

Aprendiendo a vivir:  
el descanso

Fernando Sarráis



EUNSA



Aprendiendo a vivir:  
el descanso

Fernando Sarráis



EUNSA



# 1. Introducción

«Y acabó Dios en el día séptimo la obra que hizo;  
y reposó el día séptimo de toda la obra que hizo»  
(Génesis 2, 2).

Este texto es fruto de muchos años de dedicación profesional a tratar los problemas físicos y psíquicos relacionados con el estrés y la ansiedad, producidos por el exceso de una actividad laboral o productiva que no va acompañado de un tiempo proporcionado de relajación o reposo; con otras palabras, los problemas que se derivan de un desequilibrio entre cansancio y descanso.

El propósito principal de esta obra es *enseñar a prevenir el cansancio de origen psíquico* (afectivo e intelectual); especialmente, el que se va acumulando poco a poco, durante mucho tiempo, y se convierte en crónico. Este tipo de cansancio pasa desapercibido durante años, y es difícil de tratar. El cansancio físico, en cambio, es fácil de percibir y resolver.

En las páginas que siguen, se repiten un buen número de veces, como el estribillo de una canción, algunas ideas:

- que el cansancio psíquico crónico está relacionado con la manera de vivir,
- que produce emociones negativas (temor, ansiedad, preocupación, tristeza, prisa), y
- que el descanso depende de la realización de algunas actividades que promueven emociones positivas y neutralizan así las negativas.

Esta repetición tiene la finalidad de grabar en la memoria del lector la enseñanza principal del texto. Con el mismo propósito, recorro de vez en cuando a los dichos populares.

Como se trata de un trabajo de *divulgación*, el modo de abordar los temas carece de la profundidad que hubiese deseado un experto en la materia. Tiene, en cambio, la ventaja de ser más accesible a la mayoría de las personas que pueden padecer un desequilibrio entre cansancio y descanso.

En mi actividad profesional, paso mucho tiempo explicando a mis pacientes modos de no cansarse tanto y de descansar más y mejor. Este pequeño libro puede ahorrarme parte de ese tiempo, pues será un complemento a la receta de medicamentos que con frecuencia los pacientes se llevan a casa.

El texto que he escrito no es para leer deprisa y de un tirón, sino más bien para leer despacio y pensar, o para volver a leer, cuando interese, algún apartado concreto.

En general, es un texto más *preventivo* que curativo: no contiene tratamientos específicos de las alteraciones físicas y psíquicas que se relacionan con el cansancio crónico.

\* \* \*

Hay muchas personas que ponen toda su atención en lo que deben hacer en el mundo exterior: trabajo, familia, amigos; y procuran hacerlo muy bien, de modo oportuno, y agradando a todos. Sin embargo, apenas prestan atención a su mundo interior, a sus necesidades físicas y, sobre todo, a sus necesidades psicológicas y espirituales. Estas personas saben cuidar bien a los demás, pero no saben *cuidarse a sí mismas*.

Con frecuencia, al cabo de los años, cuando su resistencia al esfuerzo disminuye por la edad, empiezan a presentar signos y síntomas de cansancio crónico que, en muchos casos, afectan a su esfera corporal en forma de cefaleas, astenia, insomnio, dolores de espalda, molestias digestivas, problemas dermatológicos, hipertensión arterial, etc. Toman conciencia de estos síntomas y acuden al médico de familia y a los especialistas en busca de una solución, para poder trabajar como hasta ese momento. Sin embargo, apenas son conscientes de la *relación de esos síntomas corporales con el estrés crónico* en el que han vivido durante años, y que les ha producido un desgaste crónico. No buscan una solución para la causa, sino para los síntomas; por eso, su situación suele ser irreversible. Estas personas acaban acudiendo a repetidas consultas y exploraciones médicas, y reciben medicación durante años, sin llegar a resolver el problema de fondo. Con el paso del tiempo, éste se complica con alteraciones psicológicas, especialmente con una depresión. Suelo decir a mis pacientes que «después de la tensión viene la depresión».

Como ejemplos esclarecedores de la falta de equilibrio entre cansancio y descanso, tensión y relajación, actividad y reposo, me gustaría citar tres enfermedades físicas que están «de moda» en occidente: el síndrome de *estar quemado* («burn-out»), la fibromialgia y la astenia crónica. Estas y otras enfermedades, agrupadas bajo el epígrafe de *enfermedades psicosomáticas*, tienen como base común la tensión psíquica, que se hace crónica por falta de relajación o descanso. Se dan en personas de carácter o personalidad perfeccionista, hiperresponsables, muy autoexigentes, dependientes de logros o éxitos, con marcada propensión al activismo y a las obsesiones, controladoras, con tendencia a sentirse culpables de las cosas que no van bien en su entorno, competitivas, voluntariosas. Están siempre en tensión, debido a la necesidad patológica de cumplir sus obligaciones con el mundo exterior, y abandonan los deberes respecto a sí mismas: el descanso, el disfrute y la relajación.

A este tipo de personas va dirigido especialmente este libro, pues son las que menos saben descansar.

## 2. El cansancio y sus consecuencias

He citado ya, en la introducción, algunas consecuencias del cansancio, sobre todo las del cansancio crónico.

Por mi dedicación a la psiquiatría, me centraré especialmente en el aspecto *psicológico* del cansancio.

Dejo a los fisiólogos y bioquímicos las manifestaciones orgánicas del cansancio, relacionadas con la síntesis y degradación de las sustancias químicas activadoras e inhibidoras cerebrales y del sistema nervioso vegetativo. También dejo al margen, y en manos de los internistas, aquellos cansancios (sensaciones de cansancio) que acompañan a algunas enfermedades físicas. En estos casos, la sensación de cansancio debe ser llamada *astenia*, que es un síntoma más de esas enfermedades. Es frecuente que aparezca astenia en infecciones, anemias, hipotiroidismo, miopatías, hepatopatías (p. ej., hepatitis), la toma de algunos medicamentos (p. ej., quimioterapia), y en síndromes de mala absorción intestinal.

Para diferenciar un cansancio no orgánico del cansancio por enfermedad física (astenia), hay que buscar los demás síntomas que acompañan a la astenia en las enfermedades orgánicas. El tratamiento de este cansancio o astenia orgánica es el tratamiento de su causa, la enfermedad orgánica. Se debe sospechar una causa orgánica del cansancio cuando el sujeto no ha realizado ni realiza una actividad que explique el cansancio que padece.

También dejo para los expertos en moral el cansancio espiritual o acedia, que tiene que ver con aspectos espirituales del ser humano.

Cuando una persona está cansada por haber mantenido una actividad física o mental continuada, su *rendimiento* en las actividades que realiza decrece en relación inversa al aumento del cansancio.

Aparecen además ciertos fenómenos psíquicos que se asocian a las situaciones de malestar y sufrimiento (el cansancio es uno de ellos): irritabilidad, intranquilidad interna, ansiedad (a veces, angustia), tendencia a huir de las situaciones que exigen realizar esfuerzo.

Cuando se llega al límite, el sujeto puede sentirse impulsado a realizar *actividades poco convenientes*, que producen evasión o neutralizan el sentimiento de malestar de modo inmediato, como el consumo de alcohol, dulces o chocolate; la lectura y visión de imágenes eróticas; el consumo de analgésicos, estimulantes y drogas; la dedicación al juego con apuestas de dinero, que atrae intensamente la atención, distrayendo de lo que cansa; la realización compulsiva de compras, etc.

Además, como las personas con cansancio crónico han agotado su energía vital para realizar esfuerzos (se puede decir que la han desgastado), tienen menos fuerza de voluntad para hacer lo que deben y evitar lo que no deben –menos capacidad de

autodominio—, y más facilidad para convertirse en «adictas» a algo que o bien les sigue agotando (una especie de huida hacia adelante) o les evade del agotamiento.

La tendencia a la evasión (la huida de lo que agota), mediante las actividades que he citado, y el menor control de uno mismo por desgaste de la voluntad conducen a adicciones peligrosas, que causan frustración e insatisfacción, y por ese motivo empujan más aún a la evasión. Se crea de este modo un peligroso *círculo vicioso*: cansancio-evasión-adicción-frustración-evasión.

Cuando el cansancio es excesivo, las funciones físicas y psíquicas disminuyen. Los sujetos presentan menor capacidad para concentrarse y mantener la atención, su pensamiento es más lento, tienen mayor dificultad para asociar ideas y llegar a conclusiones en un razonamiento. Pueden permanecer mucho tiempo delante de un problema sin llegar a resolverlo. También se ve afectada su capacidad de tomar decisiones, porque no ven con claridad qué camino es el más correcto; se llenan de dudas, y eso les crea gran desasosiego, pues les impide avanzar en sus tareas ordinarias, acabarlas y así poder descansar de ellas.

#### *Disminución de la fuerza de voluntad*

La disminución de energía y fuerza de voluntad se manifiesta en la incapacidad para hacer cualquier tarea que requiera esfuerzo o sea complicada; incapacidad que va acompañada de un sentimiento de rechazo emocional. Se tiende entonces a dejar pasar el tiempo sin acometer las obligaciones y dejando que se acumulen tareas pendientes, incluso de fácil ejecución, como ordenar las cosas personales, hacer una llamada telefónica o comprar un artículo de necesidad.

En esta situación de falta de energía y de fuerza de voluntad, *todo parece de una dificultad enorme*, imposible de realizar, desde levantarse por la mañana, asearse y prepararse el desayuno, hasta las cosas que eran agradables en otros momentos, como el deporte, la lectura, la música, etc. Si no se descansa, este proceso puede ir a más, hasta llegar a paralizar a la persona.

En algunas personas, más frecuentemente en gente joven, la falta de voluntad puede deberse a la escasez de entrenamiento o ejercicio (falta de fortaleza), como ocurre en personas perezosas y comodonas, que evitan sistemáticamente lo que les cuesta, y se dejan llevar de modo habitual por lo que les apetece. Estas personas afirman estar siempre cansadas, sin energía. En ciertos casos, se trata de una excusa para no hacer lo que tienen que hacer o lo que los demás les piden que hagan, porque solamente hacen lo que les apetece. Pero en otros, se trata de un *cansancio verdadero* que o bien se debe a no hacer algo útil y gratificante (algo que produzca buenas sensaciones y por lo tanto descanse psíquicamente), o bien a hacer solo lo que apetece afectivamente (que desarrolla mucho la afectividad, pero atrofia la voluntad).

Para ayudar a las personas a distinguir si el suyo es un cansancio verdadero (por esfuerzo continuado) o falso (por no hacer nada y aburrirse), basta analizar qué

actividades son las que han realizado en los días precedentes. Si no han hecho nada que requiera esfuerzo intenso y continuado, se debe pensar que es un cansancio del segundo tipo.

Para tratar *el cansancio del perezoso o comodón* se debe seguir un plan progresivo de recuperación de la fuerza de voluntad, con un programa diario de actividades que requieran esfuerzo personal. Este plan debe ser supervisado por personas experimentadas, maduras y con cierta autoridad moral sobre el sujeto que desea desarrollar su voluntad.

#### *Anestesia de la afectividad*

Desde el punto de vista afectivo, el cansancio se manifiesta en una menor atracción afectiva de las cosas agradables, que es como una anestesia de la afectividad y que lleva a la *anhedonia* (incapacidad para disfrutar). Además, es frecuente la presencia de *hipersensibilidad emocional para lo desagradable*, que se manifiesta en que casi todos los estímulos ambientales producen desagrado, irritabilidad y frustración, y lleva al individuo a huir y aislarse de su entorno a fin de lograr un alivio pasajero; pero ésa no es la solución, pues el problema –el cansancio– lo sigue llevando dentro, vaya donde vaya.

La falta de resonancia afectiva conduce, con el tiempo, al desinterés por las cosas y las personas, a la tristeza y a la angustia, porque no se encuentra sentido a la propia existencia cotidiana, que son síntomas de una *depresión*, complicación frecuente de los cansancios crónicos.

### 3. El descanso y sus consecuencias

Es lógico suponer que si las consecuencias del cansancio son negativas y desagradables, las consecuencias del descanso son positivas, pues alivia o suprime los efectos del primero. Es un fenómeno parecido a lo que ocurre cuando uno tiene una necesidad (comer, beber, dormir); al satisfacerla, nota un alivio de las sensaciones negativas que la acompañaban.

Algunas personas, muy volcadas hacia el mundo exterior, y carentes de autoconocimiento, saben muy bien qué tareas deben llevar a cabo, y cómo deben realizarlas para tener éxito y agradar a los demás, pero *no son capaces de captar sus propias sensaciones de cansancio* hasta que empiezan a aparecer los síntomas físicos y psíquicos.

Aun entonces, no buscan ayuda, pues desconocen la relación de esos síntomas con su causa, el cansancio crónico. Y si la buscan, se resisten a aceptar la explicación del profesional sobre esa relación y la necesidad de descansar. Lógicamente, estas personas, si no aprenden a conocerse mejor, tienen mal pronóstico, pues, cuando se sienten aliviadas de los síntomas, vuelven a cansarse mucho y a descansar poco, y recaen de nuevo. En estos casos, alguna persona de su entorno debe asumir la responsabilidad de protegerlas del excesivo cansancio, y empujarlas a realizar actividades relajantes.

En ocasiones, para descansar basta dejar de hacer lo que nos cansa. Otras veces, es necesario realizar actividades específicas que descansen. Algunas de estas actividades descansan a todo el mundo (reposo, relajación, dormir, hacer ejercicio físico). Otras, en cambio, descansan a algunos en particular (tocar un instrumento musical, pintar, hacer punto, pescar, ver deportes, cazar, etc.); suelen ser actividades que uno ha practicado muchas veces, que se les dan bien y que producen sensaciones positivas: alegría, relajación, entusiasmo.

En general, descansan aquellas actividades que hacen disfrutar profundamente y no producen emociones negativas (p. ej., sentimientos de culpa) cuando finalizan, como ocurre con actividades que son placenteras, pero que van en contra de lo que la propia conciencia juzga como correcto o bueno (conciencia moral).

Algunas veces, la intensidad del cansancio es tan grande que la persona que lo padece no es capaz de hacer nada, ni siquiera las cosas que antes le hacían descansar. En estas circunstancias de agotamiento extremo, conviene dejar de hacer lo que cansa y esperar a

que vaya apareciendo la energía física o psíquica que permita llevar a cabo lo que hace disfrutar y descansar.

#### *Prevenir el agotamiento*

En estos casos de intenso cansancio o agotamiento, es importante que el sujeto aprenda la lección de por qué y cómo ha llegado a esa situación, y fomente la firme decisión de no volver a cansarse tanto, pues, además de resolver el actual agotamiento, es necesario prevenir los futuros.

La prevención del agotamiento se consigue teniendo a diario un equilibrio entre cansancio y descanso, es decir, entre las actividades que gastan energía y las que la devuelven: *todos los días debemos disfrutar, porque todos los días sufrimos; todos los días debemos relajarnos, porque todos los días nos ponemos tensos*. Con la práctica, se consigue incorporar este equilibrio a la vida ordinaria hasta hacerlo automático, como ocurre con otros muchos hábitos. Así se obtiene una mayor calidad de vida y se previenen las consecuencias patológicas del cansancio habitual e intenso.

#### *El descanso es un deber*

Muchas personas aprenden desde pequeñas a trabajar duro, a cumplir sus obligaciones, a ser responsables, serias, exigentes consigo mismas, pero no aprenden, a la par, a realizar actividades lúdicas, relajantes, divertidas, a decir «basta», a decir «luego», a decir «no», por lo que acaban siendo esclavas de su *autoexigencia*. Y esto hasta tal punto que, cuando están descansando, surge en ellas un fuerte *sentimiento de culpa*, porque piensan que son egoístas o comodonas, y de inmediato ponen fin al descanso. Incluso deciden evitar el descanso en el futuro, pues lo asocian a ese desagradable sentimiento de culpa. No se dan cuenta de que descansar es necesario para trabajar bien, porque el que trabaja cansado puede hacerlo en cantidad durante algún tiempo (a veces años), pero no puede hacerlo con calidad. Además, descansar prolonga los años de vida profesional al evitar las enfermedades psíquicas, que, con frecuencia, conducen a situaciones de baja transitoria y de incapacidad laboral permanente.

Estas personas, volcadas hacia el trabajo y las actividades útiles, deben convencerse de que el «descanso» (realizar actividades agradables) es un *deber*, un trabajo más, como comer, dormir o asearse. Si consideran el descanso como deber, evitarán el sentimiento de culpa al inicio del proceso de cambio de vida, orientado a lograr un mejor equilibrio entre el trabajo y el descanso. Una vez que consigan incorporar ese equilibrio, al ver los frutos en su bienestar físico y psíquico, serán más conscientes de su utilidad y estarán más motivadas para mantener ese modo de vida.

#### *Efectos positivos del descanso físico y psíquico*

##### El descanso físico

- produce la sensación de energía, vitalidad y bienestar físico,
- que va acompañada de una reacción emocional de jovialidad y alegría;
- esta reacción, a su vez, promueve percepciones optimistas, rapidez de pensamiento y claridad de ideas,
- lo que empuja a la voluntad a acometer nuevos planes y a realizarlos con la confianza de que son posibles, de que están al alcance de la mano.

Lo que antes, durante el estado de cansancio, parecía irrealizable, se ve ahora como fácil y seguro de lograr.

El efecto del descanso físico se debe a *cambios bioquímicos y fisiológicos* (cambios en los niveles hormonales y en los neurotransmisores cerebrales). Estos cambios repercuten en la afectividad a través del sistema límbico, de tal manera que

- desaparecen las emociones y sentimientos negativos que acompañan al cansancio, y
- aparecen emociones positivas que favorecen y estimulan el funcionamiento intelectual y volitivo,
- que van unidas a una sensación física de energía y vitalidad que hace posible realizar más y mejor las cosas que deben hacerse.

Se cumple así el adagio latino «mens sana in corpore sano».

El descanso psíquico, por la unidad psicósomática que se da en el ser humano, además de los *efectos psíquicos* positivos ya mencionados, produce también *efectos físicos* positivos. En los siguientes apartados trataremos con más detalle de esta relación psicósomática bidireccional.

## 4. Descanso físico

Cada individuo tiene sus peculiares modos de descansar físicamente, pero aquí me voy a centrar en tres modos generales de descanso: el reposo, el sueño y la relajación. Los tres tienen aspectos que se solapan e interactúan.

### 4.1. El reposo

El verbo «reposar», que es sinónimo de descansar, tiene varios significados, pero el que más interesa para el objetivo de este trabajo es el siguiente: «permanecer algo o alguien en calma y quietud». La quietud física (sentado, tumbado o de pie) descansa los músculos del cuerpo, pero a condición de que vaya acompañada de *quietud o calma interior*, ya que si la persona tiene preocupaciones, ansiedad, temor u otras emociones negativas, no podrá tener los músculos relajados y, por tanto, no podrá descansar bien físicamente.

Así pues, para el buen descanso físico se necesita reposo y relajación. La relajación supone calma interior y facilita la relajación física. Esta relación entre lo psíquico y lo físico es bidireccional. Por eso, mediante la relajación física, que precisa del reposo, se puede lograr la calma interior. En esto se basan muchas técnicas de relajación, la meditación trascendental y el yoga.

El descanso se puede explicar como un «proceso», es decir, una actividad que se desarrolla en el tiempo, por etapas:

- el primer paso es la *decisión voluntaria de descansar*;
- el segundo, la *cesación de la actividad* que nos ha cansado: en esto consiste el reposo físico, que facilita la relajación muscular o física,
- y que debe ir acompañado de *la calma interior o psíquica*.

Hay personas que no han aprendido este proceso de descanso o, si lo han aprendido, no lo practican suficientemente. Otras lo intentan, pero no llegan hasta la última etapa.

Algunos no consiguen descansar porque no reposan (no pueden parar), porque son hiperactivos, o se «emborrachan» de actividad para no pensar o no quedarse a solas consigo mismos.

Otros paran, reposan, pero nunca se relajan, pues están siempre alerta, en vigilia, por alguno de estos motivos:

- por temor a que algo ocurra si bajan la guardia;
- porque, si se relajan, pueden sentir remordimiento o culpa por estar perdiendo el tiempo o siendo inútiles; o también
- por temor a que si alguien les ve relajados o reposando, piense mal de ellos (que son vagos y perezosos).

Por estas razones, no llegan nunca a la *calma interior*, que es la etapa en la que se logra mayor descanso físico y psíquico.

A veces, no es fácil llegar al fondo de las razones por las que una persona es incapaz de llevar a cabo el proceso de reposo-relajación-calma; pero, si no descubre esa causa y la resuelve, será muy difícil que consiga descansar, al menos de modo habitual, y no solo esporádicamente, en situaciones especiales, como son las vacaciones o los fines de semana.

