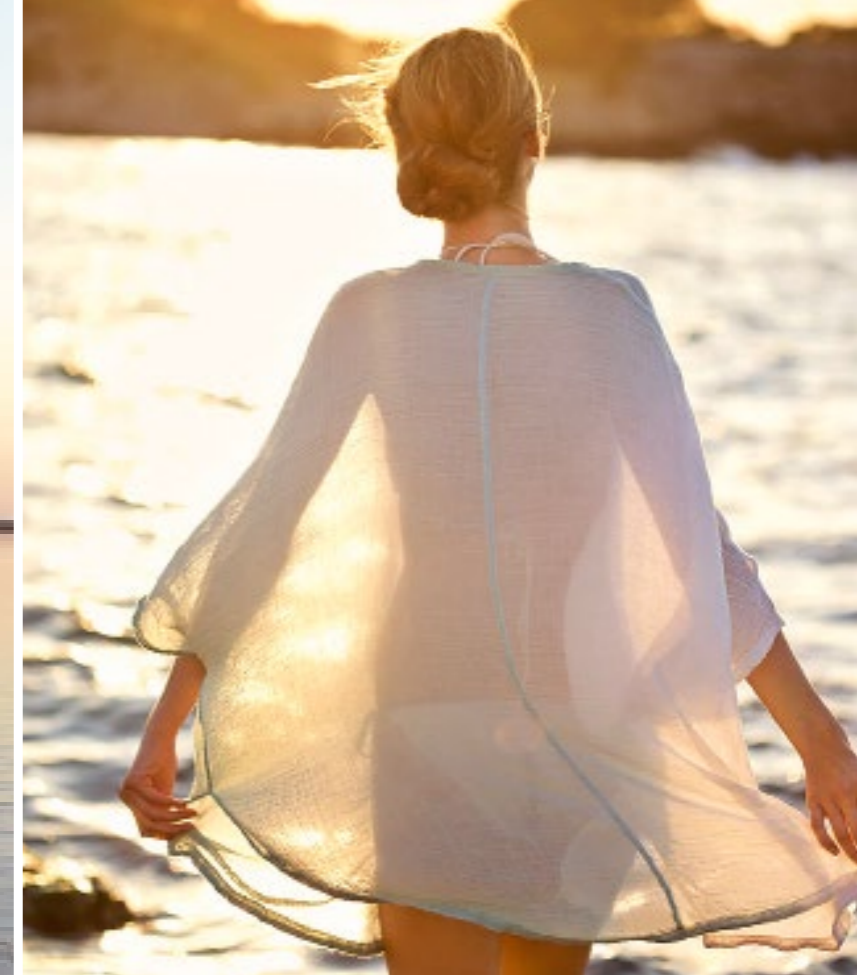
10. SEGUIR EVOLUCIONANDO

El proceso de la relajación es una práctica continua para toda la vida, no un objetivo que se logra y cuyos resultados permanecen siempre. Reconocer que vivimos en una sociedad que favorece la actitud de vivir deprisa y con estrés es un primer paso. Luego hay que pasar a seguir pautas de conducta diferentes, que expandan y flexibilicen la mente, para ayudarla a desidentificarse con lo que provoca una actitud de estrés. Eso permite disfrutar de la experiencia del presente con una actitud más sosegada.

NUESTRA CAPACIDAD DE ELEGIR

Si estos pasos hacia la tranquilidad parecen difíciles, yo recordaría que vivir estresado es más difícil, e incluso peligroso, pues consolida la impaciencia, la inquietud, el nerviosismo o la insatisfacción crónica. La opción de cómo ver y vivir la vida, de cómo pensar y actuar, depende solo de cada persona y de sus decisiones diarias. Podemos elegir disfrutar y aprovechar ese poder magnífico, cultivando una actitud ante la vida que la llene de salud y dicha.

OR HALELUIYA (profesora de yoga)



SENTIRSE FRÁGIL Y CONFIAR

Una actitud de confianza abre y expande la caja torácica, y es clave para disfrutar de salud física y emocional.

• **ACEPTAR LA FRAGILIDAD**
Una de las cualidades de la existencia es la fragilidad de los seres vivos, como una hoja otoñal a punto de caer del árbol. Somos muy vulnerables, cada golpe y cada palabra nos pueden herir. Es muy humilde y verdaderamente liberador percibir esta simple evidencia. Uno se puede permitir ser vulnerable y delicado en vez de endurecerse y exigirse representar un papel de dureza o incluso de invencibilidad, lo que resulta agotador y doloroso. La falta de herramientas para enfrentarnos al miedo, o al dolor incluso, empuja a protegerse de esa forma. Atreviéndose a investigar y relacionarse con la propia fragilidad es posible

dejar el arduo trabajo de actor de por vida y enfocar la energía sobrante en mejorar la relación con el propio interior.

• **CULTIVAR LA CONFIANZA**

La actitud de «enséñame que todo irá bien y solo después me relajare y me permitiré fluir» alimenta el estrés. Tener confianza significa creer o intuir que más que resultados buenos o malos lo que la vida nos ofrece son posibilidades de evolución. Confianza es creer que incluso los momentos de mayor contracción física y emocional son oportunidades para despertar. ¿Despertar a qué? Despertar al poder de expandir la propia consciencia incluso más allá de lo que uno creería posible.