Para facilitar el descanso y combatir los efectos del estrés crónico en el que viven muchas personas de nuestra sociedad del bienestar, los empresarios dedicados a la industria del reposo y de la relajación han inventado y comercializado, en los últimos años, butacas articuladas con varios complementos para el apoyo de los brazos, piernas y cabeza, que han sido etiquetados como asientos ergonómicos. La *ergonomía* es la ciencia que trata de adaptar los productos, las tareas, las herramientas, los espacios y, en general, el entorno, a la capacidad y necesidades de las personas, de manera que mejore la eficacia, seguridad y bienestar de los consumidores, usuarios o trabajadores (ver Wikipedia).

Hay que reconocer que este mobiliario ayuda a las personas a reposar, pero es necesario seguir el proceso y pasar a la relajación y a la calma interior, que no depende únicamente del mobiliario, sino del control del mundo interior (pensamiento, afectividad, memoria, imaginación y percepción), y evitar todo aquello que, por provocar emociones negativas, produce tensión psíquica y, con el tiempo, causa agotamiento.

## 4.2. La relajación

Cuando dejamos la actividad y reposamos, los músculos dejan de contraerse y de cansarse, pero siguen presentando cierta actividad residual que se llama «tono muscular basal o de reposo». En muchas personas ansiosas, tensas, nerviosas, preocupadas, hiperresponsables, este tono muscular basal es bastante elevado y, con el tiempo, produce un *cansancio crónico silencioso*, es decir, que no se manifiesta a corto plazo en forma de dolores o sensación de cansancio.

Para lograr un reposo más profundo de los músculos y de todo el cuerpo, se necesita la *relajación del tono muscular basal*, que varía mucho en profundidad según la pericia de cada individuo para relajarse. Como todo en la vida, para hacer algo bien es necesario aprender, y el aprendizaje precisa teoría y práctica. Para descansar es necesario *aprender a relajarse*. Muchas personas lo han hecho y se han vuelto entusiastas de la relajación al

notar sus beneficios. Otras, en cambio, durante años y a veces toda la vida, muestran escepticismo y hasta rechazo de todo lo relacionado con la relajación, porque lo consideran como algo que tiene que ver con la psiquiatría y los enfermos mentales, y no quieren que nadie los tenga por tales, pues les haría sentirse inferiores.

Existen diversas *escuelas y técnicas de relajación*. Algunas han logrado mucho prestigio, y otras menos. Las más conocidas y en boga son el yoga y la meditación transcendental. En el ámbito clínico, se utilizan especialmente la técnica de Schultz («Entrenamiento autógeno») y la de Jacobson («relajación progresiva»). Además, han salido al mercado múltiples herramientas para ayudar a relajarse: CD con sugerencias para la relajación, música y vídeos relajantes, etc. Todas pueden ayudar, pero lo importante es que la persona quiera aprender y que practique esta habilidad con regularidad.

También en internet hay numerosos vídeos (YouTube), realizados por profesionales, que explican cómo relajarse y cómo conseguir la calma interior, que es la etapa final del reposo y la puerta de entrada a un descanso profundo. Como se ve, no escasean los medios para aprender a relajarse. El problema está en la *voluntad firme de practicarlos regularmente*.

Este apartado se completa con el aprendizaje de un modo de vivir sin tensiones y sin demasiado cansancio, para no tener necesidad de tanto reposo o relajación. Más adelante hablaremos de ello.

### **4.3. El sueño**

Una tercera parte de nuestra vida la pasamos durmiendo. Y esto es así porque el sueño es un proceso fisiológico necesario para el bienestar físico y psíquico. Hay total unanimidad sobre la necesidad de dormir bien para sentirse bien.

El ser humano, como la mayoría de los seres de la naturaleza, tiene sus ritmos y ciclos. El ciclo o ritmo circadiano de sueño-vigilia (del latín *circa*, cerca, aproximadamente, y *diano*, de un día, «que dura un día») es importante para la salud y la felicidad. La duración de las partes de este ciclo varía de unas personas a otras, pero son más las semejanzas que las diferencias. Por eso se puede decir que la persona adulta necesita alrededor de *ocho horas de sueño*, y que las mejores horas para dormir son las de la noche, cuando no hay luz solar, pues es entonces cuando se produce la hormona *melatonina* en la glándula pineal, que es la sustancia química que actúa sobre las neuronas que inician y mantienen el sueño. La presencia y ausencia de luz solar, a través de la vía óptica, actúa regulando la producción de esta hormona en forma de curva de Gauss (descenso progresivo, supresión de producción e incremento de producción, según el ciclo de luz solar).

A lo largo de las ocho horas de sueño nocturno, debido a la ausencia de luz, la producción de melatonina es máxima. Para mantener una buena calidad de sueño nocturno es importante *mantener constante este ritmo de sueño-vigilia*. Es decir,

conviene ser regular a la hora de acostarse y levantarse. Los cambios de este horario precisan unos días de ajuste. Si los cambios son muy frecuentes, puede ocurrir que se trastorne el ciclo y se produzca el insomnio.

La calidad y cantidad de sueño están muy relacionadas con la salud física y, sobre todo, con la salud psíquica. Esta relación es bidireccional, es decir, sucede frecuentemente que en las enfermedades físicas el sueño se perturba; y, al revés, cuando no se duerme bien de modo habitual, acaba apareciendo alguna alteración física y, sobre todo, alguna alteración psíquica. Por tanto, cuidar el descanso nocturno es una estupenda manera de mantener un buen equilibrio entre cansancio y descanso, y prevenir así problemas de salud.

Para poder dormir se necesita pasar por una serie de etapas. La primera es el reposo físico. No es fácil dormirse de pie, aunque algunas personas con hipersomnia se duermen en cualquier situación (de pie, conduciendo, comiendo, hasta hablando). Después del reposo físico viene la relajación; luego, la somnolencia; y a continuación, la primera fase del sueño. De esto se deduce que no es fácil dormirse si no se está relajado.

#### *El sueño y los problemas psicológicos*

El sueño, por la profundidad de la relajación que se logra en él y por su duración – aunque varíe de unos sujetos a otros, es de varias horas–, es *el mejor método de descanso físico y psíquico*. De ahí que, cuando una persona no duerme bien durante una larga temporada, acabe padeciendo un estado de agotamiento físico y psíquico, que suele conducir a cuadros depresivos.

En mi experiencia, la mayor parte de las personas que no duermen bien, por mala calidad o por escasa cantidad del sueño, acaban teniendo, con el tiempo, problemas psicológicos. Por eso, estoy convencido de que toda persona necesita dormir de siete a ocho horas todos los días. Las personas que no duermen bien están gastando energía sin recuperarla suficientemente y, con los años –sobre todo a partir de los cuarenta–, pagan su tributo en forma de enfermedades psicósomáticas (ya citadas) y en forma de depresión.

Muchas personas que durante el día acumulan tensión psíquica o ansiedad necesitan mucho tiempo, a veces horas, para ir relajándose e iniciar el sueño, y padecen el llamado *insomnio de conciliación*. Estas personas suelen dormir con sueño superficial, con frecuentes despertares (sueño fragmentado), y pueden despertar varias horas antes de la prevista, una vez que han dormido durante las primeras horas de la noche como fruto del agotamiento producido por estar todo el día en tensión.

Cuando una persona se queja de que no duerme, es que no duerme bien; pues tenemos una larga experiencia en el dormir, que se remonta al inicio de nuestra vida: sabemos desde pequeños lo que es dormir bien y dormir mal. Por la importancia que tiene dormir bien, se ha de prestar atención a estas personas que se quejan repetidamente de que duermen mal, para facilitarles que acudan a un especialista que investigue la causa y

aplique una solución, antes de que empiecen a aparecer las consecuencias físicas y psíquicas del insomnio crónico.

A pesar de todo, en algunas ocasiones es difícil resolver el insomnio y hay que recurrir a medicación hipnótica durante mucho tiempo, de modo paliativo, no curativo.

#### *Medidas de higiene del sueño*

Por la importancia del sueño para el descanso, en todos los libros sobre el tema hay listas de consejos para dormir bien. Son las llamadas *normas de higiene del sueño*. Suelen ser eficaces en personas con alteraciones leves del sueño, pero no en casos severos, que precisan medicación y psicoterapia.

### MEDIDAS DE HIGIENE DEL SUEÑO

1. Despertarse y acostarse todos los días a la misma hora.
2. Limitar la permanencia en la cama al tiempo necesario de sueño (7,5-8 horas).
3. Suspender el consumo de sustancias con efecto activador o estimulador del sistema nervioso central en las horas previas al dormirse.
4. Evitar siestas largas durante el día.
5. Realizar ejercicio físico, por su efecto relajante, pero no en las últimas horas del día, por su efecto excitante.
6. Evitar actividades excitantes en las horas previas a acostarse.
7. Tomar un baño con el agua a temperatura corporal, por su efecto relajante, antes de acostarse para dormir.
8. Comer a horas regulares y evitar comidas copiosas cerca de la hora de acostarse.
9. Practicar alguna técnica de relajación durante unos 15-20 minutos antes de acostarse.
10. Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ruidos, luz, dureza de la cama, etc.).

A continuación, voy a insistir en algún aspecto de estas medidas de higiene del sueño.

a) En primer lugar, es necesario evitar el consumo de ciertas *sustancias, muy difundidas en nuestra sociedad, que actúan modificando el funcionamiento normal del cerebro*: el tabaco, el café, las bebidas con cafeína (como la Coca-Cola y el Red-Bull), los estimulantes (como las anfetaminas y la cocaína), el alcohol, medicamentos antigripales (porque contienen sustancias adrenérgicas, que son activadoras cerebrales, y antihistamínicos, que producen somnolencia diurna), tranquilizantes y antidepresivos. Hay que tener en cuenta que la mayoría de estas sustancias pueden disminuir la cantidad

de sueño por producir insomnio de conciliación, o pueden afectar a la calidad del sueño por causar un sueño superficial, fragmentado y con supresión de la fase REM (fase de mayor profundidad del sueño).

Los *tranquilizantes* y los *antidepresivos* suelen ser muy útiles para ayudar a dormir cuando la causa de insomnio es una enfermedad psíquica. El uso de estos fármacos debe ser determinado por un especialista, que concretará también la dosis, la pauta de tratamiento y la duración del mismo, para no crear un trastorno yatrogénico del sueño. Un buen número de esos pacientes necesitará tomar este tipo de medicamentos de modo continuado. Lo mismo ocurre con muchos ancianos con problemas de sueño. En ellos es muy clara la ventaja de tomar psicofármacos para dormir, siempre que se vigile médicamente su eficacia y sus efectos secundarios con el paso del tiempo.

b) Otro consejo que quiero resaltar es la necesidad de *no realizar actividades excitantes en las horas previas a la de acostarse*, como ver competiciones deportivas muy emocionantes, ver películas excitantes (las de miedo, violencia y sexo), tener discusiones acaloradas, pensar en preocupaciones o temores, tratar de resolver problemas complejos y difíciles, etc. Hacer esto de vez en cuando supone alterar el sueño una noche, y tener que recuperarse en otras dos o tres noches; pero hacerlo con frecuencia puede hacer difícil esa recuperación y producir insomnio, que impide recuperarse del cansancio diurno.

c) A semejanza de los asientos ergonómicos, han salido al mercado *camas, colchones y almohadas*, que han contribuido a mejorar el reposo, la relajación nocturna y el sueño. Estos instrumentos son especialmente útiles en personas de edad, que suelen tener problemas de dolor por enfermedades osteo-articulares, y en personas con ciertas enfermedades crónicas (procesos respiratorios crónicos, el reflujo gastroesofágico) que precisan elevación de la cabecera de la cama para dormir bien.

Otro avance ha sido el uso de *edredones nórdicos*, que ayudan a dormir, porque, debido a su escaso peso, no presionan las piernas y no producen sensación de opresión, y a la vez mantienen bien la temperatura corporal durante las épocas de frío. Lógicamente, son útiles solamente en climas fríos, no en los calurosos; para estos últimos, son necesarios los aparatos de aire acondicionado silenciosos y con termostato, para mantener la temperatura deseada de modo constante, o en su defecto las corrientes de aire.

d) Se discute sobre el beneficio de los *taponos en los oídos* para dormir en los ambientes ruidosos. Algunos expertos son partidarios de que no se usen y que la persona afectada trate de acostumbrarse al ruido ambiental mediante el fenómeno de la habituación, que hace que se eleve el umbral sensorial para los sonidos, y dejen de escucharse los ruidos habituales. Si por alguna razón no es posible la habituación, habría que recurrir a los taponos, y los hay muy buenos. En mi opinión, los mejores son los de goma espuma que suelen proporcionar los hoteles. Los taponos de cera o de goma son buenos para hacer submarinismo, pero no para dormir, porque producen sensaciones

molestas en el conducto auditivo y se aflojan fácilmente con los movimientos de la cabeza durante el sueño, dejando pasar el ruido.

e) Si los ruidos proceden de la persona que duerme en la misma cama o en la misma habitación, porque ronca o porque se mueve mucho, es preciso realizar una *polisomnografía del sueño* al roncador o agitado a fin de conocer la causa, y consultar con el especialista (otorrino, neumólogo, neurólogo) el diagnóstico y el tratamiento que debe seguir. Una de las causas más frecuentes de los ronquidos es el síndrome de *apnea del sueño*; con el tiempo, puede producir serios problemas al que lo padece, pero tiene un buen tratamiento. La agitación durante la noche puede deberse a problemas de origen neurológico, y algunos de ellos tienen tratamiento. Buscar la causa es siempre útil; lo inútil es quedarse en las quejas. Si no hubiese solución y el acompañante no consiguiera dormir, sería recomendable dormir separados.

f) Cuando el sueño nocturno no es suficiente, por acortamiento del tiempo o por ser de mala calidad, es beneficioso dormir algo durante el día en forma de *siesta o de cabezadas diurnas*. Todos sabemos que la siesta es una práctica muy extendida debido a sus beneficios. Algunas personas piensan que es una pérdida de tiempo y sienten escrúpulos de conciencia si se echan la siesta. Estas mismas personas dan cabezadas durante las horas de trabajo de la tarde sin poder evitarlo, echando así una siesta involuntaria que les causa menos problemas de conciencia, pero que es menos eficaz, porque el sueño que se consigue es más superficial que en la voluntaria. Otras personas luchan denodadamente para no dormirse por la tarde, y pasan más tiempo en estado de somnolencia del que precisa una siesta. Para una siesta bastan 20-30 minutos, mientras que estas personas pueden pasar de 60 a 90 minutos peleando contra la somnolencia, lo cual, en algunos casos (conducción de vehículos, manipulación de ciertas máquinas, etc.), tiene serios peligros.

Recuerdo la sorpresa que me produjo, en mis años de estudiante, enterarme de que un prestigioso profesor de Neurología, cuando sentía somnolencia durante el día, echaba breves cabezadas voluntarias de unos minutos. Se había dado cuenta de que, gracias a esa costumbre, su rendimiento intelectual era mucho mejor. Esta anécdota de un experto en el sistema nervioso y, por tanto, en la fisiología del sueño, me da seguridad para defender la siesta y las cabezadas cuando, por diversas razones, no se ha dormido por la noche el tiempo suficiente, evitando así alterar el ciclo normal del sueño, que es dormir y descansar por la noche y estar en vigilia y trabajar por el día.

Otro profesor me contó una vez que existe una antigua costumbre llamada «la siesta de la cucharilla», que algunos personajes de otras épocas realizaban después de comer y tomar café. Mantenían en la mano la cucharilla del café que acababan de tomar y, cuando se quedaban dormidos, la cucharilla se caía al suelo, el ruido los despertaba y ya se encontraban despejados y dispuestos a empezar el trabajo de la tarde. Estas siestas duran unos pocos minutos, el tiempo que tardan en relajarse los músculos de la mano que sujeta la cucharilla.

g) Algunas personas, a fin de evitar la siesta y la somnolencia posterior a la comida, acostumbran a tomar *bebidas con cafeína* (café, Coca-Cola, Red-Bull) para que les estimule y les quite el sueño durante el día. Como la tolerancia a la cafeína es bastante rápida, corren el riesgo de convertirse en adictas a esa sustancia y, paradójicamente, de no poder dormir por la noche si no toman esas bebidas, porque padecen síndrome nocturno de abstinencia.

h) Me gustaría insistir en que nuestro cerebro tiene su particular necesidad de sueño, que varía con la edad, pero que oscila para todos entre las 7 y las 8 horas. Cuando alguien se queda corto de sueño por la noche, siente somnolencia durante el día; en estos casos, es muy bueno echar una *siesta breve*, que no pase de 30 minutos, para no despertarse desganado e irascible. Si la siesta dura más, puede dificultar el sueño de la noche, creando un círculo vicioso: dormir larga siesta, dormir menos por la noche, más larga siesta, etc.

i) Cuando una persona no puede dormir bien por la noche, debido a problemas de salud, de trabajo, o por tener niños pequeños que la despiertan, debe aprovechar las oportunidades que tenga durante el día para echar *cabezadas* que, sumadas en tiempo, sirvan para recuperar el sueño perdido. Para dar cabezadas sin ninguna vergüenza o remordimiento de conciencia, es bueno aprovechar los viajes en tren, en coche o autobús, los tiempos que hay que pasar en las salas de espera, o algunos ratos de descanso del trabajo.

Hay que tener siempre en cuenta que las personas que no duermen el tiempo que necesitan van rompiendo el equilibrio entre actividad-reposo, cansancio-descanso, tensión-relajación. Con el tiempo, la ruptura de este equilibrio produce los problemas físicos y psíquicos relacionados con el cansancio crónico.

j) Conviene hablar aquí, brevemente, de las *pastillas para dormir*. Estas medicaciones se encuentran entre las más usadas del mundo, debido a que los problemas de sueño son muy frecuentes y los métodos de higiene del sueño no son del todo eficaces. Aunque el sueño que producen no es tan bueno como el natural, es suficientemente reparador.

Así como los primeros *hipnóticos* (barbitúricos) causaron serios problemas de adicción y tolerancia (eran, además, un peligro para la vida en caso de sobredosis), los nuevos hipnóticos son cada vez más seguros para la salud, tanto si se toman durante un breve periodo de tiempo como si se utilizan durante años. Además, los últimos hipnóticos aparecidos en el mercado producen un sueño de mejor calidad.

También existen varios *productos naturales*, elaborados con extractos de plantas (valeriana, tila, pasiflora), que producen sedación y pueden ayudar a conciliar el sueño en casos de insomnio por ansiedad leve. Lo que no funciona, salvo por efecto placebo, son los artilugios para dormir –que aparecen periódicamente en el mercado– que basan su eficacia en la producción de ultrasonidos, microondas, vibraciones, ozonización del aire, etc.

Hay personas que, por su manera de ser (ansiosas, preocupadas, hiperresponsables, perfeccionistas), siempre tendrán dificultades para relajarse; sufrirán insomnio habitualmente y, en consecuencia, necesitarán tomar hipnóticos toda su vida. Quienes se escandalicen ante esta afirmación deben pensar que hay personas que toman ciertas sustancias durante casi toda su vida (tabaco, alcohol, cafeína, analgésicos, antihipertensivos, antidiabéticos, etc.) y nadie se extraña de ello. Sin duda, la mejor solución es cambiar de modo de ser; pero, con frecuencia, sobre todo a partir de los 35-40 años, este cambio es difícil de conseguir, y de hecho muchos no lo consiguen. Es frecuente que personas importantes y con grandes responsabilidades tomen un hipnótico durante años, sin que se merme sustancialmente su rendimiento profesional y su calidad de vida. Más aún, gracias a que duermen con hipnóticos pueden seguir rindiendo con normalidad en esos puestos de gran responsabilidad.

k) Por último, conviene saber que *el sueño y la vigilia están muy relacionados*: dormir bien facilita o contribuye a pasar un buen día, al menos con buenas sensaciones físicas y psíquicas; y la calidad del día determina la calidad del sueño nocturno. Tener un mal día por problemas, preocupaciones, disgustos, temores, enfados, frustraciones, lleva a tener una mala noche, bien porque no se consigue dormir, bien porque cuesta mucho conciliar el sueño, o bien porque se duerme superficialmente, debido a la tensión durante el sueño o a los sueños angustiosos (pesadillas).

Si esto dura muchos días seguidos, puede producir insomnio, cansancio diurno (por falta de descanso nocturno) y alteraciones emocionales, que pueden ir desde la irritabilidad e hipersensibilidad emocional hasta los problemas de ansiedad y depresión. De ahí, la importancia de vivir una vida tranquila, sin prisas, enfados, agobios, pesimismo, preocupaciones y temores.

Esto no se logra yendo a una isla paradisíaca o metiéndose en una burbuja mágica donde uno no se entere de los problemas de la vida. Se logra teniendo una actitud optimista, buen humor (a prueba de bomba) y gran tolerancia a la frustración (paciencia).

Lo importante no es que el mundo exterior sea como queremos que sea, para que no nos afecte negativamente, sino que nosotros seamos dueños de nuestro mundo interior, para que no nos dejemos *robar* nunca, por nada ni por nadie, la paz y la alegría («a mal tiempo, buena cara»). Es como ponerse una vacuna psicológica para estar inmunizados ante los aspectos negativos del entorno. Las personas que no consiguen esta independencia emocional respecto al mundo viven en tensión y con temor, lo que les produce un cansancio suplementario, les impide dormir bien y les anula el efecto beneficioso de un buen descanso nocturno.

## 5. Descanso psíquico

El cansancio tiene orígenes diferentes, en función de la actividad de las facultades humanas: físicas, psíquicas y espirituales. Esta distinción es pedagógica (para explicar mejor el origen y solución del cansancio), pues todo cansancio, con independencia de su origen, afecta a toda la persona que lo padece. Por eso, el cansancio físico tiene una manifestación psíquica, y el cansancio psíquico produce cansancio físico. Por otra parte, la diferenciación del cansancio es muy útil para buscar una solución basada en su origen («muerto el perro, se acabó la rabia»).

Son muy conocidos desde antiguo los *cansancios patológicos*, que afectan a toda la persona y tienen su origen en un cansancio psíquico. A lo largo de la historia de la psiquiatría, han recibido diferentes nombres: «surmenage», neurastenia, psicastenia. En los últimos años, a estos procesos de cansancio patológico crónico se les viene llamando síndrome de astenia crónica y «burn-out» o síndrome de estar quemado. Estos cuadros de *astenia* –que es el término médico para denominar el cansancio físico– tienen justamente el *síntoma* astenia como dominante; pero, por ser *síndromes* (conjunto de síntomas), tienen además otros síntomas, entre ellos los del cansancio psíquico: dificultad de atención y concentración, irritabilidad e hipersensibilidad emocional, falta de energía para el trabajo intelectual, rechazo emocional de las obligaciones y responsabilidades.

La *causa* de estos cuadros de cansancio crónico es un prolongado e intenso trabajo sin suficiente ni proporcionado tiempo de descanso. El trabajo constante y prolongado va desgastando las energías físicas y psíquicas, lo cual conlleva, como ya he dicho en páginas anteriores, el agotamiento de las sustancias químicas cerebrales y corporales que producen la energía.

En el resto del libro mantendré esta separación didáctica entre el aspecto físico y psíquico, y estableceré también una distinción o separación de los factores que pueden producir cansancio psíquico. He seleccionado algunos de estos factores: los más importantes, en mi opinión, por su frecuencia y por afectar a un gran número de personas. Esta lista, que no tiene afán de ser exhaustiva, es suficientemente general para incluir otros subfactores de tensión y cansancio más específicos y concretos. El orden en el que los voy a exponer no supone una jerarquía de importancia. Las repeticiones y

solapamientos que se dan en ciertos casos se deben a que algunos factores presentan aspectos comunes.

## 5.1. De las preocupaciones

Se definen como «estados de inquietud y temor producidos por alguna situación problemática». Tienen, por tanto, una connotación negativa; las «ocupaciones» son su opuesto positivo. Todos tenemos preocupaciones de vez en cuando, pero, para algunas personas, estar preocupadas es una característica habitual de su vida.

Estar preocupado es una actitud vital de la persona. Como en toda actitud vital, se pueden distinguir tres aspectos o elementos:

- El elemento *afectivo*: el temor a que algo vaya mal y me haga sufrir, y un sentimiento de tensión, impaciencia, expectación o alerta.
- El elemento *cognitivo*: son las ideas negativas repetitivas sobre el tema que preocupa. La importancia de este elemento radica en sus repercusiones emocionales («voy a sufrir si no ocurre como deseo»; o al contrario: «me voy a llenar de alegría si sale bien»).
- El elemento *conductual*: los comportamientos que se realizan para resolver, en la línea deseada, el asunto que preocupa.

Si las preocupaciones son muy intensas pueden *provocar precisamente lo que se teme*, porque no se actúa con la mente sabia o sentido común, sino con la mente emocional (miedo a fallar, a fracasar, a complicarse la vida).

Las preocupaciones producen gran *tensión psíquica*. Si la tensión se prolonga en el tiempo, o si, en un corto periodo de tiempo, se acumulan muchas preocupaciones, las reservas de energía de la persona pueden llegar a agotarse. Lógicamente, las preocupaciones que más inquietan son las que se relacionan con asuntos que pueden hacer sufrir mucho si no acaban bien (según el deseo de la persona preocupada); y las que tienen que ver con algo que se ama mucho, como, por ejemplo, la salud propia y de los familiares, el éxito de uno mismo o de los seres queridos en aspectos importantes de la vida, el bienestar económico o material.

Conviene hacer considerar a estas personas, para que dejen de preocuparse, que *nadie puede controlar el mundo exterior y hacerlo al propio gusto*. En cambio, *sí se puede controlar el mundo interior*. Mediante un adecuado y perseverante entrenamiento psicológico, se puede llegar a mandar en las facultades interiores: pensamiento, afectividad, imaginación, memoria y percepción. Así, se puede pensar, sentir, imaginar, recordar y percibir lo que uno quiere y no lo que los estímulos ambientales evocan. Con este dominio interior, se puede lograr no «preocuparse» por las cosas, sino solamente «ocuparse» de ellas.

Para no «preocuparse», para dejar de ser un «preocupón», y no acabar agotado, es preciso querer más el dominio y control del mundo interior que el del mundo exterior;

desear más tener paz y alegría interior, que evitar sufrir los problemas y fracasos del mundo exterior.

Hay personas que piensan que el mundo debe ser como a ellas les gusta: ideal, perfecto, bueno, pues así no sufrirán, y vivirán como en un paraíso; se resisten a aceptar que el mundo es como es, que siempre ha habido personas buenas y malas, enfermedades, violencia, pobreza, injusticias y problemas que hacen sufrir. Si «aceptamos» ese sufrimiento, dejaremos de temerlo, sufriremos mucho menos y no nos preocuparemos tanto. *Aceptar no significa conformarse*. Aceptar es no quejarse, no lamentarse, no enfadarse y no entristecerse por dentro cuando se sufre. Conformarse, por el contrario, es permanecer pasivo, no hacer nada para mejorar la situación. Hay que unir, por tanto, la aceptación al inconformismo: la aceptación no solo facilita llevar mejor el sufrimiento inevitable; permite también poner remedio al sufrimiento evitable.

Algunas personas, por la falta de dominio de su mundo interior, no solo sufren un intenso efecto negativo del mundo exterior, en forma de preocupaciones o temores, sino que además pueden desarrollar, bajo su influjo (por los malos ejemplos), un mundo interior incompatible con sus principios morales o éticos; es decir, piensan, sienten, imaginan, recuerdan, perciben, y después se comportan de manera contraria a sus convicciones morales. Esta vida interior moralmente conflictiva les produce la preocupación continua de no estar haciendo lo que deben, acompañada de un estado constante de malestar, tensión, ansiedad, insatisfacción e infelicidad, que les va produciendo un cansancio progresivo. Se trataría, en tales casos, de un *cansancio de origen moral o espiritual*, porque se debe a no tener la conciencia tranquila de modo habitual.

Mientras no se logre el suficiente dominio interior para dejar de preocuparse, es preciso «despreocuparse» ocupándose en otras cosas, compartiendo la preocupación con otras personas, riéndonos de las preocupaciones, y cosas por el estilo. Todos tenemos actividades que, durante algún tiempo, expulsan las preocupaciones de nuestra mente. Lógicamente, hay que evitar las que nos harían sentirnos peor después de realizarlas, como ocurre, por ejemplo, con el consumo excesivo de alcohol, las compras compulsivas, las drogas, la pornografía, los enfados y la proyección de la culpa en el entorno (especie de rabieta de niño pequeño).

Para muchos, las escobas que barren las preocupaciones son: ver o hacer deporte, los juegos de mesa, la lectura, la música, el cine. Cuando acaban de realizar estas actividades, vuelven quizás a la preocupación, pero de un modo distinto, pues han descansado de ella. Y a veces, el hecho de distanciarse de las preocupaciones durante un tiempo de distracción, hace que dejen de preocupar tanto como antes.

## **5.2. De la rutina y del contexto ordinario**

Así como la música de fondo (el hilo musical de las salas de espera) produce un efecto de relajación en las personas que la oyen, los *estímulos habituales*, cotidianos, producen

un efecto de hartura, cansancio y aburrimiento, que, como toda situación de cansancio – en este caso psíquico–, va a acompañado de otras emociones negativas: irritabilidad, hipersensibilidad emocional, insatisfacción, tristeza, frustración.

Algunas personas, por su manera de ser (inseguras, rígidas, controladoras, temerosas), se sienten más cómodas en los ambientes invariables, habituales, familiares, y con los horarios rutinarios, pues tienen poca flexibilidad psíquica para adaptarse a los cambios que exigen un trabajo y una tensión extras. Pero incluso estas personas, amantes de la rutina y de lo invariable, al cabo de cierto tiempo, pueden acabar sintiendo cansancio y hastío de lo habitual. Esto ocurre antes y con más intensidad en las personas vitalistas, activas, emocionales o muy afectivas, que necesitan frecuentes y cambiantes estímulos para no sentir aburrimiento y hartura existencial.

Las mujeres, por ser más afectivas que los hombres, entran con más frecuencia en este último caso. Quizá por eso necesitan cambiar su atuendo cada día para sentirse distintas. También necesitan añadir periódicamente nuevos y pequeños detalles de adorno a su cuarto y a su casa. Es llamativa la cantidad de pequeños y grandes objetos que algunas mujeres llegan a acumular en sus habitaciones y en su casa para ir cambiando la apariencia de las mismas a fin de evitar la monotonía.

Todas las personas necesitamos, en mayor o menor medida, *cambiar las rutinas* de vez en cuando: rutinas del entorno físico (habitación, oficina, casa, coche), de los desplazamientos habituales (nuevas rutas para ir de un sitio a otro), de atuendo, de bolígrafo, de apariencia física (corte de pelo, complementos, reloj, anillos), e incluso del periódico que leemos.

Algunos de estos cambios debemos hacerlos con más frecuencia, y otros con menos, en función del cansancio que nos produce la actividad que desarrollamos en ese entorno habitual. Cuando esa actividad es muy agotadora, los estímulos del ambiente en el que la realizamos se cargan con los recuerdos de la tensión que sufrimos en él, y el solo hecho de percibir ese entorno reproduce, *por reflejo condicionado*, la tensión y el cansancio. Es algo parecido a lo que ocurre con el miedo que provocan los coches después de sufrir un atropello, o las náuseas que, al ver un hospital, sufre una persona que ha recibido quimioterapia.

Con frecuencia, la persona que está cansada recibe de los demás el consejo de que «cambie de aires», que realice un viaje o que se vaya a la playa. Con estos consejos se pretende que corte, durante un tiempo, con la tarea que ha producido el cansancio, pero también que deje de recibir los *estímulos habituales* que le recuerdan la actividad causante del cansancio, que tienen esa capacidad de producir cansancio por reflejo condicionado.

En este sentido, es frecuente que ciertos trabajadores que realizan tareas muy repetitivas y aburridas, como los pintores de brocha gorda, los arquitectos cuando diseñan, los carpinteros, camioneros, albañiles y otros profesionales de tareas manuales,

para disminuir el cansancio que produce la rutina, pongan la radio o escuchen música, que son estímulos ambientales cambiantes y relajantes.

Conviene tener en cuenta el efecto «subliminal» (inconsciente) negativo de lo habitual, a fin de introducir voluntariamente cambios en el entorno, en el modo de hacer las cosas, de vestir, andar, comer, etc., y así prevenir dicho efecto negativo.

Me contaron una vez un chiste de un albañil que siempre llevaba para el almuerzo un bocadillo de tortilla de patatas, pues le gustaba mucho. Un día empezó a quejarse de que estaba harto de comer bocadillo de tortilla de patatas. Sus compañeros le sugirieron que le dijese a su mujer que le preparase otro tipo de bocadillo, pero él contestó que quien preparaba el bocadillo era él mismo. Hay que poner un poco de imaginación y creatividad para hacer más agradable el día a día, y no caer en la repetición, por la comodidad de no tener que pensar cómo variar el modo de vivir.

Para ilustrar la conveniencia de innovar y añadir cosas agradables a la rutina de cada día, suelo poner el ejemplo de las ensaladas. Si todos los días tomásemos la lechuga sola, a palo seco, acabaríamos hartos de ella y la aborreceríamos, pero como la preparamos en ensalada (con tomate, aceitunas, cebolla, bonito, pepinillo, aceite, sal, vinagre, etc.) no nos cansamos de tomarla. Del mismo modo, conviene aliñar o aderezar cada nuevo día para que sea agradable y menos fatigoso.

### **5.3. De la tensión o del estrés**

Desde que nos despertamos y empezamos a realizar las actividades habituales, debemos hacer esfuerzos, actos de voluntad, que suponen un gasto de energía, nos ponen más o menos tensos y nos van cansando. Algunos días, las cosas que tenemos que hacer son fáciles, porque sabemos hacerlas bien; y otros son difíciles, porque no sabemos hacerlas o porque son muy importantes debido a las implicaciones del resultado que logremos. Estas últimas nos hacen emplear más esfuerzo, exigen más atención, y nos ponen más tensos y ansiosos ante las expectativas de un resultado incierto.

En nuestra vida, hay *días o temporadas de más tensión o estrés*. No hay peligro en sufrir estrés, mientras lo mantengamos dentro de unos límites en los que no nos produzca síntomas patológicos (físicos o psíquicos), y mientras tengamos un buen equilibrio entre los momentos de estrés y los de relajación. Para algunas personas (tranquilas, seguras, optimistas), mantener controlado el estrés y tener un buen equilibrio entre estrés y relajación es relativamente fácil; para otras (inseguras, pesimistas, preocupadas), esta tarea es casi imposible, y necesitan la ayuda de los profesionales.

Hay que tener especial cuidado con las situaciones de *estrés agudo* muy intenso (muerte de seres queridos, pérdida de trabajo, enfermedades graves, situaciones de abuso físico o psíquico, etc.), pero, a veces, es más peligroso el *estrés crónico* (menos intenso pero más prolongado).

- El sujeto que padece el estrés agudo y las personas de su entorno se percatan fácilmente de él, y pueden poner los medios y la ayuda para combatirlo y evitar sus

consecuencias.

- El sujeto que padece el estrés crónico, en cambio, se acostumbra a vivir con él y le parece normal; y las personas de su entorno, al no advertir la gravedad de la situación, no ayudan al interesado como en el caso de estrés agudo.

En el caso del estrés crónico, el sujeto que lo sufre acaba desarrollando unos hábitos de vida (vida estresada) que van arraigando cada vez más, y son difíciles de erradicar cuando aparecen sus efectos patológicos. El sujeto llega a no saber vivir sin ese estrés, que es como una droga, porque le hace sentirse estimulado y rendir más, y se convierte en su cómplice: lo busca y lo acepta. Con el paso del tiempo, y con la mayor edad de los sujetos (y menor resistencia a la tensión psíquica), el estrés empieza a producir síntomas patológicos, que no son fáciles de curar, porque es difícil erradicar su causa: la arraigada manera de vivir estresado.

En los últimos años se han difundido y multiplicado los *métodos de relajación*, para combatir la frecuente y extendida «enfermedad» de nuestra sociedad: el estrés. La manera de vivir y de trabajar hace que muchas personas acumulen tensión psíquica o ansiedad. *El estrés y la ansiedad son vivencias emocionales idénticas*. Pero se habla de estrés cuando la ansiedad está causada, principalmente, por factores ambientales; en cambio, cuando el origen está en el propio sujeto, por inseguridad y temor, se llama ansiedad a secas. En el lenguaje coloquial, a la ansiedad y al estrés se les llama «nerviosismo». Así pues, hablaremos indistintamente de estrés, ansiedad y nerviosismo.

La *ansiedad* va acompañada de signos psíquicos y físicos. Los psíquicos son sensación de prisa, aceleración, preocupación, intranquilidad y tensión. Los físicos son producidos por la activación del sistema nervioso vegetativo simpático, que realiza su acción sobre el cuerpo mediante la liberación de adrenalina.

El sistema simpático trata de preparar al organismo para la pelea o la huida; es una reacción del cuerpo ante la percepción de un peligro para la integridad física, o para la integridad psíquica (para la autoestima). Cuando el peligro o el temor del sujeto son muy grandes, la ansiedad se transforma en *angustia*, que se diferencia de la ansiedad en que paraliza, bloquea e inutiliza al individuo, tanto física como psicológicamente, provocando que sucumba al peligro que genera el miedo.

Estas emociones (ansiedad, estrés, nerviosismo, angustia), cuando duran poco tiempo, no agotan todas las reservas energéticas del sujeto, que pueden recuperarse fácilmente mediante la relajación. Pero cuando son crónicas, es decir, habituales, acaban agotando al individuo y produciendo las ya citadas enfermedades psicósomáticas y psiquiátricas relacionadas con el estrés. De ahí la importancia de evitar el estrés crónico, y, si no se puede evitar, de combatirlo con el antídoto, que son aquellas actividades y conductas que producen relajación, de las que trataremos en la segunda parte de este trabajo.

## **MANIFESTACIONES PSICOLÓGICAS DEL ESTRÉS CRÓNICO**

Como el estrés (o ansiedad reactiva) supone un estado de hiperfunción psicológica mantenida (estado de alerta o vigilancia), sus manifestaciones psicopatológicas son consecuencia del agotamiento (o depresión) de las funciones psicológicas, sobre todo de las funciones superiores (inteligencia y voluntad). En las personas que lo padecen, aparecen los siguientes síntomas:

- dificultad de concentración y de memoria,
- lentitud del proceso de razonamiento,
- dificultad para tomar decisiones (sobre todo, frecuentes dudas),
- pérdida de interés,
- disminución de la resistencia al esfuerzo intelectual (evita pensar y se dedica a buscar sensaciones con estímulos visuales y auditivos continuos),
- obsesiones (ideas, imágenes o recuerdos que agobian y no se pueden expulsar de la mente),
- astenia psíquica,
- inconstancia y
- rechazo de responsabilidades.

Al mismo tiempo, cuando las funciones cognitivas (inteligencia y voluntad) disminuyen, suelen desmandarse las funciones sometidas a su control, como la imaginación, la psicomotricidad, la afectividad, las tendencias naturales y la sensibilidad. Y aparecen los síntomas siguientes:

- irritabilidad y agresividad,
- hipersensibilidad y labilidad emocional,
- insatisfacción y tristeza,
- impulsividad,
- inquietud psicomotriz,
- intranquilidad interna,
- impaciencia,
- tendencia al despiste,
- hiperestésias sensoriales (intolerancia a los ruidos, a la luz brillante, al calor o al frío, a la presión de ciertas prendas de ropa).

El producto final de un estado crónico de estrés suele ser una depresión. Así pues, podría considerarse el estrés como una situación pre-depresiva o depresiva en potencia.

## **MANIFESTACIONES FÍSICAS DEL ESTRÉS CRÓNICO**

Durante el estrés (o ansiedad reactiva) hay una situación fisiológica de hiperfunción del sistema nervioso vegetativo simpático. Si esta situación dura demasiado tiempo, los órganos pueden dañarse, apareciendo los síntomas propios de las llamadas enfermedades psicosomáticas:

- cefalea,
- insomnio,
- gastritis y úlceras gástricas,
- colitis espástica,
- alopecia,
- eccema,
- arritmia cardiaca,
- hipertensión arterial,
- astenia física,
- infecciones (especialmente víricas),
- y otras muchas que aparecen en los manuales de medicina psicosomática.

Además, el estrés está detrás de otras alteraciones físicas como ciertos casos de obesidad, y de abuso de alcohol, tabaco y otras sustancias, en razón del efecto ansiolítico de la ingesta de alimentos (sobre todo dulces) o del efecto energizante de algunas sustancias ingeridas (café, Coca-Cola), que contrarresta el desgaste físico del estrés.

## 5.4. De las responsabilidades

*Una de las cosas que más cansa psicológicamente es tener responsabilidades.* La responsabilidad está definida en el diccionario como «carga u obligación moral que resulta para alguien del posible yerro en cosa o asunto determinado». Viene a ser el sentimiento de obligación respecto a la realización de una tarea que, si no sale como espera el propio sujeto y los implicados en ella, puede producir sentimientos de culpa, frustración, tristeza y angustia.

Ser responsable es una característica positiva y beneficiosa de la personalidad. Significa *conocer* qué es lo bueno para cada uno y para los que nos rodean, y *querer* hacer lo bueno conocido y evitar lo malo. Realizar el bien conocido y querido hace a la persona feliz y buena, porque es la tarea para la que estamos hechos, para lo que hemos sido creados. El problema es la *hiperresponsabilidad*.

La persona hiper-responsable es la que hace el bien sin plena libertad, con miedo a sufrir si no consigue el resultado que desea; o la que se atribuye responsabilidades que no le incumben. Algunas personas piensan que el mundo se pararía si dejasen de hacer todo lo que hacen (es como si llevarsen el mundo sobre sus hombros). Otras no se conocen bien y no saben cuántos talentos tienen, pero piensan que han de dar como

quienes tienen diez. En estas personas se cumple el refrán: «El que mucho abarca poco aprieta», o «La avaricia rompe el saco». Se imaginan que pueden con todo y que deben ser protagonistas de todo. Es necesario que aprendan a dejarse ayudar por los demás para que les enseñen a ser más realistas, menos idealistas o menos imaginativos. Hay muchos quiijotes que no quieren escuchar los sabios consejos de los sanchos que tratan de abrirles los ojos a la realidad.

Pero sigamos con las consecuencias psíquicas de las excesivas responsabilidades. La persona que se siente responsable de algo nota tensión psíquica durante el periodo de tiempo que dura la responsabilidad que ha asumido. Esta tensión es la que va gastando las energías psíquicas y acaba produciendo la sensación de cansancio.

Todo el mundo tiene responsabilidades, pero no todo el mundo tiene el mismo nivel de autoexigencia en su cumplimiento. Algunos poseen una personalidad autoexigente, perfeccionista, voluntariosa, cumplidora e hiper-responsable, y esperan cumplir sus responsabilidades con perfección, con puntualidad y al gusto de todos los implicados. El temor a sentirse mal ante el fracaso, y el fuerte sentido de la obligación, hacen que sufran una elevadísima tensión mientras llevan a cabo la tarea que de ellos depende. Y cuando no cumplen perfectamente sus responsabilidades, suelen tener fuertes *sentimientos de culpa y frustración*.

Por su manera de ser y porque se empeñan en realizar bien todas las cosas, los demás tienden a descargar en estas personas otras responsabilidades, con la seguridad de que sacarán adelante la tarea, la harán bien y a su tiempo. Esto hace que el sujeto responsable se vea *continuamente atrapado por múltiples responsabilidades*, que le producen gran tensión y desgaste psicológico. No es capaz de decir «no» a los encargos que los demás descargan sobre sus hombros, pues piensa que sería una irresponsabilidad y estaría mal visto. Y, como nunca dice que «no» *porque no sabe decirlo*, mientras los demás piensan que no dice «no» *porque puede con ello*, le siguen echando encima más cargas, más responsabilidades. Este proceso es un círculo vicioso que, si no se rompe a tiempo, suele acabar en el agotamiento psíquico y en la enfermedad mental del sujeto responsable.

Lógicamente, el tipo de persona que acabamos de describir es un caso extremo, que padece una patología de la personalidad (a la que se denomina *personalidad anancástica*).

La mayoría de las personas son más o menos responsables y puede ocurrir que, en ciertas temporadas de su vida, el destino les eche encima responsabilidades especialmente pesadas e importantes (ascensos de trabajo, el nacimiento de hijos, atención a familiares muy enfermos, situaciones económicas difíciles), que les llevan al agotamiento. Tal vez no han sabido pedir ayuda en esos momentos a las personas de su entorno, para lo cual es necesario entrenarse en pedir ayuda todos los días.

Todos debemos *aprender poco a poco a pedir ayuda*; y también a decir «no», a decir «basta», a desconectar y a descansar en las situaciones de gran carga de responsabilidad. No podemos olvidar que la primera responsabilidad es administrar bien nuestras fuerzas,

para evitar una enfermedad que tal vez nos incapacite para asumir una nueva responsabilidad.

Hay muchas personas que esperan las vacaciones de verano para abandonar sus responsabilidades y descansar al máximo. Las vacaciones están previstas para este descanso. Pero hay algunas que, por sus circunstancias vitales, no pueden tener vacaciones (las madres de familia, algunos propietarios de pequeños negocios, personas con enfermos crónicos a su cargo, etc.), y deben aprender a descansar durante todo el año. Descansar en las vacaciones es fácil. Lo difícil es *descansar mientras se desempeñan las responsabilidades*. Hay que aprender a «desconectar», que significa dejar transitoriamente de pensar, recordar, imaginar y sentir la responsabilidad por las tareas que se realizan.

La «desconexión» puede hacerse en un nivel superficial: dejando de hablar de la tarea y distrayéndose con evasiones pasajeras. Pero también se puede hacer de una manera más profunda, lo que supone un cambio de la mentalidad:

- no sentirse el único responsable de la tarea (compartir el peso y delegar),
- aceptar con buen humor el fracaso en ese trabajo (esta aceptación quita más del 50% del peso de las responsabilidades),
- no hacer depender el valor o el prestigio personal de la realización perfecta de los asuntos, y
- desprenderse emocionalmente de la opinión que puedan formarse los demás cuando juzguen cómo desempeñamos nuestros trabajos.

«Ande yo caliente, y ríase la gente». A estas personas hiperresponsables les conviene oír que la responsabilidad más importante se refiere a su mundo interior: *no perder nunca la paz y la alegría*. Y que, si quieren ser muy responsables, deben empezar por *responsabilizarse más de su interior* que de las tareas del mundo exterior; que deben dar más importancia a las cosas que solamente ven ellas (la paz y la alegría interior), que a las cosas que ven los demás.

En las personas hiperresponsables, la inversión de la jerarquía de valores (primero el mundo exterior y después el interior), suele deberse a que *necesitan la valoración de los demás* para no sentirse inferiores, inútiles o fracasadas. No se dan cuenta de que, por el temor a fracasar en sus responsabilidades y perder la estima de los demás, pierden la paz y la alegría, y fracasan en su mundo interior; y, en muchos casos, acaban fracasando también en el mundo exterior, pues las emociones negativas impiden el adecuado rendimiento en las tareas y trabajos.

En resumen: aquellas personas que, por tener importantes responsabilidades, o por ser hiperresponsables (aunque tengan tareas de poca importancia), se tensan mucho en su vida ordinaria, tienen *mayor necesidad de descansar*, y deben aprender –y utilizar regularmente– los *métodos* que cumplen esta finalidad:

- distraerse con actividades lúdicas,

- desconectar mediante viajes (la distancia física suele ir acompañada de la distancia psíquica),
- cambiar de responsabilidad con frecuencia y así descansar de la anterior,
- estar de buen humor (la risa va unida a un sentido más festivo de la vida y, por tanto, ayuda a desdramatizar las responsabilidades),
- pedir ayuda y consejo,
- delegar parte de las responsabilidades,
- confiar en los demás implicados (lo que supone evitar el control excesivo y obsesivo),
- poner orden en el sentido de responsabilidad: dar más importancia a la responsabilidad de ser feliz que a la de ser perfecto o tener éxito,
- no tratar de demostrar el valor personal («afirmar el yo») en el cumplimiento exacto de cada responsabilidad (se puede ser una persona responsable y seria, con fracasos en algunas responsabilidades),
- aprender a decir «no» (sin sentirse mal) a nuevas responsabilidades mientras no se acaben las anteriores, para no romper el equilibrio entre tensión y relajación. El exceso de responsabilidades no deja tiempo para el descanso.

Sin ánimo de ser exhaustivo, propongo algunas sugerencias más para evitar el influjo negativo de las responsabilidades:

a) En primer lugar, es muy importante luchar firmemente por eliminar el miedo al fracaso, al error y a la imperfección, en la realización de nuestras responsabilidades. Si quitamos importancia al resultado que tenemos que conseguir, podremos centrarnos más en realizar bien el trabajo. *Lo importante es trabajar bien, no que todo salga bien.* La calidad del trabajo depende de nosotros, mientras que el resultado depende de otras personas que colaboran con nosotros y de circunstancias que tal vez no podemos prever. Si adoptamos este modo de pensar, disminuye mucho la tensión en el cumplimiento de nuestras responsabilidades. Esto se logra llevando bien los pequeños errores, fracasos y limitaciones de cada día. Llevar bien quiere decir no enfadarse, no entristecerse, no lamentarse y no quejarse interiormente cuando cometemos un fallo. El énfasis debe ponerse en *intentar disfrutar del cumplimiento de nuestras responsabilidades*, sin agobiarnos por el resultado que cosechemos. Si disfrutamos, nos cansamos menos.

b) Ayuda mucho a no estresarse por las responsabilidades tener una *buena jerarquía de valores*, es decir, saber qué es lo importante, lo menos importante y lo que no tiene importancia. Algunas personas consideran todo muy importante y sienten la responsabilidad de hacerlo todo muy bien. Como nuestras fuerzas son limitadas, y la limitación aumenta con los años, si no queremos acabar agotados, hemos de saber invertir las fuerzas que tenemos en lo verdaderamente importante, llegar hasta donde se puede llegar, sin traspasar la frontera de lo posible para nosotros. Si lo importante va bien, sentimos seguridad y tranquilidad, aunque no lleguemos a las cosas menos importantes. Es como el lastre de un barco, que le da estabilidad en las tempestades.

c) A veces perdemos la *perspectiva en la valoración de las cosas*. Es como si tuviésemos la nariz pegada a la pared y pensásemos que la pared es el mundo entero; es decir, pensamos que lo que ahora traemos entre manos es de una importancia capital para nuestra felicidad presente y futura. Eso nos agobia sobremanera, pero no debe ser así. En esas situaciones, conviene escuchar la opinión y el consejo de quienes, por no tener la nariz pegada a la pared, ven las cosas con mejor perspectiva, y pueden ayudarnos a recuperar la jerarquía de valores. El refrán dice que «nadie es buen juez de causa propia». No solemos juzgar bien nuestras capacidades y la importancia de las cosas para nuestra vida presente y futura, y por eso necesitamos acudir a un juez experimentado.

d) A mi parecer, una jerarquía de valores estable, firme y segura puede ayudar a prevenir el activismo y la hiperresponsabilidad. Sugiero un orden de valores que puede ser de utilidad para todos:

- los principios o creencias,
- la felicidad de la familia,
- el trabajo hecho con gusto,
- el cariño por los amigos y conocidos,
- los *hobbies* y aficiones.

## **5.5. De dar una buena imagen**

*Ser querido y estimado por los demás es una necesidad psicológica*. Tiene mucho que ver con el deseo de sentirnos valiosos y útiles, y así estar a bien con nosotros mismos. Un factor importante que determina nuestra actuación, cuando alguien está presente, es el deseo de agradar, de dar una buena imagen de nosotros mismos. La necesidad de ser queridos está unida a la de ser estimados o valorados positivamente, pues solemos aprender desde muy niños que la gente quiere y cuida muy bien (y lo guarda en la caja fuerte) lo que es estimado como valioso. Por el contrario, lo que se juzga despreciable no es querido, y acaba en la papelera.

En la raíz de esta necesidad de agradar y ser queridos está la *autoestima*, que produce sensación de seguridad en uno mismo y va acompañada de calma y tranquilidad. Por la relación que existe entre tensión psíquica y cansancio psíquico, comprendemos que las personas seguras, al estar más tranquilas y relajadas, corren menos riesgo de acabar con agotamiento psicológico.

La conciencia de sentirse valioso (autoestima), de tener un concepto positivo de uno mismo, se logra mediante la interacción de la estima propia y la que los demás tienen de nosotros. Durante la infancia, la fuente principal de autoestima procede de las personas que nos rodean. En la vida adulta, en una persona madura, la fuente principal de autoestima debe proceder de la valoración personal.

Los individuos que desarrollan durante la infancia un *sentimiento de inferioridad*, sienten una excesiva necesidad psicológica de ser valorados por los demás durante su vida adulta. El desarrollo del sentimiento de inferioridad en cada individuo no es fácil de

explicar sin conocer su historia personal, pero se puede decir que, en general, sucede lo siguiente: el niño depende de la valoración de los demás para establecer su autoestima; si los demás lo valoran positivamente *solo porque el resultado* de lo que hace está bien, y no por sus *cualidades interiores* (bondad, buena intención, virtudes, talentos, etc.), el niño tenderá también a valorarse solamente por los éxitos externos (el resultado de lo que hace), que coincide con lo que ven los demás, en vez de valorarse por sus éxitos internos (conocimientos adquiridos, control de las emociones, talento intelectual, capacidad de esfuerzo, de lucha y de sacrificio, virtudes adquiridas, etc.), cuyo testigo principal es él mismo.

Todas las personas que, en mayor o menor grado, presentan una autoestima baja, debido a su fuerte necesidad de ser estimadas cuando están delante de alguien, tienen una viva e intensa conciencia de estar siendo juzgadas sobre su valor y, automáticamente, por hábito arraigado, se ponen tensas, como un actor en el escenario o un opositor ante el tribunal, tratando de dar la mejor imagen posible de sí mismas. La tensión es todavía más intensa si están ante personas de mayor importancia social, pues se sienten más valiosas si son bien valoradas por gente importante que por gente de menor categoría.

En los casos más patológicos, ante el temor de no ser valoradas positivamente, estas personas evitan aparecer ante los demás, y se encierran en sus casas para no ver a nadie. Son diagnosticadas de *fobia social* o *personalidad evitativa*.

Otras muchas, sin llegar a esta situación extrema, acaban en un *profundo agotamiento*, causado por la tensión permanente que supone el constante esfuerzo por caer bien a todos, y el continuo temor a no lograrlo. Viven un *círculo vicioso*, ya que, al necesitar ser queridas y estimadas, se sienten impulsadas a estar con los demás para caerles bien y sentirse bien, aunque les agote la tensión producida por el esfuerzo que ponen en conseguirlo. Cuando no están con las personas que les quieren, se sienten solas, no queridas, inferiores. Entonces, esas sensaciones negativas les empujan a buscar la compañía de los seres queridos de modo obsesivo, pero lo hacen con la necesidad de seguir cayéndoles bien para que les sigan queriendo y, en consecuencia, sufren de nuevo la tensión que produce el deseo imperioso de agradarles y el temor a desagradarles. Siempre que están delante de alguien, intentan adivinar qué se espera de ellas, para hacerlo y así «comprar o conquistar» su cariño. Nunca pueden ser ellas mismas, relajarse, ser espontáneas, naturales, transparentes, sencillas, pues los demás verían cómo son por dentro, y entonces las rechazarían (hay que recordar que la raíz de esta necesidad es su baja autoestima, que les lleva a sentirse sin valor y a pensar negativamente de sí mismas). Nadie las ha valorado por lo que son por dentro, sino por la imagen que ellas dan de sí mismas con su comportamiento; por lo que «hacen», no por lo que «son».

Estas personas descansan de «estar en el escenario», de agradar a su público, de dar una buena imagen, cuando están solas; pero, como no se quieren a sí mismas por sentirse inferiores, no disfrutan mucho en esa situación y, por tanto, tampoco descansan mucho,

pues, como ya hemos dicho antes, lo que más descansa es disfrutar. Solo consiguen el alivio pasajero de no tener que «actuar» durante ese tiempo de soledad.

Por ello, además de dedicar un tiempo para *estar consigo mismas* todos los días (no para estar solas, sino consigo mismas), deben aprender a hacer cosas divertidas y agradables para sí mismas, «quedar consigo mismas» para pasárselo bien. Y ¿cómo se consigue esto? Haciendo una y otra vez las cosas que la mayoría de las personas hacen a solas para disfrutar: lectura, manualidades, deporte individual, pesca, caza, sudokus, crucigramas, oír música, ver películas, pasear, etc. En general, cuanto más fáciles y sencillas sean esas cosas, mejor. Y todavía mejor si son baratas, y se pueden hacer con cualquier climatología, en cualquier sitio y a cualquier edad. Pasándolo bien con nosotros mismos, nos querremos; queriéndonos, nos valoraremos más; y necesitaremos menos la valoración de los otros. De este modo, conseguiremos ser «nosotros mismos» delante de los demás (no tendremos que dar una buena imagen a toda costa), y *se rompe el círculo vicioso patológico asociado al sentimiento de inferioridad*.

Por otra parte, para que las personas con baja autoestima aprendan a evitar el deseo de «dar una buena imagen» y a relajarse cuando están con los demás, deben convencerse de *la necesidad de ser libres interiormente para ser felices*. Para conseguirlo, deben adquirir una adecuada independencia emocional respecto a los demás, y desprenderse de la necesidad de ser valoradas y estimadas por todos. En este proceso, ayuda mucho practicar, de modo habitual, el ser uno mismo, tratando de no actuar para agradar; y tolerar bien desagradar, contrariar o molestar a los demás. Esto, que les parece imposible, por llevar años haciendo lo contrario y por la experiencia de sentirse fatal consigo mismas cuando no consiguen agradar, resulta relativamente fácil al poco tiempo de ponerlo en práctica. La sospecha de que es imposible tiene más base psicológica que real. Además, la sensación de liberación y de independencia que sienten cuando van logrando «pasar» de los demás, es muy gratificante y empuja a seguir en la misma línea.

Las personas con baja autoestima, debido a su intenso temor a quedar mal y sentirse no queridas, *se bloquean* cuando se les sugiere que sean ellas mismas, que sean espontáneas, sencillas, naturales, auténticas, relajadas en público. Por eso, es necesario insistirles con firmeza en que, al menos, lo intenten, y empiecen a hacerlo con las personas que les quieren de verdad, de las que no pueden temer daño o rechazo. Al comprobar la estupenda sensación de libertad que alcanzan, y que no pierden la estima ni el cariño de los demás, *se convencen de que vale la pena vivir de esta otra manera*, que produce menos tensión y agotamiento que la anterior. Este proceso de cambio hacia un modo de vivir más independiente es largo, pues se requiere bastante tiempo para borrar un hábito de muchos años. A pesar de todo, en pocos meses se nota mucha diferencia, y esto anima a seguir adelante.

## **5.6. Del aburrimiento**

El aburrimiento está relacionado con la rutina, de la que ya he tratado; pero uno no solo se puede aburrir en las situaciones rutinarias, sino también en las novedosas.

El aburrimiento no tiene que ver únicamente con las actividades que se realizan; se relaciona también, y sobre todo, con *el valor existencial que se da a esas actividades*. Muchas madres hacen todos los días cosas parecidas, repetitivas, pequeñas, sin relevancia, pero lo hacen por amor a su marido y a sus hijos, para que disfruten de la casa, de la comida, de la ropa limpia. Ese *amor con el que realizan lo pequeño y lo grande de cada día*, les llena de paz y alegría, y estos sentimientos son un antídoto contra el cansancio de la rutina, evitan el aburrimiento. También otras muchas personas realizan tareas rutinarias, pequeñas y monótonas, que no les producen aburrimiento ni cansancio, porque las hacen con ilusión, con pasión, con cariño. Estas actitudes personales previenen el cansancio psíquico y espiritual, aunque puedan producir cansancio físico, que suele desaparecer con el sueño nocturno, con un rato de lectura o televisión, o con un breve paseo.

En cambio, hay personas que no hacen casi nada o que, al contrario, están continuamente cambiando de actividad (van como las mariposas de flor en flor), y sienten un gran aburrimiento existencial, porque, al no poner *pasión ni amor* en lo que hacen, su actividad no les llena ni les hace sentirse felices.

Existen individuos con una personalidad tan pasiva que necesitan que los demás hagan algo para divertirles. Y si no aparece esa persona divertida en su entorno, no saben qué hacer para pasarlo bien y disfrutar. En cambio, hay otros que saben disfrutar con todo lo que hacen, y tienen muchas cosas que les gusta hacer cuando «no tienen nada que hacer». Tener muchas aficiones y llevarlas a la práctica con frecuencia es una gran ayuda para disfrutar de la vida y no caer en el aburrimiento que agota. *Agota tanto no hacer nada como no disfrutar nunca de lo que se hace*.

*Quienes poseen una personalidad hiperresponsable no se permiten disfrutar*, pues lo consideran un acto de egoísmo: «Teniendo tantas cosas que hacer, habiendo tantos problemas en el mundo, ¿cómo puedo permitirme disfrutar?». Solo saben cumplir su deber, y, en muchos casos, lo cumplen sin gusto, sin disfrutar, por un sentido austero y «responsable» de la vida. Con el tiempo, acaban hartos de tanta obligación, llenos de insatisfacción y de aburrimiento existencial. Para evitar estas sensaciones negativas, huyen hacia delante, es decir, trabajan más, se cargan con más obligaciones; viven una especie de «borracheira de activismo», a fin de llenar la cabeza con lo que están haciendo en cada momento, y no tener que pensar en si son felices con lo que hacen o en el motivo por el que lo hacen. El final de este proceso suele ser un cuadro depresivo de difícil tratamiento, pues la curación supondría un profundo cambio de actitud vital y de manera de ser.

El *origen de la hiperresponsabilidad* suele estar en la actitud que adoptan algunos padres en la educación de sus hijos. Se empeñan en que sus hijos sean muy responsables, que aprovechen el tiempo, que estudien mucho, para que de mayores sean personas

importantes y triunfadoras. Por esta razón, siempre ponen mala cara cuando su hijo «pierde el tiempo» jugando y disfrutando con sus aficiones o con los amigos. Evitan así que el niño considere el juego y el pasarlo bien como algo bueno y saludable para la vida, algo que le permite descansar de sus obligaciones; le impiden percibir que, descansado y alegre, puede rendir más cuando vuelva a su trabajo. Sí, es bueno que los padres enseñen a sus hijos a trabajar, a ser responsables, pero también a jugar, a «perder el tiempo» en cosas relajantes y divertidas.

Otras personas se convierten en hiperresponsables porque muy pronto, durante la infancia, han tenido que asumir responsabilidades que les impedían jugar, y se convencieron de que el juego era para otros, pero no para ellas. Esto es inevitable en algunos casos, pero se debe tener muy en cuenta para poner remedio cuando pase esa etapa de necesidad, de modo que, en cuanto sea posible, se practiquen actividades lúdicas a fin de contrarrestar el elevado sentido de responsabilidad.

En pocas palabras, un adecuado equilibrio entre «obligaciones» (responsabilidades) y «devociones» (aficiones, *hobbies*, entretenimientos) evita el tedio y el aburrimiento existencial, que pueden acabar agotando las energías vitales.

## **5.7. De la competitividad**

Vivimos en una sociedad que ha entronizado al *triunfador*. Desde niños, nos inculcan que hay que ser de los primeros, que si triunfamos seremos felices. Esto hace que adquiramos el *hábito de compararnos continuamente con los demás*, para comprobar si somos mejores o peores, si tenemos mejor apariencia o cosas mejores. Y este hábito nos hace estar en una tensión permanente, en alerta, para procurar ganar a los demás. El hábito competitivo se manifiesta incluso en las cosas más vulgares, como salir antes que los demás de un semáforo, entrar antes que los demás en el metro, coger un sitio para sentarnos en el autobús, procurar que nos atiendan antes que a los demás en una tienda o en una sucursal bancaria, querer ganar siempre en el deporte que realizamos o, al menos, que gane el equipo deportivo con el que nos identificamos.

La competitividad, el afán de ser el mejor y de ganar a los demás, junto al temor a perder producen un estado de tensión continua, acompañado de sufrimiento psíquico (frustración, humillación, rabia), que causa el agotamiento. La persona competitiva, incluso cuando trata de descansar disfrutando, haciendo cosas agradables con otras personas, no lo consigue del todo, pues su hábito de competir le impulsa a querer vencer en esas actividades recreativas (deporte, juegos de mesa), y, en vez de disfrutar, se amarga.

La necesidad de competir para triunfar es mucho más fuerte en las personas que tienen más *baja autoestima*, o un *sentimiento de inferioridad más intenso*, lo que, como ya he explicado, las hace sentirse inseguras y ansiosas. Estas personas se sienten valiosas solo cuando tienen a su alrededor personas peores que ellas, de un nivel inferior en lo que

consideran importante (resultados académicos, salud, elegancia, educación, cultura, riqueza).

Las personas competitivas, agotadas de competir día y noche (también por la noche se agotan con sueños de competición o con sueños angustiosos en los que son derrotadas y humilladas), necesitan *retirarse de la competición*. Para conseguirlo, deben empezar por no juzgar si los demás son mejores o peores, y no considerar a los otros como competidores. Al principio, debido al hábito arraigado, les cuesta; pero, después de unos meses tratando de cortar rápidamente con los juicios de valor, les resulta más fácil. Al no juzgar a los demás ni a sí mismas como mejores o peores, no sienten ya el impulso de competir.

Para acabar con el cansancio de la competición, es muy útil mentalizar a las personas competitivas –a base de hacérselo pensar muchas veces– de que *se han retirado de la carrera del éxito y del triunfo*, como los deportistas se retiran de la competición en algún momento de su vida; y de que, en lugar de buscar nuevos éxitos, deben dedicarse a disfrutar de los ya logrados.

Para conseguir que esta nueva manera de vivir no competitiva arraigue en su personalidad, deben procurar, en su vida cotidiana, muchas veces y durante mucho tiempo, *dejarse ganar* o, al menos, no poner empeño en ganar, especialmente en las pequeñas batallas de cada día. Por ejemplo:

- dejarse adelantar al pasar una puerta, al andar por la calle o conduciendo;
- dar la razón a los demás cuando no hay coincidencia de opiniones;
- relajarse y no enfadarse cuando pierden los deportistas preferidos;
- admitir que los demás tienen mejores relojes o agendas o coches, sin ponerse tristes;
- aceptar, sin disgustarse, que otros tengan más gracia para contar chistes, que sepan más sobre caza, pesca, pájaros u otro campo de conocimiento.

Como se ve por los ejemplos expuestos, para dejar de ser competidor *no basta con dejarse ganar externamente, sino que lo más importante es aceptarlo por dentro*. Ahora se trata de competir con uno mismo en lugar de competir con los demás. Cuando se va logrando cambiar la mentalidad competitiva, uno se relaja, se cansa menos y disfruta más de las cosas que hace, pues ya no las hace por querer ganar, con la tensión que eso lleva consigo, sino por sentirse bien cumpliendo su deber, o por agradar y servir a las personas implicadas en las tareas que realiza.

## **5.8. De la necesidad de éxito**

Todos necesitamos éxitos en nuestra vida para poder sentirnos valiosos, afirmar nuestro yo, y así no caer en la inseguridad y desconfianza en nosotros mismos. Por tanto, cierta dosis de éxito es psicológicamente necesaria, como la comida lo es para el bienestar físico. *El problema surge con los excesos*.

En el apartado anterior, he comentado el trabajo agotador que supone competir por el éxito en todo lo que se hace. Quiero dedicar ahora un apartado específico al descanso de

la necesidad de éxito, para añadir algunos matices.

Con las personas que tienen un afán de éxito a toda costa, ocurre lo que he indicado al hablar de los perfeccionistas: *necesitan que el resultado de lo que hacen sea perfecto*, de modo que la incertidumbre del resultado y el temor a que no sea perfecto les amarga la realización de lo que hacen, y es causa de la tensión permanente en la que viven. Esta tensión, con el tiempo, las conduce al agotamiento.

Las personas necesitadas de éxito para ser felices viven en tensión permanente, por poner todas sus energías («vaciar»), dicen ellas) en cada cosa en la que se involucran, a fin de asegurar el triunfo. En esa misma necesidad está su debilidad. *Se hacen dependientes del éxito para ser felices*. Por otra parte, el temor continuo a fallar, a fracasar, y las dudas tenaces sobre si lo están haciendo bien o mal, añaden otro plus de tensión, que acaba agobiando a estos individuos cada jornada, y les conduce, tarde o temprano, a un agotamiento existencial profundo y arraigado, pues la vida que llevan no es vida.

Un caso típico es el de los *estudiantes que viven atormentados por el temor a suspender*. Este temor se alivia pasajeramente poniendo más empeño en el estudio. Pero el empeño excesivo en el estudio para asegurar el aprobado y combatir el temor al suspenso, les impide dedicar tiempo a descansar y divertirse. De este modo, se rompe el equilibrio entre cansancio y descanso, y la calidad del estudio disminuye. Al ver que no avanzan en la materia, porque «no entra» en su cabeza cansada, vuelve de nuevo el temor a suspender; temor que les empuja a trabajar más y a estar más tensos y preocupados, con lo que se cansan más y rinden menos, y así se cierra el círculo vicioso que desembocará en el temido fracaso.

Existen muchos ejemplos de cómo la fuerte necesidad de éxito y el miedo a no conseguirlo pueden *provocar el fracaso temido*. Me viene a la cabeza un caso peculiar: el de los novios que, por el gran amor que se tienen, temen no tener éxito en su relación, y ese temor les lleva a estar siempre expectantes, vigilantes, controlando a la otra persona para no perderla. El resultado es que acaban agobiándola y termina por huir, porque no se siente libre en la relación.

Es frecuente que las personas demasiado volcadas al éxito se pongan tan tensas por el temor a fracasar que se bloqueen y *provocuen el fracaso temido*. Esta experiencia de bloqueo y fracaso, cuando se repite varias veces, puede producir fobia a las situaciones de evaluación o prueba. Y esta fobia es una complicación añadida al agotamiento que sufren.

Algunos pensarán que he descrito casos extremos que no tienen nada que ver con ellos, y así se quedarán tranquilos. Pero, aunque he dibujado una caricatura que solo se da en personalidades patológicas, muchas personas normales, si no tienen en cuenta este riesgo de adicción al éxito, pueden desarrollar el hábito de preocuparse en exceso por él, y acabar viviendo en una situación de estrés que, más tarde o más temprano, producirá síntomas de agotamiento psíquico.

## 5.9. De los demás

Toda persona normal, cuando está con otras, procura no molestar, no escandalizar, no preocupar, no contrariar, no hacer sufrir y, si es posible, hacer lo contrario: agradar, hacer feliz, ayudar, consolar, alabar. Esto supone estar en un estado de alerta a fin de conocer lo que puede molestar y lo que puede gustar, para hacer lo segundo y evitar lo primero. El objetivo de esta manera de actuar es no sentirnos mal por hacer sufrir, y sentirnos bien por hacer disfrutar a los demás. Esta actitud social positiva supone un estado de tensión, que es desagradable, pero que se ve neutralizado por las buenas sensaciones que surgen en nosotros cuando advertimos que, como fruto de esa actitud, los demás nos quieren y estiman.

Las personas con más riesgo de sufrir agotamiento psíquico por la continua y elevada tensión social son las que tienen una preocupación excesiva por los demás (por agradarles y no contrariarles), y las que, aun teniendo una preocupación normal, pasan muchas horas al día con otros, como ocurre a quienes trabajan cara al público o son responsables laborales de mucha gente.

Estas personas deben tomar el antídoto adecuado, es decir, *descansar de los demás*. Deben dedicar tiempo a sí mismas, a estar a gusto consigo mismas, relajadas y disfrutando: haciendo ejercicio, paseando por la naturaleza, oyendo música, viendo una película, haciendo manualidades, leyendo, o no haciendo «nada», pero con paz y tranquilidad (meditando). Esto no lo consiguen fácilmente las personas que no son «amigas de sí mismas», o las que se sienten egoístas cuando no están «preocupándose» por otros. Son grandes cuidadoras de los demás, pero muy malas cuidadoras de sí mismas. Deben ser conscientes de que hay que «cuidar al cuidador», de que «para dar hay que tener», lo que supone dedicar tiempo a cargar las baterías desgastadas a fin de seguir ayudando. De lo contrario, acabarán en el agotamiento psíquico.

Con la edad, *la energía y la resistencia psíquicas disminuyen*, como ocurre con la energía física. Todos aceptamos que los deportistas de élite se retiren relativamente pronto, porque ya no dan muestras de la energía que antes tenían. Sin embargo, nos cuesta aceptar que nosotros ya no tengamos la energía psíquica de la juventud. Es a partir de los cuarenta años cuando se nota más este bajón energético. Por esta razón, para prevenir el agotamiento psíquico, se debe aprender a «pasar» más de los demás, al menos a ratos y por temporadas. Para lograrlo hay que:

- tratar de no hacerse imprescindible;
- soltar hilo del carrete, para que los demás vayan sacando las castañas del fuego por su cuenta;
- recortar la disponibilidad para «todos» y en todo momento;
- aceptar que los más jóvenes nos sustituyan en las responsabilidades familiares, laborales y sociales;
- permitir que las circunstancias nos pongan en un segundo plano de importancia en la vida de los que nos rodean; y

- no exigir que cuenten con nosotros para todo, que nos consulten todo, que nos pidan siempre nuestra opinión.

Aquellas personas que tienen un *hábito muy intenso y arraigado de vivir para los demás*, tienen gran dificultad para cambiar esta actitud, pues se sienten inútiles, vacías, fracasadas, y sufren como un síndrome de abstinencia cuando no están ayudando a los otros. Es el caso de las madres que han tenido muchos hijos o muchos familiares a su cargo, y cuando llegan a los 40 o 50 años, los hijos ya no las necesitan como antes o dedican más tiempo a sus amigos o novios. Sufren entonces una sensación de vacío afectivo que se suele llamar «síndrome de nido vacío».

Conviene, pues, que toda madre –y en general, todo cuidador– siga *fomentando amistades y relaciones fuera del ámbito de las personas a las que cuida habitualmente*, para descansar del esfuerzo agotador que supone estar siempre pendiente de los demás, y en previsión del momento en que ya no tenga a quien cuidar. Además, conviene que, en los ratos libres –que son ratos para «cuidarse» a ella misma–, cultive aficiones y actividades relajantes, para seguir haciéndolas cuando cambien sus circunstancias sociales, y no se sienta sin nada que llene ese vacío afectivo que suele producirse cuando cesa en una tarea que ha requerido mucho esfuerzo durante mucho tiempo.

## **5.10. De la perfección**

Ya he hablado del *efecto agotador que tiene sentir la obligación de hacer todo bien, perfecto o casi perfecto*. Agota porque el esfuerzo constante por hacer todo lo posible para que las cosas queden bien, ordenadas, perfectas, correctas, adecuadas y maravillosas, produce una tensión continua. Agota también porque, como no se logra dicha perfección, siempre queda un sentimiento de insatisfacción, frustración e incomodidad, que no permite relajarse y disfrutar de lo hecho. Ni siquiera de las cosas que nos rodean, pues se miran y remiran con ojos críticos para ver las imperfecciones y las posibilidades de mejorarlas.

Además, como el *perfeccionismo* es una «manía», quien lo padece no solo quiere hacer las cosas perfectas, sino también que los demás las hagan perfectas, pues no soportan que el mundo que los rodea tenga imperfecciones. Se trata de una fobia a lo imperfecto, a lo desordenado, a lo feo, a la impuntualidad, al mal vestir, a la mala educación. Las fobias siempre producen angustia cuando está presente el objeto o situación fóbica. Y, como el mundo no es perfecto, el perfeccionista se encuentra en un permanente estado de angustia, que es agotador.

El tratamiento de las fobias consiste en acostumbrarse al estímulo fóbico. Se trata de un proceso que se llama técnicamente «desensibilización», que puede ser «sistemático», cuando se hace poco a poco, o por «implosión», cuando se hace bruscamente. En concreto, es recomendable que las personas perfeccionistas, agotadas por su fobia a la imperfección y por la manía de perfección, hagan voluntariamente algo mal todos los días, o que presencien situaciones desagradables (imperfectas), manteniéndose relajadas,

sin quejarse ni enfadarse interiormente. Incluso es conveniente que se rían del caos, del desorden, de la impuntualidad o de la chapuza, pues el buen humor es el mejor antídoto para el dramatismo con el que han vivido el problema de la perfección personal y del mundo.

Para que estas personas acepten el tratamiento de desensibilización, deben convencerse, en primer lugar, de que seguir *el camino de la perfección y de lo ideal* (ser ideal, tener todo ideal, ser perfectos) *es una empresa condenada al fracaso*, pues nunca se puede alcanzar. Lo que se puede alcanzar fácilmente es «mejorar», pero no ser perfecto. No resulta fácil llegar a este convencimiento. A veces, se consigue cuando ya es tarde, cuando ya se ha producido el agotamiento psíquico, en forma de depresión o frustración y desengaño existencial.

Después del convencimiento intelectual de la necesidad de abandonar la pretensión de lo perfecto, hay que empezar el *cambio práctico*. Este cambio se inicia conociendo bien qué es lo que hay que cambiar en la práctica. Supone hacer una lista, lo más concreta y exhaustiva posible, de aquellas cosas que la persona procura hacer «perfectas» cada día. A continuación, tiene que empezar a hacer mal las cosas más pequeñas y más sencillas de la lista, que significa hacerlas como no le gusta que se hagan, pero sin perder el buen humor (sin enfados ni tristezas). A la par, tiene que tratar de llevar bien (con paz y alegría) las cosas mal hechas por las personas que le rodean.

Para estimular la imaginación de los perfeccionistas e hiperresponsables, voy a sugerir una lista de cosas, muchas de ellas tontas y pequeñas, que son fáciles de vivir mal, y que «ponen en forma» para aceptar la imperfección en otras más importantes y difíciles de tolerar. Por ejemplo:

- levantarse de la cama por el lado contrario del habitual,
- ducharse y asearse en un orden distinto al ordinario,
- dejar algún día la cama sin hacer,
- sentarse a desayunar en un lugar distinto al habitual,
- no colocar bien los libros en las estanterías cuando estén tumbados o desordenados,
- dejar el mando de la televisión en cualquier sitio,
- dejar las cortinas o visillos a medio correr o descorridos,
- dejar la colcha de la cama con arrugas,
- dejar los platos sin recoger, después de desayunar o comer,
- dejar levantada la tapa del retrete,
- dejar las puertas abiertas,
- aparcar el coche pisando la raya del cajón previsto para aparcar,
- llegar unos minutos tarde a una cita,
- no poner derechos los cuadros torcidos,
- no poner derechas las alfombras o alfombrillas.

En fin, podría seguir, pero ya he dado pistas suficientes para saber cómo iniciar la lucha contra uno mismo a fin de liberarse de la manía agotadora del perfeccionismo.

Dejando de hacer las cosas como nos lo hemos impuesto, descansamos de la fatiga que produce lo habitual, lo rutinario, lo «perfecto». Además, desarrollamos nuestro sentido de la libertad en el vivir cotidiano. La libertad siempre descansa psíquicamente, pues es contraria a la coacción, a la opresión de toda dependencia, manía o adicción.

## 5.11. De dar

Dar y darnos a los demás es gratificante, produce emociones positivas (contento, satisfacción, bienestar). Estas emociones positivas neutralizan las negativas que acompañan al cansancio, y previenen el cansancio del quehacer ordinario. Dar tiene que ver con el amor. El amor empuja a dar. Y el amor es la «mejor medicina» para ser feliz, la más potente e inagotable fuente de energía, y, por tanto, *el mejor antídoto del cansancio*.

Hay personas que viven toda su vida dándose a los demás (familia y amigos, obras de caridad, ONG). Son personas caritativas, altruistas y serviciales. Se puede decir que es mucho más sano ser generoso, altruista y caritativo que lo contrario (egoísta, egocéntrico, narcisista, avaro y tacaño).

Como en otros aspectos ya comentados, el problema surge cuando una persona piensa que está obligada a dar siempre y a todo el mundo, *cuando pierde la libertad de dar*, y vive con un sentimiento de culpa habitual cuando no da o por no dar más. Esta «necesidad» de dar lo que intuye que los demás necesitan (o no necesitan, pero ella *necesita* dárselo para sentirse digna de ser aceptada, estimada o querida), se vive como un peso y produce un desgaste, un vaciarse, que acaba agotando, ya que, la mayoría de las veces, el dar no consiste solamente en dar cosas materiales, sino en darse a uno mismo: el tiempo, la propia opinión, el propio gusto, la propia tranquilidad.

Es verdad que, como dice la Escritura, «hay mayor alegría en dar que en recibir» (Hch 20, 35). Por eso nos gusta dar. Pero si no lo hacemos libremente, «porque nos da la gana», sino por miedo a sentirnos mal con nosotros mismos (egoístas, tacaños), el dar no nos produce alegría, sino, más bien, sufrimiento. El que actúa por miedo no es libre, sino esclavo del miedo. La libertad consiste en el poder de hacer el bien *porque es bueno*, y no por otros motivos, como «porque está mandado», o «porque si no lo hago me siento mal». Ya he dicho que sin libertad no hay felicidad, que es lo que más descansa.

A veces, cuando a ciertas personas se les pregunta por qué se dan tanto, responden que lo hacen «porque les da la gana». En realidad, lo que quieren decir es que empezaron haciéndolo por ese motivo, pero, con el tiempo, convirtieron el darse en una especie de «necesidad psicológica», y ya no lo hacen libremente. En consecuencia, no les produce la alegría que cabría esperar, sino solo el alivio de no sentirse egoístas, culpables o malas personas.

Necesitan *recuperar la libertad de dar*, y para eso deben dejar de dar o darse, en detalles concretos, durante un tiempo proporcional al que han pasado dando sin libertad. Además, durante una larga temporada, deben dejar que los demás les den a ellas: es

decir, han de aprender a recibir ayuda, cariño y regalos, sin sentirse en la obligación de devolver con creces a fin de no considerarse deudoras. Hay que decirles que, al dejarse dar, ya están dando algo: permitir que los demás vivan la caridad.

Conviene también que aprendan a ver a otros dar y darse, sin sentirse en el deber de imitarles para no considerarse peor que ellos; es decir, deben aprender a no competir con los demás en ser buenos y caritativos: «Cada caminante siga su camino». El hecho de ver gente generosa, magnánima, dadivosa, no significa que haya que hacer lo mismo *para no sentirse mal o para sentirse mejor*. Tenemos que dar «porque nos da la gana», con libertad interior.

## 5.12. Del miedo

La sensación de miedo, de temor, produce tensión psíquica y física; y si es muy duradera, acaba agotando. Como todo lo que se da en el ser humano, *el miedo tiene su función y su utilidad*; pero, si es excesivo por la intensidad –como la crisis de pánico–, o por la duración –como las fobias o la hipocondría–, llega a destruir el equilibrio psíquico y a consumir la resistencia psíquica.

Hay un elemento común a todos los miedos posibles: el *sufrimiento*. Todos los miedos son miedo a sufrir, a pasarlo mal. Por tanto, la solución radical para las personas miedosas es *aprender a sufrir con buen humor* («aprender a poner al mal tiempo buena cara»). Es lo que siempre han propuesto los ascetas: ejercitarse en sufrir por un buen motivo, para crecer en capacidad de sufrimiento, y así dejar de temerlo. Los que lo logran siguen sufriendo cuando sufren, pero menos que el miedoso. Éste *sufre al cubo*, pues sufre antes, imaginando posibles sufrimientos; sufre durante el sufrimiento; y sufre después de sufrir, por temor a que se vuelva a repetir el sufrimiento. En fin, los miedosos están atrapados en una existencia de sufrimiento por temor a sufrir. Y este sufrimiento habitual es agotador.

En la actualidad, hay una *epidemia de temor a sufrir*. Se da en personas que proceden de una sociedad que sobreprotege a los niños y evitan que padezcan cualquier sufrimiento por pequeño que sea. Domina una mentalidad social de rechazo al sufrimiento.

Todo el mundo está de acuerdo en que lo que no se aprende de niño, cuesta más aprenderlo de adulto. Los niños que no aprenden a sufrir y a superar el miedo al sufrimiento, *de mayores serán miedosos y pueden desarrollar diversas fobias* (miedos patológicos). Algunos, para combatir los miedos, buscarán la solución en el alcohol, en los analgésicos, en los antidepresivos y ansiolíticos; y para protegerse del temor a las enfermedades y a otros peligros, recurrirán a echadoras de cartas (que les proporcionan falsas seguridades), a dietas vegetarianas que previenen el cáncer, a la homeopatía, a las hierbas medicinales, al Omega 3, a supersticiones, amuletos, pulseras «power balance», etc.

Decir que los niños deben aprender a sufrir *no significa aprobar los castigos corporales de antaño*, sino dejar que se saquen las castañas del fuego aunque tengan que quemarse un poco sus deditos, que quiten las pepitas de las uvas o las espinas del pescado, que pelen la fruta, que se defiendan ellos mismos de los compañeros violentos, que se conformen cuando no tengan cosas que tienen los demás niños, y que busquen lo que necesiten o les falte, sin utilizar a los padres como chachas, esclavos o escudos protectores.

En resumen, es bueno dejar a los hijos que sufran lo que les toque sufrir en cada momento, sin permitirles quejas, lamentos y rabietas o, al menos, haciéndoles ver que esas reacciones no son las adecuadas si quieren hacerse fuertes. Muchas veces no basta dejar que sufran y animarlos a soportar el sufrimiento sin quejas: es necesario además que vean *el ejemplo de padres y educadores fuertes*, que saben poner buena cara ante los problemas, enfermedades, contrariedades y sufrimientos en general. «El mejor educador es fray ejemplo». Si quieres que tu hijo sea recio, valiente y decidido, ve por delante, dale ejemplo.

### **5.13. De la prisa**

Hacer las cosas *deprisa* o tener sensación de *prisa interior*, aunque no se haga nada, produce tensión psíquica. Vivir habitualmente deprisa conduce a un progresivo y elevado cansancio.

Hay personas que tienen *avaricia de tiempo*. No pueden perder tiempo, como si los minutos fueran monedas de oro. No hacer nada, o tener que esperar sin hacer nada, les produce tal tensión psíquica que se irritan y se agotan. Se agotan por hacer muchas cosas y muy deprisa, o por no poder hacer las cosas con la rapidez que les gustaría, porque los demás se lo impiden al no seguir su ritmo. Suelen estar frecuentemente enfadadas, pues el mundo no va a su marcha, y hay obstáculos que estorban su afán por avanzar a la velocidad que quisieran. Este estado de permanente enfado y frustración no deja que disfruten de las pequeñas cosas agradables de la vida ordinaria, que podrían relajarlas y descansarlas. De esta manera, el balance entre cansancio y descanso se va inclinando hacia el cansancio.

Por otra parte, la prisa con la que viven estas personas se debe a la *sensación de que tienen muchas cosas pendientes*. Cosas que, en muchos casos, ellas mismas se obligan a hacer. Su mayor y casi única alegría es el alivio que sienten cada vez que terminan una cosa y se ven liberadas de ella. Además de hacer las cosas con prisa, suelen tender a hacer varias cosas a la vez, lo que las hace estar mucho más tensas que quien solamente hace una cosa y la hace con sosiego. Ver a los demás haciendo las cosas despacio, les produce fastidio y disgusto, llegando a sentirse amargadas por su lentitud. Amargura que dificulta más aún disfrutar de la vida y descansar. Ante la ineptitud, lentitud e ineficacia de los demás para hacer las cosas, suelen reaccionar haciéndolas ellas mismas, con lo

que sobrecargan más si cabe su ya abultada agenda, y se precipitan más rápidamente en el camino que conduce al agotamiento.

Estas personas me recuerdan al conejo de *Alicia en el país de las maravillas*. Alicia llama al conejo cuando aparece delante de ella, pero el conejo saca un gran reloj de bolsillo y contesta «Oh dear, Oh dear, I shall be late» (Dios mío, Dios mío, llegaré tarde) y desaparece corriendo. La primera vez que ocurre esto pensé que el conejo debía de ser un personaje importante en el país de las maravillas, por lo menos el Administrador. Pero al acabar el cuento no me queda claro qué papel desempeña, y saco la conclusión de que es un pobre «estresado». Mientras Alicia celebra el no-cumpleaños todos los días del año, excepto el de su cumpleaños, el conejo pasa su vida corre que te corre. Suelo hacer ver a mis pacientes la diferencia entre Alicia y el conejo, para que piensen a cuál de ellos se parecen. También les animo a sacar la enseñanza de la fábula de la tortuga y la liebre. La tortuga gana porque sabe ir a la velocidad que le permite su naturaleza; no se agota, porque no intenta ir más deprisa de lo que puede. Además, debemos hacer caso de la sabiduría que encierra una frase atribuida a muchos personajes de la historia y convertida en dicho popular: «Vísteme despacio que tengo prisa».

Hay una estrecha *relación entre la prisa y la ansiedad*, que tensa y agota. El que hace las cosas deprisa se tensa; el que las hace despacio se relaja. De ahí que la mayoría de las técnicas de relajación y de descanso incluyan no hacer nada o hacerlo despacio (yoga, tai-chi, pasear, escuchar música, sentarse en una terraza a tomar un café y charlar, etc.).

Para que las personas apresuradas descansen, deben aprender varias cosas:

- no hacer nada (útil o importante) de vez en cuando,
- hacer despacio lo que deben hacer,
- hacer una sola cosa cada vez y no pensar en la siguiente hasta acabar la anterior;
- no ponerse tensas al ver que los demás son distintos y no se preocupan por hacer muchas cosas ni por hacerlas deprisa (cada uno es como es, y va a su velocidad).

Cuando procuran «cambiar de marcha», se dan cuenta de que su error consistía en hacer cosas para sentirse bien consigo mismas, en lugar de *ser felices independientemente del hacer*.

«Si no vives como piensas, acabas pensando como vives». Los que viven deprisa y haciendo muchas cosas acaban pensando que vivir así es el camino de su felicidad. En cambio, los que tienen una mentalidad más contemplativa que activa prefieren recrearse, disfrutar de lo que hacen, en vez de apresurarse en acabarlo para disfrutar del pasajero alivio que produce quitarse una obligación de encima. Estos últimos se cansan menos y disfrutan más, y descansan de lo hecho con la nueva actividad que emprenden.

## **5.14. De la actividad**

Se ha tratado ya de la relación entre hacer muchas cosas y el cansancio psíquico. Ahora voy a explicar con más detalle la importancia que tiene *dejar de hacer cosas* a fin de descansar.

Necesitamos parar de vez en cuando y descansar, pero no basta con parar externamente; es preciso *parar por dentro*: dejar de pensar en lo que hemos hecho o en cómo ha salido; dejar de pensar en si les habrá gustado o no a los demás, si habrán pensado bien o mal de nosotros al ver lo que hemos hecho, si lo habrán comentado con los demás. También hay que dejar de pensar en todo lo que nos queda por hacer, si nos dará tiempo de hacerlo, si lo podremos hacer bien; y en las consecuencias que pueden producirse si no lo hacemos o no llegamos a hacerlo en el plazo previsto.

Muchas veces, la actividad que más agota es la de pensar en las cosas hechas, a medio hacer o por hacer. Al pensar en eso, lo que conseguimos es intranquilizarnos, estar descontentos y no disfrutar de la vida.

Ciertas personas padecen una *dependencia psicológica del mundo que les rodea, de la opinión y estima de los demás*. Para sentirse bien, necesitan que los demás piensen bien de ellas. Y creen que esto solamente ocurrirá si son responsables y exactas cumplidoras de las cosas que hacen, como he explicado en el apartado dedicado al descanso de las responsabilidades.

Tales personas han de aprender a ser *contemplativas*, es decir, a disfrutar de la observación de las cosas, también de las que ellas u otras personas han hecho. Descansa mucho meterse con la cabeza y el corazón en las realidades vividas, en las que se están viviendo o se van a vivir. Sobre todo, en las realidades bellas, buenas y auténticas, como la armonía de una buena música, la belleza de un paisaje, de una obra de arte, de una construcción, de la bondad de las personas, animales o cosas que nos rodean. Por eso, hay gente que, para descansar, oye música, admira obras de arte en los museos, pasea por ciudades con edificios arquitectónicamente bellos, camina por la montaña o junto al mar, contempla a los niños jugando con su sencillez y espontaneidad maravillosa, charla con calma con una persona buena o una persona sabia, ve buenas películas y lee a los clásicos. Estas actividades no son «útiles» ni «importantes», pero producen emociones positivas, que son el antídoto de las emociones y sensaciones negativas que acompañan al cansancio.

Doy por supuesta la importancia de llevar a cabo los propios deberes para realizarse como personas plenas y responsables; pero he insistido en la necesidad de la contemplación para ayudar a lograr una vida equilibrada, que evite los excesos que conducen al agotamiento.

## **5.15. De ayudar**

Este apartado complementa al del descanso de dar, porque al ayudar a los demás damos algo de lo nuestro (tiempo, energía, conocimiento, dinero, cosas).

Ayudar a los demás produce sentimientos y emociones positivas, y puede ser una manera de descansar cuando estamos cansados. Pero si esta ayuda a los demás se convierte en una *obsesión o manía* que nos impide ayudarnos a nosotros mismos con la relajación, el disfrute y la contemplación, puede ser una fuente de cansancio crónico. Es

difícil poder ayudar bien a los demás –o ayudarles en lo más importante, que es vivir con paz y alegría cada momento de la vida– si no sabemos ayudarnos a nosotros mismos: «Nadie da lo que no tiene». Hay que empezar por uno mismo; en caso contrario, acabamos cumpliendo el refrán «Consejos vendo, para mí no tengo»; o aquel otro: «En casa del herrero, cuchillo de palo». Cada uno somos, para nosotros mismos, «el ensayo piloto o el banco de pruebas». Hemos de probar con nosotros mismos lo que creemos bueno y eficaz para los demás.

El mandamiento cristiano de «amar al prójimo como a uno mismo» da por supuesto que sabemos y llevamos a la práctica el deber de *amarnos a nosotros mismos*. Y por eso nos propone que amemos así a los demás. Si uno se ama a sí mismo y no ama a los demás, no vive este mandamiento; pero tampoco lo vive si ama a los demás y no se ama a sí mismo.

Por otra parte, no ayudarnos a nosotros mismos, hasta el punto de llegar al agotamiento, poniendo así en peligro nuestra salud física y psíquica, supondría ser *desagradecidos* con Dios, de quien hemos recibido gratuitamente muchos talentos, físicos y psíquicos, que hemos de cuidar y no maltratar.

Hay actividades que pueden ser la causa del cansancio crónico, sobre todo del cansancio mental, que deben ser descubiertas en el análisis de la persona que presenta quejas o síntomas de cansancio. Una vez descubierta esa actividad, conviene preguntarse por qué la realiza hasta llegar al cansancio crónico. Muchas veces, la razón está en que necesita realizar esa actividad para *satisfacer alguna necesidad surgida de algún desequilibrio psíquico*. Cuando se trata el cansancio, además de fomentar el descanso, es capital resolver ese desequilibrio de la personalidad, a fin de prevenir futuras recaídas o reincidencias. En algunas ocasiones –poco frecuentes–, la causa por la que se realizan ciertas actividades hasta llegar al agotamiento es una situación familiar o social; en estos casos, habría que solucionar esa situación, algo que a veces es difícil de lograr, pero que en conciencia debe intentarse.

\* \* \*

Finaliza aquí la consideración de los factores que podrían producir cansancio crónico si no se controlan, o si no se practican algunas de las actividades para descansar que veremos a continuación. Con los ejemplos expuestos y las explicaciones correspondientes, puede ser más fácil hacer un diagnóstico y establecer estrategias de solución de cualquier caso particular de cansancio crónico.

## 6. Actividades que descansan

En el apartado anterior he tratado sobre las actividades y actitudes que pueden llevar al cansancio intenso y crónico. Me he centrado en aquellas que, por mi experiencia clínica, considero que son las que llevan con más frecuencia al agotamiento patológico (psicastenia, neurastenia, «surmenage», astenia crónica, sentirse quemado), y que pueden producir otros trastornos físicos y psicológicos ya comentados. He tratado con ello de ayudar a prevenirlas.

En este apartado voy a exponer los aspectos beneficiosos de algunas actividades indicadas para prevenir y tratar el cansancio, normal o patológico. Hay otras actividades buenas para descansar, que cada lector puede incluir en su lista personal. Una regla para saber si una actividad es buena para el descanso es que produzca *emociones positivas a corto y a largo plazo*.

### 6.1. Ejercicio físico

He querido enunciar este apartado con el título de «ejercicio físico» y no con el de «deporte», porque, aunque este último supone ejercicio físico, suele entenderse ligado a la idea de competir con otras personas por unas marcas o metas, y ya he mostrado los efectos tensionantes de la competitividad. No quiero decir que el deporte de competición no ayude a descansar, sobre todo desde el punto de vista psíquico, pero es necesario «saber perder» para evitar que «sea peor el remedio que la enfermedad». Si uno se enfada, se frustra y se entristece demasiado por perder en el deporte, es mejor hacer solamente ejercicio físico.

También me parece conveniente distinguir entre el ejercicio *esporádico* y el que se realiza de modo *regular*. Este último es el más beneficioso: el cuerpo se acostumbra al ejercicio («está en forma»), y la persona se cansa físicamente y descansa psíquicamente sin sufrir. Si una persona no está en forma, es probable que sufra durante y después del ejercicio, y que este sufrimiento vaya acompañado de sentimientos negativos y de tensión psíquica. Si se inicia el ejercicio poco a poco, se puede evitar ese comienzo, a veces tan desagradable que puede producir rechazo.

El mejor ejercicio físico es el *aeróbico*, porque da tiempo al organismo a adaptarse al esfuerzo, se rompe a sudar y se produce cansancio sin sufrimiento. Hay ejercicios suaves

en los que no se llega a sudar (por ejemplo, andar), que son buenos para perder algunas calorías y para relajarse, pero no son suficientemente intensos para producir el descanso psicológico, salvo que se camine más de tres horas seguidas.

Desde el punto de vista físico, hay ejercicios mejores que otros, según el número de músculos que participen en cada uno de ellos. Cuantos más músculos estén implicados, mejor. Esto ocurre en la natación, juegos de pelota (frontón, tenis), gimnasia, balonmano y baloncesto. Desde el punto de vista psíquico, es importante que «se rompa a sudar» y se llegue al cansancio físico sin sufrimiento. Y mejor aún si se realiza en un ambiente natural.

De todos es conocida y aceptada la estrecha relación entre cuerpo y psique. De ahí el adagio: «Mens sana in corpore sano» (mente sana en un cuerpo sano). El ejercicio produce un *incremento en la producción y liberación de endorfinas* (opioides endógenos), que causan una sensación psicológica de bienestar y un sentimiento de alegría y energía. Por otra parte, los músculos que se tensan y agotan en el estrés mantenido, y que después producen la sensación de cansancio, no son los que se tensan durante el ejercicio físico. Debido al equilibrio entre músculos agonistas y antagonistas, cuando se hace ejercicio se tensan unos músculos (agonistas) y se relajan los tensados por el estrés (antagonistas). Ésta es una de las causas del descanso físico producido por el ejercicio. Después del ejercicio físico, se produce una gran relajación de todo el cuerpo, que dura unas horas y que va acompañado de bienestar psíquico, que neutraliza las sensaciones negativas físicas y psíquicas del estrés.

Además, durante el ejercicio físico, las sensaciones corporales intensas que se producen atraen la atención del sujeto y *hacen que se olvide o distraiga de las preocupaciones y ocupaciones* que le han causado el estrés y el cansancio, descansando de ellas durante el tiempo del ejercicio. Después del ejercicio, se vuelve a prestar atención a dichas preocupaciones, pero de una manera distinta, con más despego, con más distancia emocional, dándoles menor importancia y, por tanto, tensionan menos al sujeto. Es algo parecido a lo que ocurre cuando nos acostamos por la noche con una preocupación y, a la mañana siguiente, después de no pensar en ella durante las ocho horas de sueño, la vemos como menos importante y nos estresa menos. Este último fenómeno ha dado origen a la frase «tengo que consultarlo con la almohada», que se suele decir cuando alguien ha de tomar una decisión importante y tiene dudas, pues a la mañana siguiente ve con mayor claridad la solución más oportuna.

Éstas son algunas de las razones por las que el ejercicio físico produce el descanso físico y psíquico.

## **6.2. El disfrute de los sentidos**

Ya he dicho varias veces que lo que descansa es dejar de hacer lo que nos cansa y hacer algo que nos hace disfrutar. Si logramos disfrutar con nuestros deberes, no necesitaremos hacer cosas extraordinarias para descansar. Pero como eso no es fácil,

siempre tendremos que acudir a algunas actividades que nos ayuden. Muchas personas tratan de descansar mediante *sensaciones placenteras* producidas por estímulos de los sentidos, especialmente visuales (televisión, cine, fotografía, internet).

Los sentidos son las puertas de entrada al mundo interior. Todas las percepciones sensibles producen cambios en el estado de ánimo, y estos cambios afectivos ponen en marcha otras funciones psíquicas (memoria, imaginación y pensamientos). Además, afectan al organismo físico, positiva o negativamente, según el signo de la emoción desencadenada por las sensaciones. Los buenos directores de cine tienen muy presente el funcionamiento afectivo humano y utilizan de modo magistral las imágenes, la banda sonora y los diálogos, a fin de producir en los espectadores las emociones que ellos desean y lograr así el éxito de su obra. ¡Cuántas veces hemos llorado, reído, temido, amado, o nos hemos entusiasmado viendo películas!

Nuestra vida ordinaria, sobre todo en las grandes ciudades, está invadida por intensos ruidos, excitantes imágenes de anuncios, fuertes olores, sensaciones de frío o de calor. Esto engendra un fondo emocional de tensión, prisa, y temor que, con el tiempo, produce cansancio y hartura. Y se necesitan, como antídoto, sensaciones contrarias: imágenes bellas, olores agradables, temperaturas acogedoras, silencio o sonidos tranquilizadores, que descansen y devuelvan el bienestar psíquico y la relajación física.

Si las percepciones (interpretaciones racionales de las sensaciones físicas) son agradables, es porque producen emociones agradables. Hay personas que tienen una gran necesidad de percibir cosas agradables («hambre de sensaciones»), con el objeto de neutralizar las sensaciones y emociones negativas o desagradables que padecen. Son personas que se sienten vacías, frustradas, insatisfechas, amargadas, tristes o angustiadas. Por esta razón, buscan con avidez percepciones agradables (placenteras), como un antídoto para neutralizar sus emociones y sentimientos negativos.

Otras personas buscan también con avidez percepciones agradables, pero lo hacen porque son *adictas* a ellas y, cuando no las perciben, padecen un síndrome de abstinencia. Necesitan oír continuamente la música que les ayuda, ver las películas o programas que les gustan, mirar por la calle todo lo que pasa, fumar cuando les apetece, comer lo que les atrae, sentarse en la posición más cómoda posible, utilizar su colonia preferida, o acariciar a la persona que más aman. Un riesgo de este abuso de los sentidos es el acostumbamiento, la habituación, que conlleva una *pérdida de sensibilidad* a esos estímulos agradables, y que requiere estímulos cada vez más frecuentes e intensos para sentir lo mismo que al principio. Este proceso acaba en una mayor adicción y en la inestabilidad emocional derivada de los frecuentes cambios afectivos que acompañan a todas las adicciones, pues hay mucha diferencia emocional entre tener el estímulo y echarlo en falta cuando no se tiene. En toda adicción, *el balance siempre es negativo*, porque se pasa más tiempo echando en falta el estímulo que disfrutándolo.

Lo recomendable es un *uso racional, equilibrado, de los estímulos sensibles agradables*. No conviene llegar a la saciedad, sino quedarse con ganas, pues así se

mantiene la sensibilidad al estímulo agradable y se puede disfrutar en nuevas ocasiones sin riesgo de adicción.

Además, el disfrute de los sentidos (gusto, vista, oído, olfato y tacto) debe ir acompañado de un disfrute paralelo de las *funciones psíquicas internas* (imaginación, memoria, pensamiento). En esto último se basan las técnicas de contemplación y meditación para tratar los problemas relacionados con el estrés crónico. El uso de los sentidos externos nos hace depender más del mundo exterior. En cambio, el de los sentidos o funciones internas solamente nos hace depender de las huellas internas dejadas por nuestras experiencias vitales y elaboradas por nuestros procesos cognitivos. Nos hace más independientes del mundo exterior, más autónomos.

Actualmente, en la sociedad occidental, se concede una excesiva relevancia al papel de los sentidos externos en la búsqueda de la felicidad. Por eso se ha desarrollado tanto la industria de la cosmética, los audiovisuales, la restauración, la belleza, la música y las sensaciones táctiles placenteras. Esta cultura ha producido personas con *hambre de sensaciones intensas y muy rápidas*; personas que toleran mal el silencio, el hambre, el aburrimiento, los ratos de espera, la reflexión y la meditación. La búsqueda y consumo continuo de sensaciones externas intensas llega a empachar y agotar, e inutiliza a las sensaciones placenteras como medio de descanso. Para prevenir esta situación, vuelvo a insistir en la necesidad de mantener un *buen equilibrio entre las sensaciones y la contemplación o meditación*.

### **6.3. La música**

Cuando uno va al cine o ve películas en casa, toma conciencia de la importancia que tiene la banda sonora para crear las emociones que el director de la película quiere que sienta el espectador. También llama la atención la «histeria» a la que llegan los jóvenes espectadores en los conciertos de los conjuntos musicales famosos, al sentir las emociones que les transmite la música. Cuando vemos por la televisión el Concierto de Año Nuevo en Viena y contemplamos al público acompañando con entusiasmo y palmadas la Marcha Radetzky, o cuando nos enteramos de que el auditorio ha premiado con veinte minutos de aplausos a un famoso tenor, comprobamos la *capacidad que tiene la música de producir intensas emociones positivas* (alegría, entusiasmo, fervor). Por eso, en muchos lugares donde la gente tiene emociones negativas (consulta del dentista, salas de espera), para neutralizarlas, se pone música de fondo que produzca emociones positivas.

La música puede ser, por tanto, un buen instrumento para relajarnos y disfrutar cuando estamos cansados. A veces, si se ha llegado ya al agotamiento psíquico, puede ocurrir que esté anulada la capacidad de sentir lo agradable, y que no aparezca el efecto beneficioso de la música y de otros estímulos sensoriales positivos. Por eso, es bueno *emplear la música con regularidad y antes de que sea tarde*. La mejor música para descansar es la que más gusta, pero, aunque no soy un experto en la materia, diría que,

de modo general, la mejor música para relajarse y descansar es la música lírica, la música clásica que acompaña al *bel canto*. La voz humana es el mejor instrumento musical, y la voz de los cantantes líricos es la más cultivada. En general, una buena voz, si es armoniosa, produce emociones positivas, aunque no vaya acompañada por la música. Esto lo saben muy bien todas las madres, pues han comprobado el efecto sedante e hipnótico que tienen las canciones de cuna en los niños pequeños.

Hoy en día, muchos jóvenes –y no tan jóvenes– oyen música desde que se levantan hasta que se acuestan, para sentirse bien o estar entretenidos. Los MP3, MP4, iPod y teléfonos móviles permiten que mucha gente vaya por la calle, viaje o espere, con los auriculares puestos, escuchando su música preferida. La vida de estas personas, como las películas, tiene una banda sonora que produce las emociones que se desean. Esto tiene sus inconvenientes, pues puede llevar al aislamiento, a la adicción y a no pensar. Pensar es dialogar con uno mismo, lo que permite conocernos y ser amigos de nosotros mismos. Tanta música de fondo puede hacer que ni nos hablemos ni nos oigamos. Sugiero, por tanto, para relajarse y descansar, hacer un *uso moderado de la música*, y evitar que se convierta en un medio para evadirse de uno mismo o en una adicción.

## 6.4. El cine

El cine, que es un invento relativamente reciente (finales del siglo XIX), es una nueva versión del teatro clásico, que los griegos emplearon magistralmente para conseguir dos finalidades: liberar las emociones negativas a través de la proyección en los personajes (proceso psíquico que se denomina *catarsis*), y provocar emociones agradables en los espectadores mediante la identificación con el personaje triunfador, valioso, bueno, bello, etc. Triunfamos, amamos y sufrimos con el protagonista, vivimos una vida distinta de la real durante una o dos horas, y descansamos de los problemas y agobios de la vida personal. El hecho de sumergirnos profundamente, con la cabeza y el corazón, en un mundo distinto del ordinario nos ayuda a distanciarnos de lo habitual y descansar; es como una brisa de aire fresco en un día caluroso de verano.

Un peligro del cine es que puede hacernos más difícil *afrontar las dificultades y sufrimientos de la vida real*. Si, por un momento, nos alejamos de una situación que cansa y hace sufrir, cuando hemos de volver a ella, podemos sentir rechazo, enfado y tristeza, pues añoramos ese otro mundo de fantasía en el que al personaje principal todo le iba bien. A algunas personas, que dedican horas y horas a ver cine o series de televisión para evadirse de la realidad, les cuesta cada vez más volver a enfrentarse con su propia vida. Este mecanismo de huida puede llevar al sujeto a sentirse culpable de abandonar sus deberes. Así pues, es importante volver a insistir en que se ha de usar este medio de alivio y descanso de forma moderada, evitando el escapismo y la adicción.

## 6.5. La lectura

Para leer, conviene sentarse y concentrarse en lo que se lee. Estar sentado reposa y descansa físicamente; y estar centrado en lo que se lee, que suele ser entretenido y divertido, hace que dejemos de pensar en lo que nos preocupa y nos tensa, o en lo que nos ocupa habitualmente. Durante la lectura, descansamos de las preocupaciones y de las ocupaciones habituales. Si las preocupaciones son muy fuertes, son recomendables las *lecturas que captan mucho la atención*, como las que se refieren a una afición personal muy fuerte (motos, coches, deporte, caza, pesca, etc.); las que tienen una trama muy emocionante, como ocurre con las novelas de suspense y de acción; o aquellas cuyos personajes son muy atractivos (física o psicológicamente).

En muchos casos, las lecturas más recomendables son las *novelas de intriga o suspense*. Algunos piensan que estas lecturas son una pérdida de tiempo, pues todas son muy parecidas y no enseñan nada. Se trata de personas que necesitan sacar un rendimiento a todo lo que hacen. Precisamente por eso, les conviene aprender a «perder el tiempo» leyendo ese tipo de novelas, que, aunque insustanciales, producen, por el interés que despiertan, emociones positivas. Y no perderán el tiempo, pues el intelecto no es lo único que cuenta.

Como sucede con el cine, es igualmente importante que los libros que se leen produzcan emociones positivas que neutralicen las emociones y sentimientos negativos que acompañan al cansancio. En general, los libros que producen emociones positivas son aquellos en los que los personajes buenos son muy buenos, los personajes malos son malos, y ganan los buenos, es decir, el libro acaba bien.

Cuando una persona tiene afición a leer buena literatura, *nunca se siente sola*, que es un sentimiento negativo, pues se encariña de los personajes de sus libros, que siempre están a su disposición para cuando los necesite. Y si los libros son buenos (en el sentido que he explicado antes), los personajes no hacen sufrir al lector, sino que le dan alegrías, pues no defraudan y triunfan. Esta afición es, a la vez, una buena inversión: por poco dinero uno puede tener buenas sensaciones toda la vida. Además, se puede leer a todas las edades, mientras que otras aficiones tienen que ser abandonadas por las limitaciones que impone el paso de los años.

## **6.6. Los juegos**

Hay datos históricos que permiten afirmar que el ser humano practica juegos desde la más remota antigüedad. A los niños pequeños les encanta jugar, porque disfrutan mucho con esa actividad. Se conocen miles de juegos diferentes. Unos son de habilidad física, otros de habilidad intelectual y otros mixtos. Según la moda, unos juegos pasan a primer plano y otros se abandonan, para regresar al cabo de los años. Hay juegos de uno contra uno o de un equipo contra otro, pero el elemento capital es competir para ganar.

El triunfo es muy excitante y gratificante, pues permite sentirse bien consigo mismo y ser admirado por los demás. Pero el factor que más importa no es el éxito, sino *estar con los demás*, generalmente amigos, haciendo algo emocionante, divertido, que no implica

graves repercusiones ni responsabilidades. Otro factor interesante es la capacidad que tienen los juegos de borrar de la mente y del corazón (afectividad) las preocupaciones, problemas y sufrimientos, al menos durante el tiempo que se juega. Por las razones anteriores, las actividades lúdicas estarán siempre presentes en la vida del ser humano como una ayuda para descansar.

Algunos juegos son muy recomendables para *las personas mayores*, pues exigen cierto esfuerzo intelectual con el objeto de llevar cuenta de las reglas y actuaciones más adecuadas para poder ganar. El motor de ese esfuerzo intelectual es el afán de gratificación afectiva que el éxito produce. Ejemplos de este tipo de juegos son: el ajedrez, el dominó, las damas y muchos juegos de cartas. En ellos, la habilidad intelectual es más importante que la física. Además, estos juegos de mesa pueden practicarse toda la vida, incluso en periodos de enfermedad. Tienen un efecto muy positivo en las personas mayores que tienden a pensar cosas negativas y a deprimirse: que la cabeza esté ocupada en algo que no preocupa o hace sufrir.

Los juegos son un estupendo medio para descansar de los problemas y responsabilidades de la vida ordinaria, y ayudan a mantener activas las capacidades intelectuales, sin sufrir la tensión propia de otros trabajos intelectuales, pues el disfrute neutraliza la tensión del esfuerzo intelectual que el juego requiere.

Un problema del juego es la posibilidad de *caer en la adicción y abandonar las obligaciones personales*, lo que produce un sentimiento de culpa y de fracaso por no haber cortado a tiempo o por haber jugado cuando no se debía. Por tanto, para no amargarnos este dulce, conviene ser muy estrictos en seguir lo previsto por nuestra prudencia respecto al tiempo que debemos dedicar al juego. Junto al peligro de la adicción, está el de las pérdidas económicas serias cuando se juegan grandes cantidades de dinero. Para descansar, es muy importante escoger *juegos en los que se busque disfrutar*, y no ganarse la vida, pues el temor a perder dinero produce una gran tensión.

## **6.7. Las excursiones y los viajes**

Como ya he dicho antes, los estímulos de nuestro entorno habitual son un recuerdo permanente de nuestras obligaciones y deberes, y por eso, sin ser conscientes de ello (como reflejo condicionado), nos producen una tensión que, con el tiempo, nos va cansando. De ahí la importancia de salir, de vez en cuando, de nuestro carril ordinario, pues la *distancia física* nos distancia psíquicamente de los motivos de cansancio, y con ella aparece la relajación y el descanso.

Hay personas que, por su trabajo, deben cambiar con frecuencia de escenario: tienen que salir a la calle para hacer gestiones o viajar de una ciudad a otra. Pero, como el motivo es lograr algunos objetivos, durante esos viajes no se relajan, siguen trabajando mentalmente y sufren la tensión emocional que produce la incertidumbre del resultado de sus gestiones. En cambio, cuando una persona «sale para disfrutar», suele tener la intención de evitar que su mente siga dando vueltas a su trabajo o a las responsabilidades

de su vida ordinaria. De esta manera, *junto a la distancia física, se da la distancia psíquica*; y al distanciarse del fuego de la tarea ordinaria, la cabeza no se «quema» (se evita el agotamiento) o «se enfría», es decir, descansa.

Las excursiones y los viajes se realizan con el objetivo implícito de disfrutar, y con esa finalidad se ponen todos los medios para conseguirlo: no hablar ni pensar en cosas desagradables, y meterse de lleno en aquellas situaciones, espectáculos y actividades que relajan y hacen disfrutar. Por esta razón, cuando uno va de paseo y se encuentra con personas que trabajan, *no debe implicarse*, a fin de no dejarse contagiar por la tensión que emana de esas personas metidas en sus obligaciones ordinarias. En tales casos, uno debe adoptar una actitud de «pasotismo», de distancia psíquica y, para no sentirse insolidario, debe repetirse interiormente que está de excursión, de vacaciones, descansando.

Muchas de las excursiones y viajes se hacen para ver cosas bellas de la naturaleza o del arte. *La belleza, como la bondad, produce un efecto psicológico muy beneficioso*, pues genera un sentimiento de paz, serenidad y sosiego, que neutraliza cualquier tensión o preocupación que se tenga. Es frecuente que las excursiones se realicen en compañía de otras personas, a las que se está vinculado por algún lazo de afecto. Al tener más tiempo y más paz interior, se puede ahondar en el conocimiento y en el afecto mutuo, lo que va acompañado de un sentimiento de alegría y vitalidad. La amistad es el mejor bálsamo para cualquier situación psíquica negativa y, por lo tanto, muy eficaz para descansar.

Una característica positiva de los viajes y excursiones es que todo lo que se procura hacer son cosas que gustan y que, por tanto, liberan de la tensión que producen las obligaciones. La persona se empapa de la paz y de la alegría que acompañan al disfrute de las cosas hermosas y buenas.

Finalmente, otro aspecto favorable de esta actividad es la *ausencia de prisa* para hacer las cosas, y eso facilita relajarse. Si la excursión o viaje dura días o semanas, permiten una relajación muy profunda o, lo que es lo mismo, echar toda la tensión o estrés acumulado durante mucho tiempo y, por tanto, lograr un descanso y recuperación de energía para semanas o meses.

## **6.8. La contemplación**

He repetido a lo largo de este trabajo que, para mantener la salud mental y la alegría de vivir, es preciso lograr un *equilibrio entre los aspectos negativos y los positivos de nuestra vida psicológica*. Se trata de tomar el veneno con el antídoto, lo que, en términos de salud, equivale a decir que a la tensión le conviene la relajación, al cansancio el descanso, a la soledad la compañía, al sufrimiento el disfrute, etc.

Ahora me voy a centrar en la contemplación, que es un *antídoto del activismo* o del ajetreo vital, causa frecuente de agotamiento. La actividad cansa, la contemplación

descansa. Descansa, sobre todo, la contemplación de las cosas buenas, bellas y auténticas, como ya he dicho en el apartado anterior.

Vivimos en una época en la que el medio de transporte en auge es el tren de alta velocidad (AVE). Con él podemos llegar muy pronto al sitio al que nos dirigimos, para hacer eso tan importante que debemos hacer. Pero en el AVE no podemos contemplar bien el paisaje, pues pasa demasiado rápido ante nuestra vista, e incluso podemos marearnos si nos empeñamos en mirarlo con atención. Al acortar la duración de los viajes, ya no hay tiempo para reflexionar sobre las cosas, como sucedía cuando viajar de un sitio a otro requería muchas horas.

Para descansar, es recomendable ejercitarse en la *contemplación de las cosas buenas*, a través de los sentidos externos e internos (la memoria y la imaginación). Contemplar es recrearse, saborear, fijarse, meterse en el objeto contemplado o dejarse llevar emocionalmente por él. Ver jugar a los niños o a los hijos; mirar, estar o hablar con una persona querida; ver un bello paisaje; oír y ver el movimiento del mar; escuchar una música agradable; sentir el contacto de un tejido suave; recordar una conversación agradable o el cariño de un ser querido; saborear un buen vino; admirar una obra de arte... Son solo algunos ejemplos de contemplación que producen paz y alegría, relajación y descanso.

Podrían incluirse en este apartado las diferentes técnicas de meditación, que son una especie de contemplación mental de los temas importantes para todo ser humano; y algunas técnicas de relajación en las que se busca la contemplación de las sensaciones corporales y de escenas imaginarias relajantes. Dichas técnicas suponen detener la actividad orientada al rendimiento, a la eficacia, que exige gastar energías.

Lógicamente, las personas muy ocupadas y con mucho empeño por cumplir sus obligaciones, están convencidas de que no tienen tiempo para contemplar y recrearse en lo agradable, pero son *las que más lo necesitan* para no acabar agotadas. Deben probar alguna vez en su vida, y comprobarán entonces que la contemplación no les impide cumplir sus obligaciones, sino que les ayuda a cumplirlas mejor y durante más años.

## **6.9. La familia y los amigos**

Se supone que los miembros de la familia y los amigos son personas que nos aprecian y nos quieren. En algunos casos, por desgracia, no es así, pero no es lo más frecuente.

Cuando estamos con *personas que nos quieren, y nos sentimos queridos* (a veces nos quieren, pero no nos sentimos queridos, porque estamos encerrados en nosotros mismos, en nuestras preocupaciones, en nuestras penas y sufrimientos), nos sentimos seguros y relajados, pues no tenemos que «actuar» para ganarnos su aprecio. La confianza que sentimos cuando sabemos que nos quieren y nos aceptan como somos, nos lleva a actuar y hablar con libertad, y nos libera de la tensión que exige la necesidad de dar una imagen «adecuada». Esta forma de vivir descansa mucho. Además, cuando uno se siente

querido, surgen sentimientos positivos: seguridad, alegría, optimismo, que neutralizan los sentimientos negativos que acompañan al cansancio.

Suele ocurrir que la razón para reunirnos con amigos y familiares es hacer cosas agradables (comidas, celebraciones, fiestas) que, *por la atmósfera favorable que produce el cariño*, se disfrutan más y, por lo tanto, descansan mucho más. De ahí la conveniencia de no malgastar esas reuniones desahogando problemas o tratando de solucionar rencillas y malos entendidos; esto podría echar a perder el buen ambiente y malograr sus efectos beneficiosos. Esas situaciones desagradables pueden producirse más fácilmente si se consume alcohol en exceso (y otras sustancias), porque disminuye el control personal y aumentan las susceptibilidades y malas interpretaciones.

Cuando se pasa por una temporada de especial cansancio, es bueno recordar el efecto reparador y beneficioso de estar y disfrutar con los seres queridos. Pero es mejor aún tener este trato habitual con ellos para prevenir dichas temporadas de cansancio. Por eso conviene *habituarse a estar con la familia y con los amigos* en momentos concretos: no solo en los cumpleaños y fiestas, sino también para tomar café o una cerveza, para ir de compras o hacer deporte, o simplemente para charlar.

## **6.10. La caza, la pesca y otras actividades semejantes**

El contacto con la naturaleza para coger sus frutos es una actividad propia del hombre: para la supervivencia, en sus orígenes; y ahora, para disfrutar.

Esta actividad reúne varios ingredientes que la hacen muy agradable y atractiva para muchas personas y que, además, favorecen descansar en profundidad. Por una parte, está la belleza y tranquilidad de la naturaleza, que transmite paz y alegría. Por otra, la ilusión por conseguir los frutos que se buscan (animales, peces, setas, frutos silvestres, fósiles, mariposas, flores, etc.), que hace que toda la atención se centre en esa búsqueda, olvidándose uno por completo de las preocupaciones o sufrimientos, y de la tensión que producen. *La alegría que acompaña al hallazgo y consecución de lo buscado* neutraliza los sentimientos negativos que han producido las obligaciones ordinarias. Y además, como uno suele ir acompañado de personas queridas, verlas disfrutar y disfrutar con ellas, hace que se disfrute mucho más.

Son muchas las cosas que se pueden encontrar en la naturaleza, y todo el mundo puede interesarse por buscar algo que le haga sentirse feliz al encontrarlo (respetando siempre las normas ecológicas). También se puede salir al campo, al monte o al mar para «buscar y sentir» paisajes hermosos; sonidos agradables, como el canto de los pájaros, el ruido del mar o de las corrientes de agua; los olores entrañables de las plantas y flores, de la hierba mojada, de la leña quemada; o los sabores inusitados de los frutos silvestres (moras, fresas), etc.

Estas actividades son muy recomendables para las personas que viven una vida tensa y agotadora, o en el estrés de las grandes ciudades. Además, siempre implican realizar

algún ejercicio físico, que es muy beneficioso en nuestra sociedad sedentaria. Lo importante es ser regular y constante.

## 6.11. La risa y el buen humor

Periódicamente aparece en las revistas de divulgación científica algún artículo sobre los beneficios salutíferos de la risa y del buen humor. Tienen parte de verdad, aunque a veces los presentan como la panacea de la salud física y psíquica.

Por la unidad psicosomática del cuerpo y la mente, los fenómenos físicos repercuten en la esfera psíquica, y viceversa. Reírse, que es algo físico, produce cambios psíquicos como la *aparición de emociones positivas* (alegría, relajación, optimismo). Cuantas más veces se ría, y cuanto más tiempo dure la risa, más profundas y duraderas son las emociones positivas que se producen, y con ello más profundo es el alivio de las emociones negativas que acompañan al cansancio.

Los músculos que se tensan con la risa son muchos más que los que se tensan con una sonrisa. Son, además, los antagonistas de los músculos que se atirantan con el estrés y la tensión que acompañan a las obligaciones, problemas y contrariedades, y que producen la sensación de cansancio. Por la ley física de los antagonismos, cuando un músculo se contrae, su opuesto se relaja. De ahí el efecto de relajación y descanso físico que produce la risa. He repetido ya muchas veces que para descansar hay que disfrutar. Pues bien, *cuando nos reímos, disfrutamos*.

Descansa mucho *participar frecuentemente en situaciones que hagan reír*. Algunas son muy accesibles: ver comedias en cine o teatro, videos de humor (hay muchos en internet), oír chistes contados por personas con gracia, recordar con otras personas cosas divertidas, hacer bromas de buen gusto, asistir a actuaciones de buenos payasos y humoristas, etc.

Entrenarse en reírse de cosas divertidas puede facilitar que consigamos *reírnos de nosotros mismos* y nos tomemos menos en serio. Hay personas que se toman demasiado en serio, y siempre están en tensión y agotadas. Ese entrenamiento puede predisponernos a no tomarnos la vida –la única vida que tenemos– tan a la tremenda. De esta manera, podemos llegar a vivir el refrán que otras veces he citado: «A mal tiempo, buena cara».

La actitud habitual de buen humor es un medio excelente para *prevenir el estrés crónico*, que acaba en el agotamiento psíquico. Para los que nos rodean, es un bálsamo de paz y alegría que les vendrá bien para su descanso. Es más, creamos a nuestro alrededor un clima de tranquilidad y calma que nos contagia a todos y nos hace más difícil caer en el estrés. Para lograr esta actitud, ayuda rodearse de personas alegres y divertidas, y evitar a las preocupadas, tristes y amargadas. Conviene además no contaminar las situaciones agradables con relatos de sucesos negativos o con discusiones tontas e inoportunas. Los momentos divertidos son para disfrutar, y los momentos tristes para sufrir. Hemos de intentar que sean más frecuentes los primeros y más breves los segundos, pero sin mezclarlos.

## 6.12. Las manualidades y los arreglos

En los últimos años, con el establecimiento de supermercados del bricolaje en las grandes ciudades, se ha extendido la costumbre de instalar los propios muebles (una conocida multinacional sueca, nos lo ha puesto muy fácil), hacer las reparaciones de casa y fabricar múltiples artilugios para el ocio (modelismo, marquetería, mecanos).

Cuando realizamos *actividades manuales* con el afán de que queden bien, de sentirnos contentos con las obras terminadas y de que agraden a los demás, ponemos toda nuestra atención en lo que estamos haciendo, y así nos distraemos de las preocupaciones, obligaciones y responsabilidades cotidianas: descansamos de ellas. Cuanto más nos metamos en las manualidades, y cuanto más tiempo pasemos con ellas, más profundo será el descanso de las tareas ordinarias.

Estas ocupaciones manuales ayudan a descansar a las personas que tienen una *habilidad manual normal*. En cambio, las personas torpes sufren, porque no saben cómo acabar las cosas, o porque las acaban mal, y tienen la sensación de haber perdido el tiempo. Por si fuera poco, se enfadan y se sienten frustradas y desanimadas cuando los demás les recriminan que lo que han hecho no sirve para nada. Estos sentimientos negativos no facilitan el descanso; más bien aumentan la sensación de cansancio que les afligía antes de ponerse a hacer la tarea manual. Las personas poco hábiles han de buscar otras actividades en las que disfruten y no empeñarse en las manualidades. Cada caminante tiene su camino y cada persona su forma de descansar.

Hay, sin embargo, algunas manualidades que pueden realizar también las personas menos hábiles, como son los arreglos sencillos (cambiar bombillas, cortar el césped, ordenar los cuartos de almacén), algunos rompecabezas, los sudokus, hacer punto, coser, hacer pulseras, collares, etc.

Lo ideal es descansar del cansancio intelectual con tareas manuales, y viceversa: descansar del cansancio físico con actividades intelectuales (lectura, música, arte, historia). Esto está en la línea de la finalidad que se trata de alcanzar: el equilibrio vital; en este caso, entre lo físico y lo intelectual.

## 6.13. La jardinería y la horticultura

El cuidado del jardín, la terraza, los balcones con flores y el huerto son también manualidades, pero con una pequeña diferencia, y es que *permiten recoger frutos*. La jardinería y las plantas dan como fruto la belleza de la naturaleza encerrada en un trozo de jardín y unas macetas. En el caso de la huerta, además de la belleza de las plantas cuando están en sazón, conseguimos frutos que se pueden degustar, y que, al no pasar por los procesos industriales de conservación, mantienen su verdadero aroma y sabor. No hay nada como comer algo del árbol o de la huerta. Así, además de disfrutar del ejercicio físico, de la ocupación manual, de la belleza visual de una huerta con plantas llenas de fruto, encontramos la satisfacción de ser creadores (como el artista de una obra

de arte) y proveedores de los placeres sensibles de aquellos a quienes regalamos los frutos de la propia huerta.

Esta realidad ha llevado a que se extienda la preferencia de vivir en chalets con un trozo de terreno para cultivar, a cuidar la casa del pueblo en la que hay un terreno para sembrar, a comprar un trozo de huerta en los campos cercanos a las ciudades pequeñas o junto a los ríos que pasan por ellas, para escapar los fines de semana y dedicarse a cultivar la tierra, rememorando los orígenes de la especie humana, en los que el hombre estaba estrechamente unido a la naturaleza y se contagiada de su bondad.

El *contacto con la tierra es muy gratificante*, pues la naturaleza es buena y agradecida, y si la tratas bien, ella te trata bien, te regala buenas sensaciones y emociones agradables, que, además de alegrar el espíritu, descansan de la fatiga de la vida cotidiana.

El dicho afirma que «en todas partes cuecen habas», es decir, en todos los lugares hay cosas y personas buenas y malas. Pero mi impresión –no estadística– es que las personas más equilibradas, sanas y buenas que he conocido son aquellas que, por su trabajo y su vida, están muy en contacto con la naturaleza. En esta línea, recomiendo la lectura de un libro de Miguel Delibes: *El disputado voto de señor Cayo*, en el que se expone la relación entre unas personas de la ciudad y un señor de pueblo, el señor Cayo, al que quieren liberar de sus atavismos, con motivo de unas elecciones políticas.

## **6.14. Las mascotas y animales de compañía**

Ya he comentado que una manera de sentirnos bien y de descansar es estar con personas que nos quieren y a las que queremos. Esto también se aplica a *estar con cosas que queremos*, como nuestras aficiones o *hobbies*. El amor siempre produce emociones y sentimientos positivos, que neutralizan a los negativos que acompañan al cansancio.

*Mutatis mutandis*, ocurre lo mismo cuando uno está con animales a los que quiere y por los que se siente querido. Cuidar a esas criaturas, jugar con ellas, recibir sus muestras de afecto, es tan agradable que capta nuestra atención y hace que nos olvidemos de nuestras preocupaciones, problemas y frustraciones: nos ayuda a descansar, porque el amor es la mejor medicina para nuestros sufrimientos y fatigas.

Por otra parte, ocuparnos de su cuidado nos hace sentirnos bien con nosotros mismos (como consecuencia del dar y ayudar) y así neutralizamos los sentimientos negativos del cansancio, y descansamos de la rutina del quehacer ordinario.

## **6.15. La oración y las actividades religiosas**

A un nivel muy distinto de todo lo anterior, se hallan la oración y las actividades religiosas.

No todo el mundo tiene sensibilidad religiosa, pero mucha gente encuentra calma, serenidad y descanso cuando se dirige a un Ser Superior al que considera Creador del universo y Padre bondadoso, que quiere lo mejor para sus hijos. Y si Él, que es

omnipotente, «descansó» de su trabajo de crear el universo, y quiso que constase en la Biblia para nuestro conocimiento, también nosotros debemos descansar después de nuestros trabajos.

En el sosiego de una iglesia, dejando fuera el bullicio de la vida ordinaria, es fácil recuperar la calma y la relajación. Además, se siente un gran alivio y descanso al considerar las cargas y el cansancio de los problemas ante la mirada de ese Ser Todopoderoso, que es nuestro Padre, que nos ama y que, por lo tanto, *está dispuesto a ayudarnos a resolver los problemas o a darnos fuerzas para llevarlos*. Así pues, practicar con frecuencia la oración o meditación delante de Dios puede ayudarnos a descansar y no llegar al agotamiento.

Muchas veces, en la presencia de Dios, los problemas y las responsabilidades se ven de otra manera, con más realismo, con menos importancia y, por tanto, uno se siente con menos peso, descargado y descansado.

Otro fenómeno que suele ocurrir al tratar con Dios de lo que nos pesa y cansa, es la aceptación de dicha carga, pues encontramos un motivo, que es el poder ofrecer ese sacrificio para pedir perdón por las ofensas personales o de los demás, a modo de penitencia por las culpas. Con la aceptación del peso de la carga, el cansancio es menor, y mayor el alivio: «Cuando hay un porqué no importa el cómo». Si tenemos un motivo por el que sufrir y cansarnos, ya no importa tanto la intensidad del esfuerzo, y la carga se aligera.

Hablar con Dios (oración) también ayuda a descansar porque nos permite *desahogarnos* con Él de lo que nos cansa, y sentirnos acompañados por Él en el cansancio. Siempre que compartimos el peso psicológico de las tareas ordinarias, éstas oprimen menos, y uno no se cansa tanto.

## Epílogo

Algunas personas, empeñadas en tener éxito en la vida o movidas por un excesivo sentido del deber, se olvidan de que estamos en este mundo para *ser felices y ayudar a los demás a ser felices*. Es difícil que una persona que no sabe ser feliz enseñe a otras a ser felices o contagie felicidad.

Es verdad que un elemento necesario para ser felices es hacer las cosas bien, y es nuestra conciencia la que nos dice qué cosas debemos hacer y cómo debemos hacerlas. Pero, para ser felices, necesitamos además la *libertad*. Es decir, *debemos hacer lo que debemos y como debemos, pero libremente, porque «nos da la gana»*. Cuando hacemos las cosas porque tenemos miedo a fracasar, a sufrir, a sentirnos culpables o inútiles, entonces no actuamos con libertad o con suficiente libertad, porque el miedo, que pertenece a la afectividad, la limita.

Ciertamente, los fenómenos afectivos siempre acompañan a todas nuestras vivencias, pero debemos controlarlos, educarlos, para que, en lugar de ser un obstáculo a la libertad, refuercen el querer de la voluntad, y nos ayuden así a ser más libres y, por tanto, más felices.

En esa tarea de alcanzar un equilibrio jerárquico (ha de mandar lo superior) entre la cabeza (inteligencia y voluntad) y la afectividad (sentimientos, emociones y estados de ánimo) consiste el proceso normal de *maduración psicológica*, que favorece la salud mental y nos ayuda a ser felices. Lo contrario (el desequilibrio) produce personalidades inmaduras (neuróticas, en términos psicológicos), condenadas a padecer cierto grado de angustia existencial, y para las que es difícil conseguir la felicidad.

Muchas de las personas que padecen angustia están en permanente tensión psíquica. Esto las conduce al debilitamiento de las energías vitales, que acaba en el agotamiento físico y en la enfermedad psíquica. Mientras no se consigue la madurez psíquica, que es una tarea de toda la vida, es necesario vivir un adecuado equilibrio entre lo negativo y lo positivo de la vida: el cansancio y el descanso, la obligación y la devoción, el sufrimiento y el disfrute, la actividad y el reposo, la tensión y la relajación, la compañía y la soledad, el sueño y la vigilia. Solamente así se puede prevenir el agotamiento.

Cuando el desequilibrio es muy marcado, o es poco marcado pero muy duradero en el tiempo, acaba por romper física y/o psicológicamente a las personas. A unas antes y a

otras después, según la resistencia psíquica y la edad. De ahí la importancia de la prevención («el que avisa no es traidor»).

Siempre *es más útil prevenir que curar*. Por eso es preciso tener en la mente, junto a las tareas a realizar en el mundo exterior, la tarea básica a realizar en el mundo interior, que es lograr, tener y mantener la paz y la alegría, «a pesar de los pesares». De esta manera, se evitan el agotamiento y los cansancios crónicos, que dificultan vivir una vida feliz y hacer felices a las personas queridas, que es más importante que todas las posesiones materiales.

## Bibliografía

- CABANYES, J. y MONGE, M. Á. (eds.), *La salud mental y sus cuidados*, 2.<sup>a</sup> ed., EUNSA, Pamplona 2010. Muy útil para ampliar algunos de los temas que he tratado en el libro. El estudio más directamente relacionado con el descanso es el de GAMAZO GARRÁN, P., *El estrés en la vida cotidiana*, 253-264, con abundante bibliografía.
- LECLERCQ, J. y PIEPER, J., *De la vida serena*, Rialp, Madrid 1965. El lector encontrará en este breve libro, que contiene un escrito magistral de cada autor, reflexiones muy sugerentes sobre los fundamentos y la importancia de la serenidad.
- MARTÍ GARCÍA, M. Á., *La serenidad. Una actitud ante el mundo*, 3.<sup>a</sup> ed., Ediciones Internacionales Universitarias, Madrid 2005.
- , *El sosiego. Una filosofía de vida*, Ediciones Internacionales Universitarias, Madrid 2007.
- PHILIPPE, J., *La libertad interior*, 10.<sup>a</sup> ed., Rialp, Madrid 2007. Aunque esta pequeña obra no trate sobre el descanso, me animo a recomendarla vivamente, porque, como he dicho de diversas formas a lo largo del libro, la libertad interior es una de las claves del descanso.
- PIEPER, J., *El ocio y la vida intelectual*, Rialp, Madrid 1983.
- , *Una teoría de la fiesta*, Rialp, Madrid 1974.
- SILES SALINAS, J., *El ocio, la contemplación, la intimidad*, «Atlántida», Madrid 1970, 362-386.
- VV.AA., Voz «Descanso», en *Gran Enciclopedia Rialp*, tomo VII, Madrid 1992, 562-567. Esta voz contiene varios artículos que tratan el descanso desde diferentes perspectivas: médica, bíblica y ética.
- YEPES, R., *La región de lo lúdico: Reflexión sobre el fin y la forma del juego*, en «Cuadernos de Anuario Filosófico», n. 30, Servicio de Publicaciones de la Universidad de Navarra, Pamplona 1996.

# Créditos

© 2013. Fernando Sarráis

Ediciones Universidad de Navarra, S.A. (EUNSA)

Plaza de los Sauces, 1 y 2. 31010 Barañáin (Navarra) - España

Teléfono: +34 948 25 68 50 - Fax: +34 948 25 68 54

e-mail: [info@eunsa.es](mailto:info@eunsa.es)

Todos los derechos reservados

ISBN: 978-84-313-5534-0

EDICIÓN  
LATINOAMERICANA

# SANTOS EVANGELIOS

UNIVERSIDAD  
DE NAVARRA



FACULTAD DE TEOLOGÍA

**EUNSA**

# Santos Evangelios

Universidad de Navarra

9788431355678

1526 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

—— EDICIÓN LATINOAMERICANA —— Edición digital de la Santos Evangelios a cargo de la Universidad de Navarra. – Introducción a cada Evangelio. – Comentarios a todos los pasajes. – Apéndice con las referencias del antiguo Testamento en el Nuevo, glosario de medidas, pesos y monedas, las fiestas del calendario judío, etc. – Anexo con la relación de autores, documentos y obras citadas en los comentarios. – Para encontrar rápidamente cualquier pasaje dispone de un Índice Rápido, un Índice General y enlaces a los capítulos de cada libro. – Mapas a todo color. – Este ebook contiene más de 2.000 enlaces internos para facilitar la navegación.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

EDICIÓN  
LATINOAMERICANA

SAGRADA  
**BIBLIA**  
UNIVERSIDAD  
DE NAVARRA



FACULTAD DE TEOLOGÍA

**EUNSA**

# Sagrada Biblia

Universidad de Navarra

9788431355630

6612 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Reúne en un sólo libro digital la edición en cinco volúmenes del Antiguo Testamento y del Nuevo Testamento: más de 6.000 páginas impresas. Edición latinoamericana. Edición digital de la Sagrada Biblia de la Universidad de Navarra. – Introducción a cada libro de la Biblia. – Comentarios a todos los pasajes. – Índice de materias con más de mil voces ordenadas alfabéticamente. – Apéndice con las referencias del antiguo Testamento en el Nuevo, glosario de medidas, pesos y monedas, las fiestas del calendario judío, etc. – Anexo con la relación de autores, documentos y obras citadas en los comentarios. – Para encontrar rápidamente cualquier pasaje dispone de un Índice Rápido, un Índice General y enlaces a los capítulos de cada libro. – Cuatro mapas a todo color. – Este ebook contiene más de 38.000 enlaces internos para facilitar la navegación. – Disponible en dos versiones: española y latinoamericana. Por favor, busque y descargue la que sea de su interés.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Índice

Portada	2
1. Introducción	3
2. El cansancio y sus consecuencias	5
Disminución de la fuerza de voluntad	6
Anestesia de la afectividad	7
3. El descanso y sus consecuencias	8
Prevenir el agotamiento	9
El descanso es un deber	9
Efectos positivos del descanso físico y psíquico	9
4. Descanso físico	11
4.1. El reposo	11
4.2. La relajación	12
4.3. El sueño	13
El sueño y los problemas psicológicos	14
Medidas de higiene del sueño	15
5. Descanso psíquico	20
5.1. De las preocupaciones	21
5.2. De la rutina y del contexto ordinario	22
5.3. De la tensión o del estrés	24
5.4. De las responsabilidades	27
5.5. De dar una buena imagen	31
5.6. Del aburrimiento	33
5.7. De la competitividad	35
5.8. De la necesidad de éxito	36
5.9. De los demás	38
5.10. De la perfección	39
5.11. De dar	41
5.12. Del miedo	42
5.13. De la prisa	43
5.14. De la actividad	44
5.15. De ayudar	45
6. Actividades que descansan	47

6.1. Ejercicio físico	47
6.2. El disfrute de los sentidos	48
6.3. La música	50
6.4. El cine	51
6.5. La lectura	51
6.6. Los juegos	52
6.7. Las excursiones y los viajes	53
6.8. La contemplación	54
6.9. La familia y los amigos	55
6.10. La caza, la pesca y otras actividades semejantes	56
6.11. La risa y el buen humor	57
6.12. Las manualidades y los arreglos	58
6.13. La jardinería y la horticultura	58
6.14. Las mascotas y animales de compañía	59
6.15. La oración y las actividades religiosas	59
Epílogo	61
Bibliografía	63
Créditos	64